

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TRAINING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRA-MELAHIRKAN

¹Sri Ayatina Hayati, ²Aminah, ³Nurul Auliah, ⁴Endang Pratiwi

¹Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, UNISKA MAB, Indonesia

²Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, UNISKA MAB, Indonesia

³Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, UNISKA MAB, Indonesia

⁴Dosen Prodi Pendidikan Olahraga, FKIP, UNISKA MAB, Indonesia

Email: hayati.sriyatina@gmail.com, Aminah.tp80@gmail.com,
nurul.auliah@fkip.uniska-bjm.ac.id, pratiwiendang@uniska-bjm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada ibu hamil pra-melahirkan dengan menggunakan *progressive muscle relaxation training* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil pra-melahirkan pada Puskesmas 9 November Banjarmasin. Tujuan dari pelatihan ini meliputi: (1) Memberikan informasi mengenai dampak, prosedur dan unsur-unsur yang harus diketahui ibu hamil pra-melahirkan di puskesmas 9 November Banjarmasin dalam persiapan pelatihan *Progressive Muscle Relaxation Training*. (2) Memberikan pelatihan keterampilan *Progressive Muscle Relaxation Training* bagi ibu hamil di puskesmas 9 November Banjarmasin agar bisa menerapkan gerakan dari *Progressive Muscle Relaxation Training* ketika mengalami kecemasan pra-melahirkan. Metode dalam pelaksanaan kegiatan yang meliputi sebagai berikut : (1) Ceramah: (2) Pelatihan: dan (3) Evaluasi. Populasi sasaran pada kegiatan ini ibu hamil kehamilan pertama pada puskesmas 9 November Banjarmasin. Dilihat dari tingkat keefektifan, *progressive muscle relaxation training* efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil pra-melahirkan di Puskesmas 9 November Banjarmasin;

Kata Kunci: Progressive Muscle Relaxation Training, Kecemasan, Ibu Hamil

ABSTRACT

This study aims to provide training to pre-natal pregnant women by using progressive muscle relaxation training to reduce anxiety in pre-natal pregnant women at the 9 November Banjarmasin Health Center. The objectives of this training include: (1) Providing information about the impact, procedures and elements that pre-delivery pregnant women must know at the 9 November Banjarmasin health center in preparation for the Progressive Muscle Relaxation Training. (2) Providing Progressive Muscle Relaxation Training skills training for pregnant women at the 9 November Banjarmasin health center so that they can apply the movements of the Progressive Muscle Relaxation Training when experiencing pre-birth anxiety. Methods in carrying out activities include the following: (1) Lecture: (2) Training: and (3) Evaluation. The target population in this activity was pregnant women with their first pregnancy at the health center on November 9, Banjarmasin. Judging from the level of effectiveness, progressive muscle relaxation training is effective in reducing anxiety in pre-natal pregnant women at the 9 November Banjarmasin Health Center;

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Training, Anxiety, Pregnant Mother

Dipublikasikan Oleh : Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember

PENDAHULUAN

Kehamilan, persalinan dan menjadi seorang ibu merupakan peristiwa dan pengalaman penting dalam kehidupan seorang wanita. Namun, sebagaimana tahap transisi lain dalam fase kehidupan, peristiwa itu dapat pula menimbulkan stres, sehingga respon yang terjadi dapat berupa kebahagiaan, maupun sebaliknya, dapat juga menyebabkan kecemasan, baik untuk kelahiran yang pertama kali ataupun yang kesekian kali. Kecemasan selama kehamilan juga dikaitkan dengan beberapa dampak buruk ibu dan anak, seperti postpartum depresi, kelahiran prematur, berat lahir rendah (Bayrampour et, al 2016).

Pencegahan kecemasan pada ibu hamil sangat penting dilakukan sejak awal kehamilan, karena menurut (Astuti, 2005; Windi 2008) kecemasan ibu hamil dapat mempengaruhi kecerdasan anak. Selain berdampak pada anak, kecemasan ibu hamil juga berdampak pada meningkatnya resiko kematian ibu hamil itu sendiri (Skouteris et al., 2009). Menurut Yusuf dan Nurihsan (2011) Kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk mengatasi suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu. Kecemasan ini nampak pada perubahan fisik, seperti gangguan pernapasan, dedak jantung meningkat, berkeringat dll. Salah satu penyebab kecemasan adalah kesadaran akan kematian. Ketidak pastian akan hidup kadang juga menjadi sumber kegelisahan bagi sebagian orang. Perasaan cemas yang berkepanjangan dapat menyebabkan kekhawatiran, ketakutan, dan perilaku stres lainnya (Winarni, 2011; Pasaribu, 2014).

Menurut Bastani. et al (2005) efek *progressive muscle relaxation training* bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan tekanan yang dirasakan pada wanita

hamil. Mengajarkan teknik *progressive muscle relaxation training* bisa menjadi sumber untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Sejalan dengan Chambers (2007) yang menyatakan bahwa latihan relaksasi selama kehamilan hasilnya cukup menjanjikan untuk mengurangi kecemasan dan emosional. Kottler & Chen (2011) menyatakan keyakinan yang mendasari teknik *progressive muscle relaxation training* adalah seseorang dapat belajar untuk rileks, sehingga mengurangi stres.

Berdasarkan perspektif BK perkembangan, bahwa membimbing anak dimulai sejak masa prenatal. Saptadi, 2012; Sutoyo, Sugiharto dan Purwanto, (2015) memandang periode prenatal atau masa sebelum lahir adalah periode perkembangan awal manusia yang dimulai sejak konsepsi, yaitu ketika ovum wanita dibuahi oleh sperma laki-laki sampai dengan masa kelahiran individu. Masa ini pada umumnya berlangsung selama sembilan bulan kalender atau sekitar 280 hari sebelum lahir. Maka dari itu penting untuk ibu hamil pra-melahirkan yang mengalami kecemasan mengetahui akan bahaya dan resiko saat hamil.

Fakta dilapangan terdapat catatan data ibu hamil pada puskesmas 9 November yang menunjukkan adanya lima orang ibu hamil dengan keluhan sulit tidur karena cemas ketika akan melahirkan dan banyak ibu hamil yang cemas saat proses persalinan. Gejala yang dialami ibu hamil seperti gemeteran, keringat dingin, suhu badan naik turun, tekanan darah meningkat, perubahan emosi, sering sesak nafas.

Berdasarkan fenomena diatas membuat pelaksana kegiatan merasa tertantang untuk melakukan Pelatihan *Progressive Muscle Relaxation Training* untuk

Dipublikasikan Oleh : Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember

Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Pra-Melahirkan di Puskesmas 9 November Banjarmasin.

METODE

Kegiatan ini mempunyai 3 (tiga) metode dalam pelaksanaan kegiatan yang meliputi sebagai berikut:

1. Demonstrasi

Metode demonstrasi yang akan dilaksanakan bertujuan untuk memperagakan dari gerakan *Progressive Muscle Relaxation Training*. Materi yang akan disampaikan membahas mengenai dampak dari kecemasan pra-melahirkan dan pelaksanaan pelatihan *Progressive Muscle Relaxation Training*. Dengan demonstrasi ini diharapkan pelatihan *Progressive Muscle Relaxation Training* dapat memberikan pemahaman kepada ibu hamil pra-melahirkan.

2. Pengukuran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Pengukuran yang diberikan kepada ibu hamil pra-melahirkan di Puskesmas 9 November Banjarmasin menggunakan Skala Psikologis yaitu, Skala *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) yang dikemukakan oleh Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., Coe, S., Doherty, D., Page, A.C. (2014) dan Skala PASS ini berbentuk model skala likert. Pengukuran yang akan dilakukan pada ibu hamil, yaitu dengan diberikan tes sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan, sehingga subyek dikenakan dua kali pengukuran.

3. Pelatihan

Tujuan dalam pelatihan ini untuk memberikan keterampilan relaksasi otot kepada ibu hamil agar bisa

mengaplikasikan terhadap diri sendiri ketika mengalami kecemasan pra-melahirkan.

4. Evaluasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan segera dilakukan proses evaluasi agar membantu pelaksana kegiatan dalam mencapai tujuan kegiatan yang diharapkan secara maksimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelatihan ini data yang digunakan adalah data tentang tingkat kecemasan ibu hamil pra-melahirkan yang diperoleh dari hasil penyebaran instrument yang di adopsi dari skala *The Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Total ibu hamil yang mengikuti pelatihan di Puskesmas 9 November Banjarmasin berjumlah 5 ibu hamil pra-melahirkan. Data dalam pengabdian ini didapatkan dengan bantuan instrumen berupa skala *The Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Data diperoleh dari pelaksanaan *pretest* yang kemudian digunakan sebagai data awal dan pelaksanaan *posttest* yang digunakan sebagai data akhir.

Pengambilan data awal (*pretest*) mengenai kecemasan ibu hamil pra-melahirkan pada ibu hamil di puskesmas 9 November Banjarmasin. Jumlah ibu hamil yang ikut dalam pelaksanaan *pretest* adalah sebanyak 5 orang. Kondisi kecemasan ibu hamil pra-melahirkan di puskesmas 9 November Banjarmasin, dapat dilihat dari hasil pemberian skala *The Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) dikategorikan kedalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Dipublikasikan Oleh : Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember

Berikut adalah kondisi kecemasan ibu hamil pra-melahirkan di Puskesmas 9 November Banjarmasin pada tabel 1

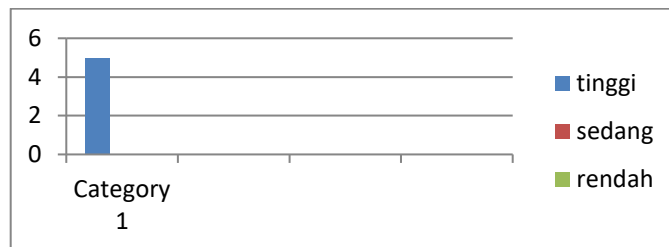
Rentang Skor	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase %
42-93	Tinggi	5	100%
21-41	Sedang	0	0%
<20	Rendah	0	0%
JUMLAH		5	100%

Tabel 1 Hasil penyebaran skala *The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*

Terlihat pada tabel 1 merupakan hasil penyebaran skala *The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* ibu hamil pra-melahirkan di Puskesmas 9 November Banjarmasin. Berdasarkan perhitungan kategorisasi kecemasan ibu hamil pra-melahirkan diperoleh sebanyak 5 ibu hamil atau 100% ibu hamil memiliki kecemasan tinggi, 0 ibu hamil atau 0% ibu hamil

memiliki kecemasan kategori sedang, 0 ibu hamil atau 0% ibu hamil memiliki kecemasan kategori rendah.

Apabila divisualisasikan dalam bentuk grafik, profil kecemasan pra-melahirkan yang diwakili oleh ibu hamil di Puskesmas 9 November Banjarmasin dapat dilihat pada Grafik 1.

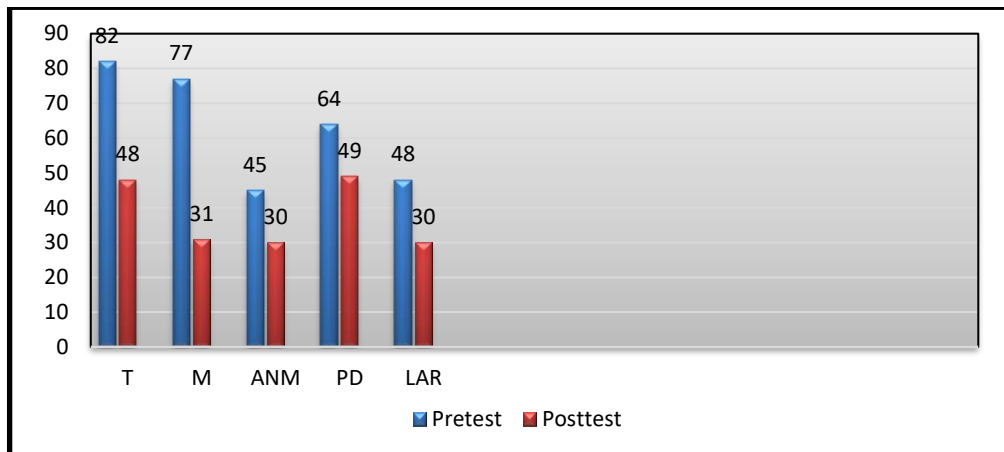


Grafik1 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pra-melahirkan di Puskesmas 9 November Banjarmasin

Pada pelatihan ini, 5 orang ibu hamil di berikan pelatihan *progressive muscle relaxation training (PMRT)*. Selanjutnya, setelah dilaksanakan pelatihan *progressive muscle relaxation training (PMRT)* ibu hamil diberikan *posttest* untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil pra-melahirkan yang dilakukan setelah pelaksanaan pelatihan *progressive muscle relaxation training (PMRT)*. Hal ini dimaksudkan untuk

mengetahui apakah dengan adanya pelatihan *progressive muscle relaxation training (PMRT)* benar dapat mengurangi kecemasan ibu hamil pra-melahirkan atau sebaliknya.

Gambaran *pretest* dan *posttest* pelatihan *progressive muscle relaxation training (PMRT)* apabila divisualisasikan dalam bentuk grafik.2:



Gambar 2 Grafik penurunan kecemasan ibu hamil pra-melahirkan

Pada gambar 2 tersebut dapat dilihat penurunan kecemasan ibu hamil pra-melahirkan yaitu:

1. T, skor sebelum mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) adalah 82, setelah mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) skornya menjadi 48.
2. M, skor sebelum mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) adalah 77, setelah mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) skornya menjadi 31.
3. ANM, skor sebelum mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) adalah 45, setelah mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) skornya menjadi 30.
4. PD, skor sebelum mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) adalah 64, setelah mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) skornya menjadi 49.
5. LAR, skor sebelum mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) adalah 78, setelah mengikuti pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) skornya menjadi 30.

Hal ini berarti bahwa pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) yang diberikan kepada ibu hamil pra-melahirkan dipuskesmas 9 November Banjarmasin benar-benar menjadi sebuah referensi tambahan dalam mengurangi kecemasan pra-melahirkan. Di harapkan setelah kegiatan ini agar peserta pelatihan mampu melaksanakan sendiri di rumah ketika merasakan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan berlangsung sangat baik dan berjalan dengan lancar. Hal ini dapat terlihat dari kegiatan yang berlangsung. Kegiatan ini dihadiri oleh 5 orang ibu hamil dan pihak puskesmas 9 November Banjarmasin. Bentuk evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di analisis secara umum gambaran dari tingkat kecemasan ibu hamil pra-melahirkan sebelum di berikan pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) berada pada kategori **tinggi** dengan perolehan rata-rata 63,2 dan setelah diberikan pelatihan *progressive muscle relaxation training* (PMRT)

dengan memperagakan secara langsung kecemasan ibu hamil pra-melahirkan mengalami penurunan dengan rata-rata 37,6 yang termasuk dalam kategori **sedang**.

Hasil evaluasi menunjukkan terjadi penurunan kecemasan pada ibu hamil pra-melahirkan sehingga diharapkan dapat mampu di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari apabila mengalami kecemasan pra-melahirkan.

Bagi peneliti diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam memahami secara mendalam dan lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Ratna, (2005). *Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Primigravida di Puskesmas Tanjung Sari Sumedang*. Bandung : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Bastani, F., Hidarnia, A., Kazemnejad, A., Vafaei, M., & Kashanian, M. (2005). A Randomized Controlled Trial of the Effects of Applied Relaxation Training on Reducing Anxiety and Perceived Stress in Pregnant Women. *the American College of Nurse-Midwives*. Issued by Elsevier Inc.doi:10.1016/j.jmwh.2004.11.008.
- Bayrampour, H., Ali, E., McNeil, D. A., Benzie, K., MacQueen, G., & Suzanne. (2016). Pregnancy-related anxiety: A concept analysis. *Tough e International Journal of Nursing Studies*, 55, 115-130.
- Chambers, A. S. (2007). Relaxation During Pregnancy to Reduce Stress and Anxiety and Their Associated Complications. *A Dissertation Submitted to the Faculty of the Department Of Psychology*. The University Of Arizona.
- Erford, Bradley T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi ke Dua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kottler, J. A., & Chen, D. D. (2011). *Stress Management And Prevention (Edisi ke 2)*. New York, NY: Routledge.
- Pasaribu.(2014). *Hubungan Paritas dan Usia Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Sipea-Pea Kecamatan Sorkam Barat*. Jurnal Penelitian. STIKES Nauli Husada Sibolga.
- Saptadi, Heri. (2012). *Faktor-Faktor Pendukung Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling*. Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. Jurnal Bimbingan Konseling 1 (2).
- Skouteris, H., Wertheim, E. H., Rallis, S., Milgrom, J., & Paxton, S. J. (2009). Depression and anxiety through pregnancy and the early postpartum: An examination of prospective relationships. *Journal of Affective Disorders*, 113, 303-308.
- Sutoyo, Anwar., Sugiharto. D. Y. P., & Purwanto, Edy. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan*. Semarang: PPs UNNES.
- Winarni.(2011). *Hubungan Paritas, Usia Dan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Menjelang Persalinan*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Komunitas. Bandung: Universitas Kebidanan Ar-Rahmah.
- Windi, Yulyarti. (2008). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat*

Dipublikasikan Oleh : Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember

*Kecemasan Ibu Hamil Pertama
Trimester III Dalam Menghadapi
Persalinan.* Jurnal Penelitian.
Semarang: Universitas
Muhammadiyah Semarang.

Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Juntika.
(2011). *Landasan Bimbingan dan
Konseling*. Bandung: PPs UPI & PT
Remaja Rosdakarya.