

UPAYA PENANGANAN NON FARMAKOLOGIS KECEMASAN PADA PERSALINAN

(EFFORTS HANDLING NON PHARMACOLOGICAL OF ANXIETY LABOR)

Sri Wahyuningsih

Dosen D3 Keperawatan UNEJ Jl. Brigjend Katamsa Lumajang (67311)

*e-mail: wahyu_ni.1978@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu periode yang special bagi wanita dan keluarganya. Periode ini dapat menghadirkan berbagai macam emosi pada wanita. Salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dan rasa takut yang dialami oleh ibu bersalin sangat bervariasi, sehingga perlu mengatasinya dengan hal-hal yang non farmakologis. Tujuan yaitu mencoba menggali lebih banyak informasi mengenai hal-hal dalam penanganan non farmakologis kecemasan pada persalinan. Metode yang digunakan dalam hal ini tinjauan literatur dari 6 jurnal. Hasilnya peningkatan prevalensi kecemasan dalam persalinan dikaitkan oleh berbagai macam faktor dapat dikurangi yang diungkapkan melalui banyak penelitian yaitu bidan perawat dapat menerapkan non-farmakologis dengan langkah-langkah efektif, sederhana, murah, nyeri persalinan dapat dikurangi, meningkatkan kepuasan wanita, dan menghindari efek samping dari obat-obatan. Simpulannya Tenaga kesehatan diharapkan dapat menerapkan upaya non farmakologis sebelum upaya farmakologis untuk mengurangi kecemasan ibu bersalin.

Kata kunci: Kecemasan Persalinan, Terapi Non Farmakologis

ABSTRAK

Pregnancy and childbirth are a special period for women and their families. This period can present a variety of emotions in women. One of them is anxiety. The anxiety and fear experienced by the maternal vary greatly, so need to overcome it with non pharmacological things. Aims to dig up more information about things in non-pharmacological treatment of anxiety in labor. Methods used in this case reviews the literature of 6 journals. Results of an increase in the prevalence of anxiety in labor is attributed to a variety of factors that can be reduced expressed through many studies nurse, midwives can apply non-pharmacologically effective, simple, inexpensive, labor pain can be reduced, increase women satisfaction, and avoid adverse effects from drugs. ealth workers are expected to implement non-pharmacological efforts prior to pharmacological efforts to reduce maternal anxiety.

Keywords: Anxiety Labor, Non Pharmacological Therapy

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu periode yang special bagi wanita dan keluarganya. Periode ini dapat menghadirkan berbagai macam emosi pada wanita. Salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan

dan rasa takut yang dialami oleh ibu bersalin sangat bervariasi. Kondisi ini dapat terjadi sebagai akibat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada proses persalinan, sekitar 5-20% wanita hamil merasa takut saat proses persalinan. Untuk kehamilan yang

berisiko tinggi berdasarkan studi kohort di Brazil dengan 865 wanita hamil dilaporkan terhadap stress dan kecemasan bervariasi 22,1%-52,9%. Berdasarkan hasil penelitian kualitatif di Australia, sebagian besar ibu mengatakan bahwa persalinan identik dengan pengalaman yang menakutkan dan sakit. Penelitian serupa yang dilakukan di Yordania, juga menunjukkan bahwa sebanyak 92% mempunyai pengalaman yang negative tentang persalinan, yang menakutkan 66%, durasi waktu yang lama 66%, dan nyeri 78%. Terjadinya peningkatan prevalensi kecemasan dikaitkan oleh berbagai macam faktor, diantaranya adalah usia ibu yang terlalu muda, nulipara, telah memiliki masalah psikologi sebelumnya, kurangnya dukungan social, serta adanya riwayat persalinan dengan tindakan obstetrik yang merugikan. Kecemasan dan meningkatkan konsentrasi plasma ketolamin. konsentrasi kaketolamin yang tinggi dapat melemahkan kontraksi uterus.

METODE

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*Literature Review*) yang mencoba menggali lebih banyak informasi mengenai hal-hal yang penanganan non farmakologis kecemasan pada persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur dari 6 jurnal studi pencarian sistematis database terkomputerisasi ((*Biol Res Nurs*, *Thai J Nurs Res*, *International Journal of Advanced Research*, *BMC Pregnancy and Childbirth*, *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, *MKB*)

HASIL

Penanganan non farmakologis kecemasan pada persalinan Berendam dengan air hangat

Penelitian *Effect of Warm Showering on Labor Pain during the First Stage of Labor* oleh Fatma Ahmed Abo-Romia & Azza Fouad Mohammed El-Adham, menjelaskan bahwa nyeri dan kontrol kecemasan adalah penting selama tahap pertama persalinan. Mandi air hangat disarankan untuk mengurangi rasa sakit dan kecemasan selama persalinan. Penelitian ini mengevaluasi pengaruh mandi air hangat pada nyeri persalinan dan kecemasan selama tahap satu persalinan. Penelitian ini merupakan studi acak intervensi terkontrol usia kehamilan 37 sampai dengan 42 minggu di Almatrentaih Rumah Sakit Swasta di Alexandria, Mesir. Seratus perempuan dalam tahap pertama persalinan yang memenuhi kriteria inklusi dilibatkan dalam penelitian tersebut. Mereka sama-sama dibagi menjadi dua kelompok. Perangkat lunak komputer alokasi acak ditugaskan peserta untuk baik eksperimental atau kelompok kontrol. Sebuah pra kuesioner yang dirancang terdiri dari dua bagian dikembangkan, divalidasi dan digunakan untuk pengukuran yang diperlukan data. Derajat nyeri persalinan, kecemasan, dan kelelahan dengan menggunakan Skala Analog Visual (VAS). Perempuan dalam hidroterapi memiliki perubahan yang signifikan terhadap kecemasan dan nyeri setelah 15 menit. Namun, tidak ada yang signifikan secara statistik perbedaan yang ditemukan antara kedua kelompok tentang kelelahan.

Mandi terapeutik adalah kegiatan dan dianggap bermanfaat untuk kenyamanan selama persalinan sering dan akrab, kemanjurannya jarang dievaluasi dalam studi klinis. Penelitian ini menemukan efek positif dari terapi mandi pada rasa sakit perempuan dan kecemasan tingkat dipelajari. Efeknya secara signifikan ditandai, bila dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Data dari penelitian ini jelas menunjukkan efektivitas mandi hangat dalam mengurangi nyeri dan kecemasan dalam persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mandi air hangat adalah efektif biaya, nyaman, mudah menyebarkan, pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi rasa sakit.

Pendamping persalinan

Ketika suami wanita hadir pada saat lahir, dia merasa lebih memegang kendali selama persalinan dan ini membantu untuk mengurangi kecemasan ibu saat melahirkan.

Pijat Aroma terapi Lavender

Inti dari lavender (*Lavandula augustifolium*) biasanya dibuat dari akar dan batang tanaman. Lavender esensi digunakan dalam aromaterapi dan berisi linalyl asetat, yang merupakan analgesik sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan dan yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin. Akar *Lavandula* memiliki efek antikonvulsan kuat dan daun dan bunga memiliki efek menghilangkan rasa sakit (Zargary, 1997).

PEMBAHASAN

Banyak penelitian mengungkapkan bahwa bidan perawat dapat menerapkan non-farmakologis langkah-langkah efektif sederhana murah nyeri persalinan bantuan yang mempromosikan kemajuan persalinan, meningkatkan kepuasan wanita, dan menghindari efek samping dari obat-obatan. Mandi air hangat adalah salah satu langkah-langkah seperti yang mengurangi stimulus nyeri pada sumbernya, menghambat kesadaran rasa sakit, dan mengurangi reaksi negatif perempuan terhadap nyeri persalinan. Pendamping persalinan, ketika suami

hadir pada saat lahir, dia merasa lebih memegang kendali selama persalinan dan ini membantu untuk mengurangi kecemasan ibu saat melahirkan. Pijat aroma terapi lavender (*lavandula augustifolium*) biasanya dibuat dari akar dan batang tanaman. Lavender esensi digunakan dalam aromaterapi dan berisi linalyl asetat, yang merupakan analgesik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan dan yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin. Akar *Lavandula* memiliki Efek antikonvulsan kuat dan daun dan bunga memiliki efek menghilangkan rasa sakit.

SIMPULAN

Tenaga kesehatan terutama bidan, diharapkan dapat menerapkan upaya non farmakologis sebelum upaya farmakologis untuk mengurangi kecemasan ibu bersalin.

Penyiraman dengan air hangat, menghadirkan pendamping persalinan, dan menggunakan aroma terapi lavender merupakan salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan secara non farmakologis pada persalinan.

KEPUSTAKAAN

- Benfield RD, Hortobágyi T, Tanner CJ, Swanson M, Heitkemper MM, Newton ER. 2010. The Effects of Hydrotherapy on Anxiety, Pain, Neuroendocrine Responses, and Contraction Dynamics During Labor. *Biol Res Nurs*. Jul;12(1):28-36. Diakses 20 Oktober 2014.
- Borders N, Wendland C, Haozous E, Leeman L, Rogers R. 2013. Midwives' Verbal Support of Nulliparous Women in Second Stage Labor. *Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. May ; 42(3): 311-320. Diakses 27 Oktober 2014.

- Cunningham FG, Leveno KJ, Bloome SL, Hauth JC, Gilstrap LC, Wenstrom KD. 2005. Williams's Obstetrics, 22nd ed. McGraw-Hill, New York. pp. 865-866.
- Fatma Ahmed Abo-Romia & Azza Fouad Mohammed El-Adham. 2014. Effect of Warm Showering on Labor Pain during the First Stage of Labor. International Journal of Advanced Research. Volume 2, Issue 5, 438-442. Diakses 12 Agustus 2014
- Gallo, Rubneide Barreto Silva et al. 2018. Sequential Application of Non-Pharmacological Interventions Reduces The Severity of Labour Pain, Delays Use of Pharmacological Analgesia, and Improves Some Obstetric Outcomes: A Randomised Trial. Journal Of Physiotherapy , Volume 64 , Issue 1 , 33 – 40. Diakses 1 Juni 2018.
- Sapkota, S., Kobayashi, T., Kakehashi, M., Baral, G., & Yoshida, I. 2012. In the Nepalese Context, Can A Husband's Attendance During Childbirth Help His Wife Feel More In Control Of Labour. BMC Pregnancy and Childbirth, 12, 49. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2393-12-49>. Diakses 12 Agustus 2014.
- Tarsikah, Herman Susanto, Herri S. Sastramihardja. 2012. Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Pasca Penghirupan Aromaterapi Lavender. MKB, Volume 44 (1):19–25. Diakses 12 Agustus 2014.