

THE EFFECT OF DISTRACTION TECHNIQUES ON ANXIETY LEVELS IN PREGNANT WOMEN ABOUT THE PROCESS OF LABOR IN WONOGIRI

Putri Halimu Husna¹, Retno Dwi Puji Astuti²

^{1,2}Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri
ns.haha354@gmail.com, retnodwipujiastuti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan adalah kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Kecemasan pada ibu hamil sangatlah beresiko karena bisa mengakibatkan kematian pada ibu dan janin. Teknik distraksi diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan dari ibu hamil.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang menghadapi proses persalinan.

Metode Penelitian :Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *case study research* (studi kasus). Dengan jumlah responden 3 ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3. Teknik sampling menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi, dan mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian teknik distraksi. Instrumen yang digunakan dalam studi ini adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Hasil : Hasil studi menunjukkan menunjukkan tingkat kecemasan informan sebelum perlakuan yaitu informan 1 dengan skor 21, informan 2 dengan skor 21, informan 3 dengan skor 25. Tingkat kecemasan informan setelah perlakuan yaitu informan 1 dengan skor 13, informan 2 dengan skor 12, informan 3 dengan skor 13.

Kesimpulan Kesimpulan studi ini menunjukkan tingkat kecemasan ketiga responden teratasi dengan teknik distraksi, ada penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian teknik distraksi.

Kata Kunci: *Persalinan, Teknik Distraksi, Ibu Hamil, Kecemasan, HARS*

ABSTRACT

Background: Anxiety was a condition of emotions and subjective experiences of individuals towards objects that were not clear and specific due to the anticipation of danger which allows individuals to take action to face threats. Anxiety in pregnant women was very risky because it could cause death to both the mother and the fetus. The distraction technique was expected to reduce the anxiety level of pregnant women.

Purpose: The purpose of this study was to reduce the level of anxiety in pregnant women who are facing childbirth.

Methods: This research used a qualitative study with a case study research approach. The number of respondents was 3 pregnant women with 3rd trimester of pregnancy. The sampling technique used a cluster random sampling technique. Collecting data using interviews, observation, and measuring the level of anxiety before and after giving distraction techniques. The instrument used in this study was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire.

Results: The results of the study showed that the level of anxiety of the informants before the treatment was informant 1 with a score of 21, informant 2 with a score of 21, informant 3 with a score of 25. The level of anxiety of the informants after the treatment was informant 1 with a score of 13, informant 2 with a score of 12, informant 3 with a score of 13.

Conclusion: *The conclusion of this study shows that the anxiety level of the three respondents is resolved by the distraction technique, there is a decrease in the level of anxiety after giving the distraction technique.*

Keywords: *Labor, distraction technique, pregnant women, anxiety, HARS*

PENDAHULUAN

Persalinan atau partum adalah proses alami yang akan berlangsung dengan sendirinya dalam melahirkan bayi, tetapi persalinan pada manusia setiap saat terancam penyulitan yang membahayakan ibu maupun janinnya, sehingga memerlukan pengawasan, pertolongan, dan pelayanan dengan fasilitas yang memadai (Manuaba, 2012).

Menurut data *World of Health Organization* (WHO) tahun 2007, di seluruh dunia setiap perempuan meninggal setiap hari atau lebih terkait dengan kehamilan dan nifas atau post partum sekunder. Dengan kata lain 1.400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun karena kehamilan, persalinan dan nifas atau post partum sekunder (Tulas, 2017).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia yang menjadi salah satu indikator derajat kesehatan perempuan masih tinggi. AKI di Indonesia merupakan yang paling tinggi di Association South East Asia of Nations (ASEAN). Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 sebanyak 359 per 100 ribu kelahiran hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) 32 per 1000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2013). Sedangkan target AKI tahun 2015 102 per 100 ribu kelahiran hidup dan AKB 23 per 1000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu di Indonesia meliputi perdarahan (30,5%), infeksi

(22,5%) dan gestosis (17,5%). Kematian ibu saat proses kehamilan dan melahirkan memberikan dampak pada peningkatan AKI di Indonesia (BKKBN, 2013).

AKI di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menurut Dinkes DIY (2013) angka kematian ibu dilaporkan sebesar 87,3 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB 25 per 1.000 kelahiran hidup. Berdasarkan data tersebut, maka masalah kematian ibu dan kematian bayi merupakan hal yang serius yang harus diupayakan penurunannya agar target *Millenium Development Goals* (MDG's) dapat dicapai (Lestari, 2016). Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan seluruh populasi di pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 355.873 orang (52,3%) (Depkes RI, 2008).

Menurut Prawiroharjo (2010) penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan, infeksi, hipertensi pada kehamilan, partus macet, dan aborsi. Kematian karena perdarahan pasca persalinan terjadi dalam waktu 4 jam setelah persalinan. Dari data resiko persalinan diatas mayoritas ibu hamil cemas dalam menghadapi proses persalinan yang sangat beresiko. Ibu hamil dengan kecemasan menghadapi proses persalinan dihadapi pada masa triwulan ketiga,

diperoleh data bahwa teknik distraksi sangat berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan pada masa triwulan ketiga.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengukur penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dengan tindakan memberikan teknik distraksi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *case study research* (studi kasus). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Februari sampai 1 Maret 2018 di Kabupaten Wonogiri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Kabupaten Wonogiri yang berjumlah 45 orang. Teknik sampling menggunakan *cluster random sampling* dengan kriteria inklusi adalah ibu hamil trimester 3, dan usia ibu pada range 20 – 30 tahun. Informan yang diambil dalam penelitian ini adalah 3 ibu hamil trimester 3, berumur 21-27 tahun dan berasal dari kecamatan Wonogiri dan Wuryantoro. Teknik Distraksi dilakukan secara individual pada jam yang sama dan hari yang berbeda. Teknik distraksi dilakukan selama 20 menit sebanyak 3 kali pertemuan dalam 3 minggu. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok

gejala diberi penilaian angka (*score*) antara 0-4, yang artinya adalah: 0=Tidak ada gejala atau keluhan, 1=Gejala ringan, 2=Gejala sedang, 3=Gejala berat dan 4=Gejala berat sekali atau panik. Masing-masing nilai angka (*score*) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu: total nilai (*score*): < 14=Tidak ada kecemasan, 14–20=Kecemasan ringan, 21–27=Kecemasan sedang, 28–41=Kecemasan berat, 42–56=Kecemasan berat sekali atau panik. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan tabel frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dapat dilihat dalam tabel 1 yang menyatakan data demografi ketiga informan. Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa rentang usia informan adalah 21 tahun sampai dengan 26 tahun. Pendidikan informan adalah SD dan SMP. Usia kehamilan seluruhnya pada trimester III, tingkat kecemasan ketiga informan sebelum tindakan dalam kategori sedang dan tingkat kecemasan ketiga informan setelah tindakan dalam kategori tidak ada kecemasan.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Uraian	Informan 1	Informan 2	Informan 3
Usia	21	24	26
Pendidikan	SD	SD	SMP
Riwayat Obstetri	G ₂ P ₁ A ₀	G ₁ P ₀ A ₀	G ₂ P ₁ A ₀
Usia Kehamilan (minggu)	30	32	27
Riwayat persalinan sebelumnya	SC	Belum pernah	Pervaginam
Skor HARS pretest	21	21	25
Skor HARS posttest	13	12	13
Tanda gejala pre	takut ketika akan menghadapi persalinan	gelisah memikirkan persalinan	takut menjalani proses persalinan
Tanda gejala post	Cemas hilang setelah diberikan terapi relaksasi distraksi, wajah tampak rileks	cemas hilang setelah diberikan terapi relaksasi distraksi, wajah tampak rileks	cemas hilang setelah diberikan terapi relaksasi distraksi, wajah rileks

Sumber: Data primer, 2018

Kecemasan adalah suatu keresahan, perasaan ketidaknyamanan yang tidak mudah atau *dread* yang disertai dengan respon autonomis, sumbernya sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu, perasaan khawatir yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Ini merupakan tanda bahaya yang memperingatkan bahaya akan terjadi dan memungkinkan individu untuk membuat pengukuran untuk mengatasi ancaman (Wilkinson, 2015). Beberapa metode non farmakologi untuk mengontrol kecemasan adalah hipnosis, *acupressure*, yoga, umpan balik biologis (*biofeedback*), sentuhan terapeutik, terapi aroma, terapi uap, yang biasanya memberikan efek bermanfaat bagi para wanita, metode ini

biasanya dipelajari pada kelas persiapan melahirkan (Arifin, 2015).

Dari semua informan didapatkan respon yang sama, yaitu sebelum diberikan terapi relaksasi distraksi informan mengatakan cemas dan responden mengatakan ada penurunan kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi distraksi hal ini sesuai dengan teori Afnuhazi (2015) bahwa relaksasi distraksi adalah komunikasi yang dilakukan oleh perawat direncanakan secara sadar, tujuan dan kegiatan difokuskan untuk kesembuhan klien.

Pada penelitian ini evaluasi keperawatan dilakukan setelah informan mendapatkan terapi relaksasi distraksi selama kurang lebih 20 menit pada waktu yang telah ditetapkan 3 kali dalam 3 minggu. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat

kecemasan ketiga informan mengalami penurunan dari tingkat kecemasan sedang sebelum perlakuan menurun menjadi tingkat kecemasan dalam kategori tidak ada kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi distraksi dapat menurunkan tingkat kecemasan informan yang merupakan ibu hamil.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian Reska Handayani (2015) yang berjudul “*Efektifitas Teknik Distraksi Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*”, adapun hasil penelitian adalah terdapat pengaruh pemberian relaksasi distraksi terhadap penurunan intensitas kecemasan pada ibu hamil trimester III, dimana kelompok yang diberikan relaksasi distraksi lebih efektif dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan relaksasi distraksi.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian dari Sudaryani dan Astutiningrum (2017) yang berjudul “*Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Teknik Distraksi Relaksasi (Nafas Dalam) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan PEB Di RSUD Kebumen*” menyatakan bahwa teknik distraksi relaksasi (nafas dalam) dapat menurunkan kecemasan ibu hamil dengan pre eklamsia

yang ditunjukkan dengan adanya penurunan tekanan darah ibu hamil dengan pre eklamsia..

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah teknik distraksi berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu hamil yang akan melakukan persalinan sehingga tingkat kecemasan para informan menurun setelah 3 minggu pemberian teknik distraksi. Teknik distraksi pada ibu hamil sebaiknya dilakukan secara rutin kepada ibu hamil trimester III untuk mengurangi risiko kecemasan pada ibu hamil sebelum persalinan saat kelas ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi, R., 2015. *Komunikasi Terapeutik Dalam Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Gosen Publishing.
- Arifin. 2015. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Propinsi Sulawesi Tengah*. Manado : Universitas Sam Ratulangi.
- BKKBN. 2013. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012*. Jakarta: BKKBN. Diakses pada <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/SDKI%202012-Indonesia.pdf>
- Depkes, RI. 2008. *Profil Kesehatan tahun 2007*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Handayani, R. 2015. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan*

- Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012.* Ners Jurnal Keperawatan Vol. 11 No. 1. Diakses pada <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/904785>
- Idham, M. 2010. *Gambaran Kecemasan Pada Siswa/i Kelas XII SMAN 22 Bandung Menjelang Ujian Akhir Nasional (UAN).* Undergraduate thesis, Universitas Kristen Maranatha. Diakses pada <https://repository.maranatha.edu/2088/>
- Lestari, T. 2016. *Asuhan Keperawatan Anak.* Yogyakarta : Nuha Medika
- Manuaba, I. G. B., I.A. Chandranita Manuaba, dan I. B. G. Fajar Manuaba. 2010. *Pengantar Kuliah Obstetri.* Jakarta : EGC
- Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan edisi 4.* Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Parawirohardjo
- Sudaryani, D. dan Astutiningrum, D. 2017. *Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Teknik Distraksi Relaksasi (Nafas Dalam) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan PEB Di RSUD Kebumen.* Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Diakses pada <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/485/1/DWI%20SUDARYANI%20NIM.%20A01401880.pdf>
- Wilkinson, Judith M & Ahern, Nancy R. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda NIC NOC.* Jakarta : EGC