



Efektifitas terapi hidrosion terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di PMB Tutik Purwani Sleman Yogyakarta

¹Nur Khasanah, ²Anita Liliana, ²Siti Azizah

¹Kebidanan, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Respati Yogyakarta

²Keperawatan Maternitas, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Respati Yogyakarta

How to cite (APA)

Khasanah, N., Liliana, A., & Azizah, S. . Efektifitas terapi hidrosion terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di PMB Tutik Purwani Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 148–154. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.687>

History

Received: 2 Maret 2023

Accepted: 13 April 2023

Published: 1 Juni 2023

Corresponding Author

Nur Khasanah, Departemen Kebidanan, Universitas Respati Yogyakarta;

Nurkhasanah@respati.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan hormon estrogen, progesterone, adrenalin dan kortisol pada ibu hamil menyebabkan ketidakseimbangan tubuh yang memunculkan ketegangan fisik, emosi, gelisah, penurunan konsentrasi dan kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil yang tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan, terjadinya kelainan premature, BBLR, asfiksia dan kematian bayi. Pengobatan terapi non farmakologi seperti terapi hidrosion dapat dilakukan pada ibu hamil karena dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Metode: Desain penelitian adalah *quasi-experimental* dengan rancangan *one groups pretest-posttest design*, dengan subyek penelitian 25 responden ibu hamil trimester I dan ibu hamil trimester III. Analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi, lalu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Hasil distribusi frekuensi didapatkan bahwa 25 responden ibu trimester I sebanyak 9 orang dan trimester III sebanyak 16 orang. Sebelum dilakukannya terapi hidrosion kecemasan paling banyak pada kategori kecemasan sedang dan setelah intervensi sebagian besar dalam kategori normal. nilai *p-value* <.001.

Kesimpulan: Terapi Hidrosion efektif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil di PMB Tutik Purwani.

Saran: : Diharapkan semua Yankes dan ibu Hamil menerapkan terapi komplementer dalam penanganan masalah kecemasan selama kehamilan.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kecemasan, Terapi Hidrosion

Pendahuluan

Kehamilan adalah masa peralihan dari masa antara kehidupan sebelum memiliki anak di dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak lahir. Kehamilan memiliki tiga fase yaitu trimester I, trimester II dan trimester III yang mencakup perbedaan dan perubahan fisik serta psikologis (Ratnawati, 2018). Selama kehamilan dimulai, terjadi peningkatan hormon *estrogen*, *progesterone*, adrenalin dan kortisol sehingga menyebabkan ketidakseimbangan pada tubuh yang dapat memunculkan ketegangan fisik pada diri ibu hamil dan meningkatkan emosional secara keseluruhan, gejala seperti perubahan emosi, cemas, gelisah, penurunan konsentrasi dan kenaikan tekanan darah. Kehamilan dapat mempengaruhi perubahan mulai dari fisik, psikis bahkan stressor bagi wanita. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya kecemasan pada ibu hamil (Sinesi et al., 2019). Pada penelitian lain menyebutkan bahwa kecemasan yang tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan, terjadinya kelainan prematur, BBLR, asfiksia, dan kematian bayi. Maka dari itu kondisi ibu hamil perlu diperhatikan seperti kecemasan yang ibu rasakan karena akan sangat berpengaruh pada kesehatan ibu dan janin (Dunkel Schetter & Tanner, 2012).

Masalah kecemasan pada ibu hamil lebih dianjurkan untuk pengobatan terapi non farmakologi pada kondisi yang tidak darurat. Salah satu terapi non farmakologis untuk menangani kecemasan yaitu dapat dilakukan beberapa cara seperti berpikir positif, berdo'a, berbagi cerita, meditasi dan hidroterapi (Damarsanti P. et al, 2018). Hidroterapi merupakan terapi yang menggunakan air menjadi pengobatan utama, ada beberapa penelitian yang menggunakan hidroterapi sebagai penurun nyeri, tekanan darah bahkan kecemasan. Hal ini menjadi acuan untuk mengkombinasikan Hidroterapi dengan

terapi lain seperti dengan berdoa atau menyebut asma tuhan seperti terapi Benson (Meiyana et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada ibu hamil di praktek bidan mandiri kabupaten Sleman didapatkan hasil bahwa 7 dari 9 ibu hamil yang telah diwawancara menyatakan diantaranya mengalami kecemasan oleh berbagai faktor salah satunya yaitu 3 ibu hamil mengalami kecemasan ringan terkait perubahan fisik, tidak nafsu makan, baru kehamilan pertama dan psikologis pada trimester I serta 4 orang ibu hamil lainnya mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan, takut menjadi ibu dan tidak bisa mengurus bayinya pada trimester III. 7 dari 9 ibu hamil kurang mengetahui cara untuk mengurangi kecemasan.

Berdasarkan uraian masalah di atas maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian Efektifitas Terapi Hidroson Pada Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Di PMB Tutik Purwani Sleman.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *quasi-experimental* dengan rancangan *One Groups Pretest-posttest design*, merupakan eksperimen yang menggunakan *pretest* sebelum perlakuan dan menggunakan *posttest* setelah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini 35 orang lalu menggunakan teknik *sampling purposive* yang diambil adalah 25 sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner kecemasan DASS-42. Analisa data univariat yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mengetahui karakteristik dan kecemasan *pre* dan *post test* dilakukannya terapi hidroson dan Analisa data bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil

Tabel 1 Analisis Deskriptif Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi f	Persentase %
1.	Usia Kehamilan		
	Trimester I	9	36,0
	Trimester III	16	64,0
	Total	25	100
2.	Pekerjaan		
	Bekerja	13	52,0
	Tidak Bekerja	12	48,0
	Total	25	100
3.	Paritas		
	Kurang dari 3x	18	72,0
	Lebih dari 3x	7	28,0
	Total	25	100

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah trimester III dengan jumlah 16 orang (64,0%). Mayoritas responden pada penelitian ini bekerja dengan jumlah

responden sebanyak 13 orang (52,0%). Mayoritas responden mengalami paritas kurang dari 3x dengan jumlah responden sebanyak 18 orang (72,0%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi nilai Pre Test dan Post test Kecemasan

No	Variabel	Frekuensi f	Persentase %
1.	Kecemasan Pre		
	Normal	0	00,0
	Kecemasan Ringan	9	36,0
	Kecemasan Sedang	12	48,0
	Kecemasan Parah	3	12,0
	Kecemasan Sangat Parah	1	4,0
	Total	25	100
2.	Kecemasan Post		
	Normal	14	56,0
	Kecemasan Ringan	10	40,0
	Kecemasan Sedang	1	4,0
	Kecemasan Parah	0	00,0
	Kecemasan Sangat Parah	0	00,0
	Total	25	100

Berdasarkan tabel 4.2 kecemasan *pre* test paling tinggi pada kategori kecemasan sedang dengan total 12 (48,0%) responden ibu hamil, lainnya terbagi pada kecemasan ringan 9 (36,0%) ibu hamil, kecemasan parah 3 (12,0%) ibu hamil dan kecemasan sangat parah 1 (4,0%) ibu hamil.

Berdasarkan kecemasan *post* test paling tinggi pada kategori normal dengan total 14 (56,0%) responden ibu hamil serta kategori kecemasan ringan ada 10 (40,0%) ibu hamil dan kecemasan sedang ada 1 (4,0%) ibu hamil.

Table 3 Nilai Pre dan Post Test Kecemasan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Asymp. Sig. (2-Tailed)
1. Kecemasan Pre	25	8.00	20.00	11.8400	0.001
2. Kecemasan Post	25	1.00	3.00	1.4800	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa jumlah kecemasan yang telah didapatkan dari *pre* dan *post* dan nilai yang terdapat mean rank atau rata-rata dengan kecemasan pre senilai 11.8400 dan kecemasan post dengan nilai 1.4800. Lalu pada tabel tersebut terdapat nilai *asymp*.

Sig (*2-tailed*) bernilai 0.001 karena nilai ini lebih kecil dari nilai *p-value* <0,05 dapat disimpulkan bahwa terapi hidrosone yang telah dilakukan dan diukur menggunakan *pre* dan *post* test menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan.

Pembahasan

1. Karakteristik responden

Berdasarkan pada tabel 1 dapat dilihat karakteristik yang telah dilakukan distribusi frekuensi dengan hasil bahwa pada kategori usia kehamilan paling banyak berada pada trimester III dengan total 16 (64%) responden ibu hamil dan untuk trimester I dengan total 9 (36%) responden ibu hamil. Usia kehamilan berpengaruh pada kecemasan, karena pada usia ibu dengan kehamilan trimester III sendiri mencemaskan ketika persalinan seperti rasa sakit, robeknya vagina bahkan kemungkinan komplikasi yang terjadi. Salah satu tingginya nilai kecemasan pada ibu hamil trimester III karena mencemaskan hari perkiraan lahir yang semakin dekat (Siregar et al., 2021). Sama halnya dengan pernyataan yang dikatakan peneliti lain bahwa rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil trimester III semakin meningkat (Klara, 2018). Tetapi pada penelitian lain kehamilan pada usia muda lebih cenderung menimbulkan kecemasan, karena takutnya akan komplikasi atau penyakit seperti anemia, tekanan darah tinggi bahkan dalam kesiapan dalam kehamilan (Yasin, Sumarni, 2019).

Mayoritas ibu hamil adalah bekerja sebanyak 13 (52%) dan yang tidak bekerja sebanyak 12 (48%). Pekerjaan menentukan interaksi sosial yang berperan sebagai bagian coping ibu dan pada pekerja informasi dan berorientasi kesehatan lebih mudah didapatkan karena itu ada yang menyatakan ibu dengan bekerja respon tingkat cemasnya lebih rendah (Damarsanti P. et al, 2018). Pernyataan lain mengatakan bahwa ibu hamil yang bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas pada aktivitas yang menyita waktu sehingga ibu dapat fokus pada pekerjaannya (Siregar et al., 2021).

Mayoritas paritas ibu adalah kurang dari 3x sebanyak 18 (72%) responden ibu hamil dan paritas lebih dari 3x sebanyak 7 (28%). Paritas dengan tingkat kecemasan juga memiliki hubungan karena menurut penelitian Ratna status paritas yang semakin tinggi maka tingkat kecemasannya akan semakin rendah dan sebaliknya ketika status paritas semakin rendah tingkat kecemasannya akan semakin tinggi, setiap paritas mengalami tingkat kecemasan yang berbeda begitu juga dalam penelitian ini status paritas yang kurang dari 3x sebanyak 18 orang dan lebih dari 3x sebanyak 7 orang (Ratnadila & Dewantara, 2021). Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa ada perbedaan antara primigravida dan multigravida yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil (Shodiqoh & Syahrul, 2014).

2. Kecemasan sebelum & setelah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian ini pada tabel 4.2 sebelum diberikannya terapi hidrosone, 25 responden dengan ibu hamil trimester I dan ibu hamil trimester III dengan mayoritas kecemasan adalah kecemasan sedang mencapai 12 orang ibu hamil (48%). Hal ini dapat terjadi karena

kecemasan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu tingkat kecemasan dipengaruhi oleh usia, pendidikan dan pekerjaan. Lalu pada penelitian lain faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu juga karena usia, paritas, pemeriksaan kehamilan (Fazdria & Harahap, 2016). Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah dukungan seorang suami, dan paritas seorang ibu yang menunjukkan hasil bahwa ada beberapa faktor yang akan mempengaruhi kecemasan ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait pekerjaan, paritas dan usia kehamilan yang telah diteliti bahwa usia kehamilan, pekerjaan dan paritas berpengaruh pada kecemasan ibu hamil trimester I maupun trimester III (Alza & Ismarwati, 2018).

Setelah diberikan intervensi sebanyak tiga kali, responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. 25 responden ibu hamil yang telah diberikan intervensi terbagi menjadi 14 ibu hamil kategori normal, 10 ibu hamil kategori kecemasan ringan dan 1 ibu hamil kategori kecemasan sedang. Hal ini bisa terjadi karena ketika diberikannya intervensi ibu hamil merasa lebih rileks karena kecemasan yang timbul selama kehamilan dikarenakan adanya pikiran negatif yang mengakibatkan ketegangan Damarsanti P. et al (2018), dan jika diberikan terapi hidrosone yang berfokus pada relaksasi nafas dalam serta rendam kaki menggunakan air hangat dapat membuat seseorang menjadi rileks. Perasaan rileks ini akan diteruskan pada hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF merangsang kelenjar pituitary sebagai meningkatnya produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan β endorfin sebagai *neurotransmitter*. Meningkatnya enkephalin dan β endorfin maka akan merasa lebih rileks dan nyaman, dikatakan pula merendam kaki menggunakan air hangat

dapat berdampak pada fisiologi tubuh seperti membuat lancar sirkulasi pembuluh darah serta otot-otot ligamen. Pengaruh rendam kaki air hangat ini juga dapat merangsang sirkulasi dan menyegarkan tubuh (Nurpratiwi & Novari, 2021).

3. Efektivitas terapi hidrosone terhadap kecemasan

Efektifitas menunjukkan hasil bahwa adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum diberikannya intervensi dan tingkat kecemasan sesudah diberikannya intervensi terapi hidrosone. Hal ini sejalan dengan yang melakukan penelitian menggunakan hidroterapi atau rendam kaki air hangat (Damarsanti P. et al, 2018). pada tingkat kecemasan ibu hamil yang hasilnya rendam kaki menggunakan air hangat dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil serta pada penelitian lain yang melakukan penelitian menggunakan terapi relaksasi benson yang hasilnya dapat menurunkan tingkat kecemasan (Abdurrouf et al., 2021).

Menurut Raisenen 2010 dalam Widi Lestari et al (2018), ada enam manfaat dari merendam kaki menggunakan air hangat yaitu membuat tidur nyenyak, mengurangi stress, mendetoksifikasi, merelaksasikan otot dan meredakan sakit serta nyeri otot dan sendi, meningkatkan kerja jantung dan meredakan sesak napas. Terapi ini juga bermanfaat untuk membantu seseorang menjadi rileks, bahwa ketika dilakukan terapi hidrosone kaki di rendam menggunakan air hangat dengan suhu 37-40°C sambil melakukan relaksasi napas dalam dapat memperlancar aliran darah selain itu ketika kaki direndam menggunakan air hangat saraf-saraf di kaki bekerja yang akan berfungsi memperlancar pembuluh darah itu juga akan merilekskan otot-otot dan ligamen sendi (Daniel Akbar Wibowo, 2019). Lainnya menyatakan bahwa titik-titik refleksi di kaki seperti titik meridian (*tay cung*) yang terikat saraf perifer contohnya ujung jempol, diantara jempol kaki dan telunjuk kaki yang ketika direndam air hangat akan memberikan

rangsangan yang merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang bekerja mengirimkan pesan menenangkan ke sistem saraf perifer, kemudian reaksinya pada tubuh akan mengurangi ketegangan dan memicu relaksasi pada tubuh. Rendam kaki menggunakan air hangat juga berpengaruh pada penurunan tekanan darah hangat secara konduksi akan terjadi perpindahan antara air hangat ke dalam tubuh yang akan menyebabkan penurunan ketegangan otot sehingga akan mempengaruhi tekanan darah menurun (Daniel Akbar Wibowo, 2019).

Terapi relaksasi benson sendiri adalah terapi relaksasi nafas dalam yang efektif untuk menurunkan kesulitan tidur, kecemasan, stress, depresi, serta kualitas tidur (Sari et al., 2022). Menurut jurnal lain terapi benson ini teknik relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan, dengan menarik napas dalam, karena jika O₂ dalam otak tercukupi kondisinya akan menjadi seimbang (Widi Lestari et al., 2018) dan dapat membuat otot-otot menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Responden juga mengatakan bahwa setelah diberikan intervensi terapi hidrosen merasa bahwa tubuh menjadi lebih rileks serta pikiran menjadi lebih tenang. Ini terjadi karena terapi ini merangsang hormon serotonin yaitu hormon yang mempengaruhi perasaan nyaman, segar, rileks dan fokus (Damarsanti P. et al, 2018).

Kesimpulan

Diketahuinya nilai *pretest* yaitu mayoritas kategori kecemasan sedang sebanyak 12 orang dan nilai *posttest* mayoritas kategori normal sebanyak 14 orang ibu hamil. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi dan diuji mendapatkan hasil *p-value* 0,001 hal ini menunjukkan bahwa terapi hidrosen efektif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di PMB Tutik Purwani Sleman

Saran

Diharapkan dapat menggunakan dan mengajarkan terapi hidrosen pada ibu hamil serta dapat dilakukan oleh ibu hamil secara mandiri di rumah. Peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat meneliti terapi non farmakologi lainnya yang bermanfaat untuk kedepannya yang berhubungan dengan penurunan kecemasan.

Daftar Pustaka

- Abdurrouf, M., Melastuti, E., & Issroviatiningrum, R. (2021). *Terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pada forum kesehatan keluarga (FKK) kelurahan bandarharjo kota semarang*. 6(1), 17–20.
- Alza, N., & Ismarwati, I. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 1–6.
- Damarsanti P. et al. (2018). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pegandon Kendal*.
- Daniel Akbar Wibowo, L. P. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Hanapherang. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(2), 104–123.
- Dunkel Schetter, C., & Tanner, L. (2012). Anxiety, depression and stress in pregnancy: Implications for mothers, children, research, and practice. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 141–148.
- Fazdria, & Harahap, M. S. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*,

16(1), 6–13.

Klara, W. C. (2018). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta.*

Meiyana, R. P., Nekada, C. D. Y., & Sucipto, A. (2019). Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson (Hidroson) terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nadi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 86–93.

Nurpratiwi, & Novari, E. (2021). *Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah sp 4 setuntung kecamatan belitang kabupaten sekadau.*

Ratnadila, E., & Dewantara, R. (2021). *Hubungan paritas dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas pejagoan kabupaten kebumen.*

Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Maternitas* (Estiningdyah (ed.); 1st Ed). Pustaka Baru Press.

Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*,

2(2).

Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141–150.

Sinesi, A., Maxwell, M., O'Carroll, R., & Cheyne, H. (2019). Anxiety scales used in pregnancy: systematic review. *BJPsych Open*, 5(1), 1–13.

Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 18–24.

Widi Lestari, T. E., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Literatur Review: Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3739>

Yasin, Sumarni, N. (2019). Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto. *Prosiding 1st Seminar Nasional "Arah Kebijakan Dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0.*