

PENDAMPINGAN LATIHAN RELAKSASI 5 JARI PADA KELOMPOK IBU HAMIL DALAM MENGELOLA ANSIETAS PADA MASA PANDEMI COVID-19

Made Bayu Oka Widiarta¹, Wigutomo Gozali², Hesteria Friska Armynia Subratha³, Shofi Khaqul Ilmy⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha
Email: bayu.oka@undiksha.ac.id¹

ABSTRACT

Pregnant women are one of the vulnerable groups affected by COVID-19 and are at risk for experiencing anxiety. 5 Finger relaxation is one of the simple exercises that can be done to manage anxiety. The objectives of this service are 1) To increase the knowledge of pregnant women about anxiety; 2) Empowering pregnant women in doing 5 finger relaxation exercises in managing anxiety; and 3) Reducing the level of anxiety experienced by pregnant women during the COVID-19 pandemic. The implementation of this community service activity is carried out in several stages, namely: 1) Health education; 2) Guided demonstrations and exercises; 3) Anxiety measurement (post-test); 4) Guided post-training mentoring. The result is that the knowledge of pregnant women about anxiety has increased. Then as many as 83.33% of mothers did not experience anxiety again. The conclusion is that pregnant women can be empowered to carry out 5 finger relaxation exercises properly and regularly to manage the anxiety they feel during pregnancy during the pandemic.

Keywords: *Pregnant women, COVID-19 pandemic, Managing anxiety, 5 finger relaxation.*

ABSTRAK

Ibu hamil menjadi salah satu kelompok rentan yang terdampak COVID-19 serta berisiko untuk mengalami ansietas. Relaksasi 5 Jari menjadi salah satu latihan sederhana yang dapat dilakukan guna mengelola ansietas. Tujuan pengabdian ini adalah 1) Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ansietas; 2) Memberdayakan ibu hamil dalam melakukan latihan relaksasi 5 jari dalam mengelola ansietas; dan 3) Menurunkan tingkat ansietas yang dialami oleh ibu hamil selama pandemi COVID-19. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu: 1) Pendidikan kesehatan; 2) Demonstrasi dan latihan terbimbing; 3) Pengukuran ansietas (*post-test*); 4) Pendampingan pasca latihan terbimbing. Hasilnya bahwa pengetahuan ibu hamil tentang ansietas mengalami peningkatan. Kemudian sebanyak 83,33% ibu tidak mengalami ansietas kembali. Simpulannya bahwa ibu hamil dapat berdaya melaksanakan latihan relaksasi 5 jari secara baik dan rutin guna mengelola ansietas yang dirasakan saat hamil selama pandemi.

Kata kunci: *Ibu hamil, pandemi COVID-19, Mengelola ansietas, Relaksasi 5 jari*

PENDAHULUAN

Ibu hamil menjadi salah satu kelompok yang masuk dalam kelompok rentan pada masa Pandemi COVID-19 (Keliat et al., 2020). Seluruh sektor baik pendidikan, kesehatan, sosial ekonomi, serta budaya, secara umum terdampak dari kondisi Pandemi COVID-19 (Alwi, Fitri, & Astari, 2021). Salah satu kelompok yang perlu mendapatkan perhatian khusus pada aspek kesehatan yaitu

ibu hamil, terutama kesehatan psikologis selama masa kehamilan (Yan et al., 2020). Perubahan baik fisik, psikologis serta sosial menyebabkan kelompok ibu hamil lebih rentan untuk berisiko mengalami ansietas (Chasson, Ben-ari, & Abu-sharkia, 2021). Tingkat ansietas ringan hingga sedang sebesar 64% serta tingkat ansietas berat yaitu 11% ditemukan pada sebuah hasil penelitian yang

dilakukan oleh (Yuliani & Aini, 2020). Risiko yang dapat terjadi apabila kondisi ansietas ini tidak tertangani dengan segera pada ibu hamil yaitu dapat menimbulkan aburtus, kelahiran bayi premature serta bayi berat badan lahir rendah (BBLR) atau nilai APGAR pada bayi baru lahir yang rendah.

Ibu hamil yang ikut dalam kegiatan Posyandu Ibu Hamil di banjar Taman Sari Desa Menyali Kecamatan Sawan memiliki kondisi ansietas seperti yang tergambar pada penjelasan di atas. 6 dari 8 orang ibu hamil yang kami screening dengan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) (Hamilton, 1959), menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki tingkat ansietas sedang. Belum adanya pendampingan ataupun pelatihan mengenai cara mengelola ansietas pada ibu hamil didapatkan dari hasil wawancara dengan bidan Desa Menyali. Tantangan selanjutnya dalam upaya mengurangi tingkat ansietas pada ibu hamil yaitu kurangnya kemampuan kader serta keterbatasan dari jumlah sumber daya tenaga kesehatan dalam menguasai teknik dalam mengelola ansietas. Harapan yang disampaikan oleh Bidan Desa yaitu perlu dilakukan pelatihan dan pendampingan teknik pengelolaan ansietas pada ibu hamil pada masa Pandemi COVID-19 sehingga ibu hamil menjadi berdaya dan teknik tersebut mudah serta dapat dilakukan secara berkelanjutan.. Berdasarkan masalah yang didapatkan, kami tertarik untuk melatih keterampilan relaksasi dalam upaya menurunkan tingkat ansietas yang dialami oleh ibu hamil secara mandiri.

Relaksasi 5 jari menjadi keterampilan yang kami pilih untuk diterapkan pada ibu hamil. Keterampilan hypnosis jari merupakan salah satu self hypnosis yang dapat memberikan efek rileksasi yang cukup efektif sehingga dapat menurunkan kecemasan, dan ketegangan atau stress seseorang (Silvina Marbun et al., 2021). Sebuah studi yang dilakukan oleh (Silvina Marbun, Amidos Pardede, & Perkasa, 2019) mendapatkan hasil bahwa terdapat efektifitas relaksasi 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu pre

partum. Hasil penelitian ini juga didukung sebuah studi kasus yang dilakukan oleh (Hidayah & Kirana, 2020) yang menemukan bahwa setelah dilakukan studi kasus pada seorang ibu hamil disimpulkan bahwa tindakan keperawatan dengan terapi hipnosis 5 jari efektif dalam menurunkan ansietas selama kehamilan di masa pandemi COVID-19. Sehingga berdasarkan kajian teori di atas maka kami menetapkan pemberian dan pendampingan teknis relaksasi 5 jari sebagai salah satu evidence based nursing yang mudah dilakukan dan dapat diberdayakan pada ibu hamil.

Berdasarkan pada analisis situasi dan tempat pengabdian yang telah diuraikan di atas, kami tertarik melakukan pendampingan ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pengelolaan ansietas dengan terapi relaksasi 5 jari yang dapat dilaksanakan secara mandiri. Upaya peningkatan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil diharapkan akan menjadi faktor pendukung ibu hamil dalam menerapkan teknik relaksasi 5 jari serta memberikan sharing pengalaman kepada ibu hamil lainnya untuk melakukan teknik relaksasi 5 jari. Kegiatan ini merupakan salah satu solusi dalam rangka peningkatan derajat kesehatan jiwa ibu hamil pada masa pandemi saat ini. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini yaitu 1) Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ansietas; 2) Memberdayakan ibu hamil dalam melakukan latihan relaksasi 5 jari dalam mengelola ansietas; dan 3) Menurunkan tingkat ansietas yang dialami oleh ibu hamil selama pandemi COVID-19.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah melakukan pendampingan ibu hamil dalam melakukan latihan relaksasi 5 jari. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Menyali Kecamatan Sawan yang terdiri dari 2 Banjar Dinas yaitu Banjar Dinas Kanginan serta Banjar Dinas Kawanen sedangkan untuk

Posyandu terdapat 5 Posyandu Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Hampir 30 kader ikut terlibat aktif dalam melaksanakan Posyandu kesehatan ibu dan anak di Desa Menyali. Relaksasi 5 jari merupakan solusi yang dilaksanakan guna mengatasi permasalahan ansietas pada ibu hamil yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kekhawatiran atau rasa takut yang berlebihan yang berhubungan dengan proses kehamilan selama Pandemi COVID-19 yang diukur menggunakan instrumen HARS merupakan operasional dari ansietas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Hamilton, 1959). Sedangkan Teknik relaksasi nafas dalam dan lima jari merupakan salah satu cara dalam membantu ibu hamil dalam mengurangi ansietas yang dirasakan. Terapi hipnosis 5 jari sendiri adalah salah bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Jenita, 2008) sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang. Adapun Langkah dalam melakukan terapi relaksasi 5 jari yaitu :

1. Persiapan

a. Ibu hamil

- 1) Kontrak waktu, topik serta tempat dengan ibu hamil
- 2) Jelaskan tujuan yang ingin dicapai setelah melakukan teknik relaksasi lima jari.

b. Lingkungan

- 1) Modifikasi lingkungan senyaman mungkin bagi ibu hamil termasuk pengontrolan suasana ruangan agar jauh terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik relaksasi lima jari.

2. Pelaksanaan

- a. Menganjurkan ibu hamil untuk mengatur posisi senyaman mungkin.
- b. Menginstruksikan ibu hamil melakukan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu (Kurang lebih satu menit saja) dengan menutup mata.

- c. Menuntun ibu hamil melakukan relaksasi lima jari dengan kalimat berikut (Langkah 4-13).
- d. “Bayangkan bahwa anda dalam keadaan sehat (sambil menyentuh ibu jari dan jari telunjuk)”.
- e. “Selanjutnya rasakan keadaan sehat anda pada saat ini dan nikmatilah keadaan sehat anda.”
- f. “Silahkan bayangkan orang-orang yang anda cintai berada disamping anda (sambil menyentuh ujung jari tengah ke ujung ibu jari).”
- g. “Ibu silahkan menikmati kebahagiaan yang anda rasakan, ucapkan dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”
- h. “Bayangkan bahwa orang yang anda cintai tersebut memberikan pujian yang paling indah untuk anda (sambil menyentuhkan ujung jari manis ke ujung ibu jari “
- i. Kemudian rasakan betapa bahagianya anda, nikmati kebahagiaan itu sambil tersenyum. Katakan lagi dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”.
- j. Bayangkan tempat yang paling indah (sambil menyentuhkan ujung jari kelingking dengan ujung ibu jari).
- k. Rasakan betapa bahagianya anda saat ini dan ucapkan lagi dalam hati sambil tersenyum “saya semakin bahagia...saya sangat bahagia”.
- l. Baiklah, saya akan memberikan anda waktu untuk beristirahat dan terus menikmati kebahagiaan, ketenangan dan kenyamanan tersebut selama 5 menit (tunggu sampai 5 menit).
- m. Bagus sekali, kini anda benar-benar telah menikmati suasana rileks, nyaman, tenang dan penuh kebahagiaan. Saatnya anda bangun dalam kondisi yang sangat segar. Saya akan menghitung maju dari 1 - 3. Pada hitungan ketiga, anda akan terbangun dalam kondisi yang sangat segar, lebih segar dari sebelumnya. Satu...dua...lebih segar dari

sebelumnya...tiga... bangun dan buka mata anda.

- n. Bila ibu hamil ingin melanjutkan untuk tidur, biarkan ibu hamil beristirahat sampai ibu hamil memutuskan sendiri untuk terbangun.
 - o. Tanyakan perasaan ibu hamil setelah melakukan relaksasi lima jari.
 - p. Dokumentasikan hasil dari intervensi
 - q. Lakukan selama 30 menit.
- Praktek/mendemonstrasikan hipnosis lima jari dilakukan dengan didampingi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan relaksasi 5 jari pada ibu hamil di Desa Menyali ini dilakukan pada Kamis, 30 Juni 2022. Kegiatan ini melibatkan 18 orang ibu hamil di Desa Menyali yang didampingi oleh penanggung jawab KIA. Adapun hasil yang didapatkan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pendampingan relaksasi 5 jari pada ibu hamil adalah sebagai berikut :

1. Pengetahuan ibu hamil terkait Ansietas

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kecemasan atau ansietas menjadi salah satu tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada Ibu Hamil di Desa Menyali. Kegiatan pendampingan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu mengenai cara melakukan relaksasi 5 jari agar dapat mengurangi kecemasan atau ansietas. Adapun dokumentasi pelaksanaan kegiatan adalah seperti dibawah ini.



Gambar 1. Pemberian pengetahuan ansietas pada ibu hamil

Setelah selesai melakukan pendampingan mengenai kecemasan pada saat kehamilan dan mengurangi hal tersebut melalui relaksasi 5

jari, kemudian kami tim pengabdian masyarakat melakukan diskusi dan evaluasi melalui tanya jawab. Hasilnya bahwa banyak ibu hamil yang mulai memahami dan mengerti mengenai pengertian, tanda, gejala, dampak dan cara mengelola ansietas melalui relaksasi 5 jari. Kecemasan yang paling banyak dirasakan pada ibu hamil disebabkan karena persiapan persalinan di masa pandemic, khawatir terjadi komplikasi pada kehamilan dan persalinan (Subagyo & Wahyuningsih, 2015).

2. Evaluasi pelaksanaan relaksasi 5 jari pada Ibu Hamil

Pendampingan kepada ibu hamil terkait dengan cara relaksasi 5 jari melalui presentasi secara langsung dan mempraktikkan langsung kepada ibu hamil dengan jelas dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh ibu hamil di Desa Menyali. Demonstrasi dilaksanakan secara perlahan sekaligus pendampingan dilakukan agar ibu hamil dapat memahami tahapan demi tahapan pelaksanaan relaksasi 5 jari. Adapun dokumentasi kegiatan yang sudah dilakukan dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. Pendampingan pelaksanaan relaksasi 5 jari

Evaluasi pelaksanaan yang dilakukan dapat memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu hamil bisa mendemonstrasikan pelaksanaan relaksasi 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

3. Tingkat ansietas pada ibu hamil di Desa Menyali selama Masa Pandemi

Tim pengabdian masyarakat melakukan *post-test* untuk mengukur kemampuan ibu hamil dalam melakukan relaksasi 5 jari dan ansietas yang dirasakan setelah melakukan

relaksasi. Adapun tingkat ansietas ibu hamil ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik dan Tingkat Ansietas Ibu Hamil di Desa Menyali

Variabel	f (%)
Usia (Mean $\pm$ SD)	30,2 $\pm$ 4,5
Tingkat Ansietas	
Tidak ada	15 (83,3)
Ringan	2 (11,11)
Sedang	1 (5,56)
Berat	0 (0,0)
Sangat Berat	0 (0,0)

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa rata-rata umur ibu hamil di Desa Menyali berada pada rentang usia 30 Tahun. Selanjutnya hasil *posttest* setelah diberikan pendampingan relaksasi 5 jari ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil tidak ada mengalami kecemasan lagi dalam proses persalinan nantinya di masa pandemic covid-19.

Perubahan pada wanita hamil dapat terjadi baik dari segi proses reproduksi, kardiovaskuler, digestif, sistem respirasi dan akan menjadi semakin mudah untuk sensitive. Hal ini dikarenakan bagaimana seorang ibu hamil dalam mengkopling sebuah stressor. Sehingga sangat diperlukan pendampingan kesehatan ibu dan anak dari pelayanan kesehatan primer dari segi informasi sampai pada demonstrasi teknik-teknik pengurangan kecemasan (Alwi, Fitri, Astari, et al., 2021). Ditambah lagi keadaan pandemic covid yang semakin memperparah ibu hamil untuk enggan berkunjung ke tenaga kesehatan dan malah meningkatkan kecemasan terhadap kehamilannya.

Relaksasi 5 jari terbukti efektif pada pendampingan pengabdian masyarakat di Desa Menyali ternyata setelah diberikan *post-test* sebagian besar ibu melaporkan sudah tidak mengalami kecemasan lagi. Terapi relaksasi 5 jari ini merupakan salah satu bentuk relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan stress pikiran pada seseorang atau pada ibu hamil (Silvina Marbun et al., 2019). Pemberian relaksasi 5 jari dapat memusatkan perhatian dan mengurangi stress

atau ketakutan. Sehingga ansietas sangat efektif jika diberikan terapi relaksasi 5 jari (Afandi, 2017).

SIMPULAN

Pengetahuan tentang ansietas pada ibu hamil meningkat setelah diberikan pendampingan berupa relaksasi 5 jari dan ibu hamil dapat melakukan gerakan relaksasi tersebut dimulai dari pendampingan yang dilakukan oleh tim Pengabdian Masyarakat sampai pada melakukan gerakan secara mandiri. Selain itu tingkat ansietas ibu menurun setelah diberikan pendampingan relaksasi lima jari. Dilaporkan bahwa ibu hamil sudah tidak mengalami kecemasan lagi setelah diberikan relaksasi 5 jari sebanyak 83,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, I. M. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa*.
- Afandi, I. M. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa*.
- Alwi, N. P., Fitri, A., & Astari, W. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Dalam Masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Minas. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 67–75. doi: <https://doi.org/10.35328/kesmas.v10i2.2090>
- Alwi, N. P., Fitri, A., Astari, W., Diii,), Fakultas, K. /, Dan, F., & Kesehatan, I. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Minas. *Journal of Public Health Sciences*, 10(2). Retrieved from <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kesmas>
- Chasson, M., Ben-ari, O. T., & Abu-sharkia, S. (2021). Jewish and Arab pregnant women's psychological distress during the COVID-19 pandemic: The contribution of

- personal resources. *Ethnicity & Health*, 26(1), 139–151. doi: 10.1080/13557858.2020.1815000
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *The British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55. doi: 10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x
- Hidayah, N., & Kirana, W. (2020). *Studi Kasus Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Klien Hamil Masa Pandemi COVID-19 di Kota Pontianak*.
- Keliat, B. A., Marlina, T., Windarwati, H. D., Mubin, F., Sodikin, M. A., Kristaningsih, T., ... Kembaren, L. (2020). *Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (Mental Health and Psychosocial Support) COVID-19: Keperawatan Jiwa* (1st ed.). Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Silvina Marbun, A., Amidos Pardede, J., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang 2(2), 11–14. doi: 10.31983/jsk.v2i2.6487
- Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2).
- Silvina Marbun, A., Sijabat, F., Rina Efrina Sinurat, L., Wahyu, I., Telambanua, S., Faulina Simbolon, R., ... Studi DIII Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, P. (2021). Hipnosis Lima Jari di Klinik LMT Siregar. In *Jurnal Abdimas Mutiara* (Vol. 2).
- Subagyo, W., & Wahyuningsih, D. (2015). Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(1), 53–60.
- Yan, W., Wang, X., Kuang, H., Chen, Y., Basir, M., Eskenazi, B., ... Xia, Y. (2020). Physical activity and blood pressure during pregnancy: Mediation by anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 264, 376–382. doi: 10.1016/j.jad.2019.11.056
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*,