

PENGARUH PIJAT PERINEUM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Elly Dwi Masita

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Jl. Smea 57 Surabaya
Email: ellydm@unusa.ac.id

Abstrack: Physical changes and psychology in pregnancy is one stressor in pregnancy. Preliminary studies showed that 98% of pregnant women experience anxiety third trimester. As a result of the pregnancy is maternal anxiety will experience periods of abnormal labor so as to improve maternal and infant mortality. Objective: This study aimed to determine the effect of perineal massage in primiparous mothers anxiety in the third trimester to the third trimester pregnant women in the BPS. Istiqomah, S.Keb.Bid. Methods: This research is pre-experimental design with a population statistical comparison group of pregnant women in the third trimester of BPS. Istiqomah. S.Keb.Bid premises sample of 20 pregnant women were divided into 10 groups of 10 samples of treated and control groups. Sampling nonprobability sample with quota sampling technique. The instrument of this study using a questionnaire anxiety. Results: Of the 10 treatment group gained 9 (90%) of the study subjects experienced a lower level of anxiety while the control group of 10 4 (40%) of research subjects experienced lower levels of anxiety and test results Mann - Whitney was obtained $p = 0.005$ ($p < 0.05$), which means there is perineal massage effect on the level of anxiety in the third trimester pregnant women. Conclusion: There is the effect of perineal massage on the level of anxiety in the third trimester pregnant women with $p = 0.005$

Abstrak : Perubahan fisik dan psikolgi pada kehamilan merupakan salah satu stressor pada kehamilan. Studi pendahuluan didapatkan bahwa 98 % ibu hamil trimester III mengalami kecemasan. Akibat dari kecemasan kehamilan adalah ibu akan mengalami periode persalinan abnormal sehingga dapat meningkatkan angka kematian ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat perineum pada ibu primipara trimester III terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di BPS. Istiqomah, S.Keb.Bid. Jenis penelitian ini adalah penelitian pre eksperimental dengan desain *statistic group comparison* dengan populasi ibu hamil trimester III di BPS. Istiqomah. S.Keb.Bid denga jumlah sampel 20 ibu hamil yang terbagi menjadi 10 kelompok sampel perlakuan dan 10 kelompok kontrol. Sampling nonprobability sample dengan tehnik *quota sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan. Dari 10 kelompok perlakuan didapatkan 9 (90 %) subjek penelitian mengalami tingkat kecemasan rendah sedangkan dari 10 kelompok kontrol 4 (40 %) subjek penelitian mengalami tingkat kecemasan rendah dan hasil uji *Mann – Whitney* diperoleh nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh pijat perineum terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kesimpulannya ada pengaruh pijat perineum terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan $p = 0.005$

Kata kunci: pijat perineum, tingkat kecemasan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu rangkaian siklus perkembangan manusia. Setiap perubahan kehamilan merupakan stressor pada kehidupan. Sebagian besar wanita hamil merasakan bahwa kehamilan merupakan saat meningkatnya kecemasan sekaligus kebahagiaan.

Kehamilan merupakan suatu periode krisis maturitas yang dapat menimbulkan stress dikarenakan oleh perubahan psikologi pada saat hamil. Pada trimester I kecemasan ibu hamil disebabkan karena ibu mulai beradaptasi dengan kehamilannya, trimester II ibu menerima janini sebagai sesuatu yang terpisah dari tubuhnya sehingga membutuhkan perawatan yang berbeda dari dirinya sendiri, sedangkan trimester III kecemasan timbul karena ibu khawatir akan proses persalinan, nyeri persalinan dan perawatan bayi baru lahir (Bobak, 2006). Akibat dari kecemasan yang tidak tertangani dapat menyebabkan persalinan abnormal.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih normal, perasaan tidak pasti, keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart, 2007)

Adapun faktor yang menjadi penyebab kecemasan adalah faktor internal yang meliputi tingkat pendidikan, pengetahuan dan penyakit yang dialami. Faktor eksternal terdiri dari dukungan keluarga, tenaga kesehatan, lingkungan fisik, biologis dan sosial.

Keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil yang mengalami kecemasan adalah cemas, khawatir, mudah tersinggung, tegang, gelisah, takut,

gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi, rasa sakit pada otot dan tulang, berdebar-debar, gangguan pencernaan, sakit kepala (Hidayat, 2006)

Adapun tingkat kecemasan dibagi menjadi empat yaitu tingkat satu (1) yang ditandai dengan kelelahan, irritable, persepsi meningkat, kesadaran tinggi, motivasi ada, tingkah laku sesuai dengan kondisi. Tingkat dua (2) disebut sebagai tingkat sedang yang ditandai dengan memiliki perhatian yang selektif pada masalah, kelelahan yang meningkat, meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, mampu untuk belajar tapi tidak optimal, menurunnya konsentrasi, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa dan marah. Tingkat tiga (3) disebut sebagai kecemasan tingkat berat yang ditandai dengan memusatkan semua pada masalah secara terinci, pusing, mual, insomnia, sering kencing, diare, palpitasi, bingung, disorientasi dan tingkat empat (4) ditandai dengan panic, disorganisasi kepribadian, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional (Stuart, 2007)

Secara fisiologi tubuh memiliki respon dalam menghadapi kecemasan, Mekanisme tersebut terdiri dari dua mekanisme yaitu mekanisme koping dan adaptasi. Koping adalah merupakan respon stress dengan berbagai reaksi tubuh sedangkan adaptasi adalah menyesuaikan diri dengan kebutuhan atau tuntutan baru sebagai upaya mencari keseimbangan (Rasmun, 2005).

Massage/ pijat adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan/atau meningkatkan

sirkulasi. Gerakan-gerakan dasar meliputi : gerakan memutar yang dilakukan oleh telapak tangan, gerakan menekan dan mendorong kedepan dan kebelakang menggunakan tenaga, menepuk- nepuk, memotong-motong, meremas-remas, dan gerakan meliuk-liuk.

Setiap gerakan gerakan menghasilkan tekanan, arah, kecepatan, posisi tangan dan gerakan yang berbeda-beda untuk menghasilkan efek yang di inginkan pada jaringan yang dibawahnya (Henderson, 2006).

Massage/ pijat merupakan intervensi yang termasuk dalam pendekatan nonfarmakologi yang bertujuan untuk analgesia psikologis yang dilakukan sejak awal kehamilan, relaksasi, massage, stimulasi kuteneus, aroma terapi, hipnotis, akupuntur dan yoga (Gadysa, 2009). Tindakan ini dilakukan secara lembut sehingga membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman menjelang persalinan. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami sekaligus dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Pijat juga membuat ibu merasa lebih dekat orang yang merawatnya. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit, lelah, dan kuat. Banyak bagian tubuh ibu bersalin dapat dipijat, seperti kepala, leher, punggung, perineum dan tungkai.

Saat memijat, pemijat harus memperhatikan respon ibu, apakah tekanan yang diberikan sudah tepat (Danuatmadja, dan Meiliasari, 2008).

Pijat perineum adalah tehnik memijat perineum yang dilakukan saat hamil atau 2 minggu sebelum persalinan yang bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah, relaksasi. Tindakan ini akan mengurangi terjadinya rupture

perineum, episiotomy dan nyeri karena jahitan episiotomy. Apabila pijat perineum dilakukan secara tepat akan menurunkan nyeri persalinan karena robekan perineum dan jahitan sekaligus mengurangi kekhawatiran terhadap persalinan yang akan dihadapinya (Indivara, 2009, Aprilia, 2010)

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan desain statistic group comparison. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di bidan Istiqomah, S.Keb.Bid.Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan quota sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 sample dengan rincian 10 sampel ssebagai kelompok perlakuan dan 10 sampel dalam kelompok kontrol. Adapun instrumen yang dipakai dalam peneltian ini adalah kuesioner kecemasan. Sebelum dilakukan pijat perineum kelompok kontrol dan perlakuan diberikan kuesioner kecemasan kemudian pada kelompok perlakuan diberikan pijat perineum 2 minggu sebelum persalinan sebanyak 6 kali dengan jadwal minggu pertama 3 menit dan minggu kedua 5 menit. Analisa pengaruh pijat perineum terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III menggunakan uji statistic Mann- Whitney dengan tingkat kepercayaan 95% ($p = 0.005$)

HASIL

Hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok perlakuan tidak ada yang mengalami kecemasan sedang dan tinggi, tetapi pada kelompok kontrol terjadi kecemasan kehamilan tingkat tinggi. Subjek penelitian pada kelompok perlakuan didapatkan 9 (90 %) subjek penelitian yang mengalami kecemasan rendah dan pada kelompok kontrol

terdapat 4 (40%) subjek penelitian yang mengalami kecemasan tingkat rendah dan 6 (60 %) mengalami kecemasan tingkat tinggi . Hasil uji Mann- whitney didapatkan $p = 0.005$ ($p < 0.05$) maka dapat disimpulkan ada pengaruh pijat perineum terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pada kelompok perlakuan didapatkan 90 % subjek penelitian mengalami tingkat kecemasan rendah sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 40 % . Dari hasil uji analisis mann- Whiney diperoleh $p = 0.005$ ($p = < 0.05$) maka ada pengaruh pijat perineum terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III

b. Pembahasan

Hasil penelitian menjelaskan bahwa pada kelompok perlakuan didapatkan 90 % subjek penelitian mengalami kecemasan tingkat rendah. Hal ini disebabkan karena pijat perineum dapat meningkatkan endorphin sehingga ibu hamil mengalami ketenangan dan rileks sehingga perineum menjadi elastis (Aprilia, 2010).

Menurut Chapman (2006) pijat perineum merupakan salah satu mekanisme koping bagi ibu sehingga ibu berada dalam kenyamanan. Kondisi ini menyebabkan perineum menjadi elastis. Ditinjau dari segi psikologi pijat perineum menimbulkan perasaan senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan menghadapi persalinan serta dapat menurunkan nyeri.

Hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok kontrol mengalami tingkat kecemasan rendah sebesar 40 % . Hal ini disebabkan karena subjek penelitian masih belum berpengalaman dalam menghadapi kehamilannya serta

tidak memperoleh pijat perineum. Kondisi ini mengakibatkan kekhawatiran, ketakutan dalam menghadapi periode persalinan. Kecemasan yang tinggi pada kelompok kontrol disebabkan karena kurangnya pengetahuan, dukungan keluarga yang kurang, dan kurangnya kedekatan antara tenaga kesehatan dengan subjek penelitian

SIMPULAN

Pijat perineum berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

SARAN

Berdasarkan hasil tersebut maka disarankan bagi petugas kesehatan khususnya bidan untuk dapat mengoptimalkan penyuluhan dan sosialisasi pijat perineum kepada masyarakat guna menurunkan keceemasan pada ibu hamil dan mempertimbangkan serta menggunakan langkah – langkah pijat perineum sebagai salah satu prosedur antenatal care pada ibu hamil trimester III

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y, 2010. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman Dan Nyaman Saat Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta. Gagas Media
- Bobak, 2006. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta. EGC
- Chapman. 2006. *Perineum Massage* (http://www.minoffchapman/vie_warticle) diakses tanggal 25 september 2013)
- Danuadmadja dan Meiliasari. 2008. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit* . Jakarta: Puspa Swara
- Gadysa, G.(2009).*Persepsi Ibu Tentang metode message*. <http://luluvikar.wordpress.com/>

[009/08/26/persepsi-ibu-tentan](#)

metode-massage.diperoleh

tanggal 22 September 2010

- Hawari, D.2004. *Manajemen Stress, Cemas Dan Depressi*. Jakarta. Balai penerbit fakultas kedokteran Universitas Indonesia
- Hidayat. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku I*. Jakarta: Salemba Medika
- Indivara.2009. *Panduan Praktis Senam Hamil*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Rasmun, 2004. *Stress, Koping Dan Adaptasi*. Jakarta : Sagung Seto
- Stuart. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Vieten & Astin. 2009. *Effect Of Mindfulness Based Intervention During Pregnancy On Prenatal Stress And Mood : Result Of Pilot Study* Springer-Verleg.2009