



PENDAMPINGAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENGELOLA ANSIETAS IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID-19

(Assistance on Progressive Muscle Relaxation Exercises in Managing Anxiety in Pregnant Women During the COVID-19 Pandemic)

**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.id

Received : Agustus, 2022

Accepted : Oktober, 2022

Published : November 2022

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu kelompok rentan yang merasakan dampak COVID-19 ini adalah kelompok ibu hamil. Ibu hamil mengalami berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, dan sosial, sehingga lebih berisiko mengalami ansietas. Dalam mengelola ansietas, ibu hamil dapat melakukan teknik relaksasi Progesive Muscle Relaxation (PMR). Latihan tersebut diperlukan karena 6 dari 8 orang ibu hamil di Posyandu di Banjar Taman Sari, Desa Menyali mengalami ansietas pada tingkat sedang. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: 1) Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ansietas; 2) Meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam melakukan latihan relaksasi PMR dalam mengelola ansietas; dan 3) Menurunkan tingkat ansietas yang dialami oleh ibu hamil selama pandemi COVID-19. Metode: Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah pendampingan ibu hamil dalam melakukan latihan PMR. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga (3) tahap, yaitu: 1) Penyuluhan tentang ansietas, 2) Demonstrasi dan Latihan terbimbing PMR, 3) Pengukuran ansietas (post-test). Hasil: Pengetahuan ibu hamil tentang ansietas telah meningkat. Selain itu, ibu hamil dapat mempraktikkan teknik relaksasi PMR secara runtut meskipun membutuhkan pendampingan. Tingkat ansietas ibu hamil (post-test) didapatkan mayoritas ibu hamil tidak mengalami ansietas (83,33%). Kesimpulan: Ibu hamil dapat melaksanakan latihan PMR secara mandiri dan rutin dalam rangka menurunkan tingkat ansietas yang dirasakan.

Kata Kunci: Relaksasi otot progresif, manajemen ansietas, ibu hamil, pandemi COVID-19.

ABSTRACT

Background: One of the vulnerable groups who feel the impact of COVID-19 is the group of pregnant women. Pregnant women experience various changes, both physical, psychological, and social, so they are more at risk of experiencing anxiety. In managing anxiety, pregnant women can use the Progressive Muscle Relaxation (PMR) relaxation technique. This exercise was necessary because 6 out of 8 pregnant women at the Posyandu in Banjar Taman Sari, Menyali Village experienced moderate levels of anxiety. Objectives: This community service activity aims to: 1) Increase the knowledge of pregnant women about anxiety; 2) Improve the ability of pregnant women to perform PMR relaxation exercises in managing anxiety; and 3) Reduce the level of anxiety experienced by pregnant women during the COVID-19 pandemic. Methods: The implementation of community service activities carried out is assisting pregnant women in carrying out PMR exercises. This activity was carried out in three (3) stages, namely: 1) Counseling on anxiety, 2) Demonstration and guided PMR exercises, 3) Measurement of anxiety (post-test). Results: Knowledge of pregnant women about anxiety has increased. In addition, pregnant women can practice PMR relaxation techniques coherently even though they need assistance. The level of anxiety of pregnant women (post-test)

showed that the majority of pregnant women did not experience anxiety (83.33%). Conclusion: Pregnant women can carry out PMR exercises independently and routinely in order to reduce the level of anxiety they feel.

Keywords: *Progressive muscle relaxation, anxiety management, pregnant women, COVID-19 pandemic*

PENDAHULUAN

Salah satu kelompok rentan yang merasakan dampak COVID-19 ini adalah kelompok ibu hamil (Keliat et al., 2020). Secara umum, pandemi COVID-19 yang telah dialami oleh seluruh masyarakat dunia berdampak pada berbagai sektor kehidupan manusia, seperti sektor pendidikan, kesehatan, sosial ekonomi, bahkan sampai budaya, tanpa melihat kelompok usia dan status sosial masyarakat (Alwi, Fitri, & Astari, 2021). Ibu hamil membutuhkan perhatian yang khusus, terutama ansietas yang menyertainya (Yan et al., 2020). Ibu hamil mengalami berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, serta sosial. Hal tersebut menyebabkan mereka lebih berisiko untuk mengalami stress (Chasson, Ben-ari, & Abu-sharkia, 2021). Sebuah studi yang dilakukan oleh Yuliani dan Aini (2020) menemukan bahwa 64% ibu hamil mengalami ansietas pada tingkat ringan hingga sedang dan 11% mengalami ansietas berat. Apabila ansietas ini tidak tertangani sejak dini, maka berisiko menimbulkan berbagai gangguan kehamilan, seperti abortus, kelahiran bayi prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), ataupun skor APGAR bayi yang rendah.

Kondisi ansietas sesuai uraian di atas tergambar pada ibu hamil yang mengikuti Posyandu di Banjar Taman Sari, Desa Menyali. Berdasarkan pengukuran tingkat ansietas yang kami lakukan dengan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) (Hamilton, 1959), didapatkan bahwa 6 dari 8 orang ibu hamil mengalami ansietas pada tingkat sedang. Selanjutnya hasil wawancara tidak terstruktur kepada Bidan di Desa Menyali didapatkan bahwa belum adanya manajemen dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Keterbatasan jumlah tenaga kesehatan dan kurangnya kemampuan kader dalam mengurangi tingkat ansietas menjadi faktor utama masalah kesehatan mental yang tidak tertangani. Selain itu, Bidan Desa mengemukakan harapan untuk dilakukan pemberdayaan ibu hamil dalam mengelola kesehatan mentalnya di masa pandemi COVID-19 saat ini, yang dapat dilakukan mudah dan berkelanjutan. Berdasarkan masalah yang didapatkan, kami memiliki ketertarikan untuk mengajarkan keterampilan relaksasi dalam upaya menurunkan tingkat ansietas yang dialami oleh ibu hamil secara mandiri.

Keterampilan yang kami pilih untuk diajarkan adalah teknik Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation atau PMR). Teknik PMR merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu dan dilakukan secara berturut-turut untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Ahmadi et al., 2019). PMR dilakukan bertujuan untuk menurunkan ansietas, ketegangan otot, serta nyeri otot leher dan punggung. Selain itu, PMR juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolisme (Ismail & Elgzar, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Mawardika dkk. (2020) membuktikan bahwa terapi PMR efektif menurunkan ansietas ibu post-partum. Sehingga kami menetapkan untuk memberikan pendampingan teknik relaksasi PMR yang mudah dilakukan dan dapat dilaksanakan oleh ibu hamil secara mandiri.

Berdasarkan kondisi di tempat pengabdian yang telah diuraikan, kami tertarik untuk mendampingi ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengelola ansietas dengan terapi PMR yang bisa dilaksanakan secara mandiri. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan para ibu hamil, diharapkan mereka dapat mempraktikkan teknik relaksasi dan mengajarkan para ibu hamil lainnya tentang teknik relaksasi PMR. Kegiatan ini sebagai solusi dalam meningkatkan kesehatan jiwa ibu hamil di tengah pandemi saat ini. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk: 1) Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ansietas; 2) Meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam melakukan latihan relaksasi PMR dalam mengelola ansietas; dan 3) Menurunkan tingkat ansietas yang dialami oleh ibu hamil selama pandemi COVID-19.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah pendampingan ibu hamil dalam melakukan latihan PMR. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Menyali Kecamatan Sawan. Desa ini terdiri dari dua (2) Banjar Dinas (Banjar Dinas Kanginan dan Banjar Dinas Kawanan) dan memiliki lima (5) Posyandu Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Penyelenggaraan keseluruhan Posyandu didukung hampir tiga puluh (30) orang kader yang terlibat aktif dalam kesehatan ibu dan anak di Desa Menyali.

Permasalahan yang diselesaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ansietas ibu hamil selama pandemi COVID-19 dan solusi yang dilaksanakan adalah pendampingan teknik relaksasi PMR. Secara operasional, ansietas dalam kegiatan ini adalah kekhawatiran atau rasa takut yang berlebihan yang berhubungan dengan proses kehamilan dan pandemi COVID-19, yang diukur menggunakan instrumen HARS (Hamilton, 1959). Sedangkan teknik relaksasi PMR adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot secara bertahap mulai dari otot muka sampai otot kaki yang dilakukan untuk mengurangi ansietas.

Pelaksanaan kegiatan pendampingan PMR pada ibu hamil diuraikan sebagai berikut:

1. Kegiatan pembukaan kegiatan yang dilakukan oleh Bidan Desa
2. Tim memberikan penyuluhan tentang konsep ansietas (pengertian, tanda dan gejala, dampak ansietas pada kehamilan, dan cara mengelola ansietas). Materi edukasi diberikan dengan metode ceramah selama 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi antara penyaji dan peserta (Tahap 1)
3. Setelah pemberian materi, tim mendemonstrasikan kepada ibu hamil teknik relaksasi PMR. Selanjutnya Anggota tim pengabdian aktif melakukan pendampingan kepada ibu hamil selama melakukan latihan relaksasi PMR (Tahap 2).
4. Setelah melakukan latihan, tim melakukan evaluasi terhadap latihan yang diberikan dan diikuti dengan *post-test* dengan instrumen HARS untuk mengukur tingkat ansietas ibu hamil setelah melakukan latihan PMR (Tahap 3). Instrumen HARS terdiri atas 14 item pernyataan. Hasil uji validitas sebelumnya menunjukkan bahwa semua item memiliki nilai positif dan lebih besar dari 0,05. Kuesioner HARS telah lulus uji validitas dan reliabilitas (Cronbach Alpha 0,756 > 0,7)

(Ramdan, 2018)

Alat dan bahan yang digunakan dalam pelatihan ini adalah leaflet tentang ansietas dan PMR, meja dan kursi, slide materi, LCD, dan layar. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner data demografi (inisial nama dan usia) dan kuesioner HARS. Data *post-test* diolah dengan SPSS dan disajikan dengan tabel frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan ibu hamil dilaksanakan pada Kamis, 30 Juni 2022 di Posyandu Desa Menyali. Kegiatan pendampingan ini diikuti oleh 18 orang ibu hamil dan didampingi oleh Bidan Desa Menyali selaku penanggung jawab Posyandu KIA. Rincian kegiatan dalam memenuhi tujuan kegiatan diuraikan sebagai berikut:

1. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Ansietas

Kegiatan penyuluhan mengenai ansietas dilaksanakan dengan memberikan leaflet dan menampilkan *slide* materi tentang ansietas pada ibu hamil. Penyuluhan ini dilakukan dengan menampilkan materi secara singkat, jelas, dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dengan gambar-gambar yang menarik. Hal ini dilakukan agar ibu hamil antusias dalam mendengarkan penjelasan yang disampaikan penyuluh. Penyuluhan diakhiri dengan tanya jawab dan diskusi tentang konsep ansietas (Gambar 1 dan 2).



Gambar 1. Penyuluh memberikan materi tentang ansietas



Gambar 2. Peserta (ibu hamil) memperhatikan materi penyuluhan

Hasil penyuluhan didapatkan bahwa ibu hamil dapat menyebutkan kembali tentang pengertian, tanda dan gejala, dampak, dan cara mengelola ansietas berdasarkan pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan tentang ansietas terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang konsep ansietas yang dialami. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Putri dkk. (2021) mendapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 60% terhadap penyuluhan tentang ansietas, tanda dan gejala, dampak, dan cara mengatasi ansietas.

2. Kemampuan Ibu Hamil Dalam Melakukan Latihan Relaksasi PMR

Kegiatan pelatihan relaksasi PMR diberikan kepada ibu hamil dilaksanakan dengan memberikan konsep tentang teknik relaksasi PMR, demonstrasi, dan pendampingan latihan relaksasi PMR. Hasil pendampingan latihan relaksasi PMR ini didapatkan bahwa peserta (ibu hamil) dapat mempraktikkan kembali tahapan latihan PMR secara runtut meskipun membutuhkan pendampingan tim pengabdi.



Gambar 3. Pengabdi mendemonstrasikan teknik relaksasi PMR



Gambar 4. Pengabdian memberikan penjelasan teknik relaksasi PMR

3. Tingkat Ansietas yang Dialami oleh Ibu Hamil Selama Pandemi COVID-19

Setelah diberikan penyuluhan ansietas dan latihan PMR, pengabdian mengukur hasil *post-test* tingkat ansietas dengan menggunakan kuesioner HARS. Hasil analisis tingkat ansietas ibu hamil (*post-test*) didapatkan mayoritas ibu hamil tidak mengalami ansietas, yang ditunjukkan oleh 15 orang ibu hamil (83,33%) (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Usia dan Tingkat Ansietas Ibu Hamil

No.	Variabel	n	Persentase (%)
1	Usia (mean \pm SD)	30,2 \pm 4,565	
2	Tingkat Ansietas		
a.	Tidak ada	15	83,33
b.	Ringan	2	11,11
c.	Sedang	1	5,56
d.	Berat	0	0,0
e.	Sangat Berat	0	0,0
Total		18	100

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas tidak mengalami ansietas. Penelitian yang dilakukan oleh Brilliant, Rahmawati, dan Mediawati (2022) membuktikan bahwa pemberian latihan PMR pada ibu hamil dapat menurunkan tingkat ansietas yang dialami, dan bahkan dapat menurunkan risiko komplikasi kehamilan. Latihan relaksasi PMR merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara seseorang melakukan gerakan menegangkan dan mengendurkan otot secara berurutan. Latihan ini dilakukan dengan memusatkan perhatian seseorang pada perbedaan rasa yang dialami, diantara saat otot tegang dibandingkan dengan saat otot tersebut rileks (Pramono dkk., 2019). Manfaat melakukan latihan relaksasi PMR ini diantaranya untuk menurunkan ketegangan otot-otot tubuh dan mengurangi tingkat kecemasan. Selain itu, seseorang yang melakukan PMR secara rutin dapat meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi, dan mengembangkan emosi yang positif. Terapi relaksasi ini tidak memiliki efek samping dan mudah dalam melakukannya (Solehati & Kosasih, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kelompok ibu hamil di Desa Menyali memberikan manfaat yaitu Pengetahuan ibu hamil tentang ansietas telah meningkat, yang ditandai dengan ibu hamil dapat menyebutkan tentang pengertian, tanda dan gejala, dampak, dan cara mengelola ansietas. Pemberdayaan Ibu hamil dapat mempraktikkan teknik relaksasi PMR secara runtut meskipun membutuhkan pendampingan tim pengabdian. Keberhasilan pengabdian masyarakat dapat terlihat dari tingkat ansietas ibu hamil (*post-test*) didapatkan mayoritas ibu hamil tidak mengalami ansietas, yang ditunjukkan oleh 15 orang ibu hamil (83,33%).

Saran

Kegiatan pendampingan pengabdian dalam bentuk penyuluhan tentang ansietas dan pelatihan PMR bermanfaat bagi ibu hamil dalam mengelola ansietas yang dialami selama pandemi COVID-19. Ibu hamil dapat melaksanakan latihan PMR secara mandiri dan rutin dalam rangka menurunkan tingkat ansietas yang dirasakan. Bidan juga dapat memonitoring dan mengevaluasi hasil dari latihan PMR yang telah dilakukan oleh ibu hamil secara berkala. Kegiatan ini hendaknya dilaksanakan dengan sasaran kelompok yang lebih besar dan dapat dilaksanakan kepada kelompok ibu menyusui, ibu dengan balita, maupun pada kelompok lansia. Hal tersebut dapat dilakukan dengan tujuan agar wawasan tentang ansietas dan teknik relaksasi dapat diketahui oleh masyarakat secara merata.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, M., Rahimi, F., Rosta, F., AlaviMajd, H., & Valiani, M. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Postpartum Blues in High-risk Pregnant Women. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 29(4), 192–199. <https://doi.org/10.32598/JHNM.29.4.192>
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.35328/kesmas.v10i2.2090>
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Efektivitas Pemberian Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Ansietas Wanita Hamil. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15–28. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Ismail, N. I. A. A., & Elgzar, W. T. I. (2018). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Post Cesarean Section Pain Quality of Sleep, and Physical Activities Limitation. *International Journal of Studies in Nursing*, 3(3), 14–29. <https://doi.org/10.20849/ijns.v3i3.461>
- Keliat, B. A., Marliana, 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.

- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post-partum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277–286. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i2.726>
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis di RSUD Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22–51. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i2.248>
- Putri, M., Ningsih, R., Fidora, I., & Bachri, Y. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Terapi Generalis (Teknik Relaksasi) Mengurangi Kecemasan Pada Masyarakat Terhadap COVID-19. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 22–25.
- Ramdan, I. M. (2018). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing Design of Study and Participants. *Jurnal Ners*, 14(1), 33–40. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i1.10673>
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan matenitas*. Bandung: Refika Aditama.
- 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. <https://doi.org/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*, 2(2), 11–14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>