



Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan dengan Terapi Komplementer

Managing Anxiety in Pregnant Women Before Childbirth Through Complementary Therapy

Lina Contesa^{1*}, Tri Restu Handayani²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

Korespondensi : linacontesa@gmail.com

Article History:

Received: Juni 16, 2025

Revised: Juni 30, 2025

Accepted: July 27, 2025

Online Available: Juli 29, 2025

Keywords: *Anxiety, Childbirth, Complementary therapy, Pregnancy education, Pregnant women,*

Abstract: *Background: Anxiety before childbirth is a psychological disorder often experienced by pregnant women, especially in the third trimester of pregnancy. Fear of pain, worry about the condition of the fetus, and uncertainty about the delivery process are the main triggering factors. If not handled properly, this anxiety can have serious consequences, such as increased stress hormones (cortisol), sleep disorders, high blood pressure, and even labor complications. Therefore, interventions are needed that not only focus on physical aspects, but also support mental and emotional balance. Objective: The purpose of this activity is to provide education and practical training to pregnant women on anxiety management before childbirth through the application of complementary therapies, and to evaluate the effectiveness of this approach in increasing the readiness and calmness of participants. Method: The activity was carried out at PMB Lismarini, Tulungagung, involving 20 pregnant women in their third trimester. Education was carried out interactively using visual media and group discussions. Next, participants participated in the practice of three types of complementary therapies: (1) deep breathing relaxation with diaphragmatic breathing techniques, (2) aromatherapy using lavender as a relaxation agent, and (3) classical music with a slow rhythm played during the session. Results: This activity showed positive results. Eighty-five percent of participants experienced an increase in knowledge scores after the educational session, and 60% showed a significant decrease in anxiety levels based on questionnaire results. Most participants also reported feeling calmer, more prepared, and more confident in facing childbirth. The satisfaction rate with the activity reached 90%, indicating that the methods implemented were well-received by participants. Conclusion: Complementary therapy combined with education is effective in helping pregnant women manage anxiety before childbirth. This activity emphasizes the importance of a holistic approach to antenatal care.*

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan menjelang persalinan merupakan gangguan psikologis yang kerap dialami oleh ibu hamil, terutama pada kehamilan trimester ketiga. Perasaan takut akan rasa sakit, kekhawatiran terhadap kondisi janin, dan ketidakpastian proses persalinan menjadi faktor pemicu utama. Jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan ini dapat berdampak serius, seperti peningkatan hormon stres (kortisol), gangguan tidur, tekanan darah tinggi, bahkan komplikasi persalinan. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan mental dan emosional. Tujuan: Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi dan pelatihan praktis kepada ibu hamil mengenai manajemen kecemasan menjelang persalinan melalui penerapan terapi komplementer, serta mengevaluasi efektivitas pendekatan tersebut dalam meningkatkan kesiapan dan ketenangan peserta. Metode: Kegiatan dilaksanakan di PMB Lismarini, Tulungagung, dengan melibatkan 20 ibu hamil trimester ketiga. Edukasi dilakukan secara interaktif menggunakan media visual dan diskusi kelompok. Selanjutnya, peserta mengikuti praktik tiga jenis terapi komplementer: (1) relaksasi napas dalam dengan teknik pernapasan diafragma, (2) aromaterapi menggunakan lavender sebagai agen relaksasi, dan (3) musik klasik dengan irama lambat yang diputarkan selama sesi. Hasil: Kegiatan ini menunjukkan hasil positif. Sebanyak 85% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah sesi edukasi, dan 60% menunjukkan

penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan berdasarkan hasil kuesioner. Sebagian besar peserta juga melaporkan perasaan lebih tenang, siap, dan percaya diri menghadapi persalinan. Tingkat kepuasan terhadap kegiatan mencapai 90%, menunjukkan bahwa metode yang diterapkan diterima dengan baik oleh peserta. Kesimpulan: Terapi komplementer yang dikombinasikan dengan edukasi efektif dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan menjelang persalinan. Kegiatan ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pelayanan antenatal.

Kata kunci: kecemasan, ibu hamil, persalinan, terapi komplementer, Edukasi kehamilan

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang sering kali disertai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, maupun sosial. Menjelang persalinan, tidak sedikit ibu hamil yang mengalami kecemasan, terutama pada kehamilan pertama. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketakutan terhadap rasa sakit, komplikasi persalinan, kekhawatiran terhadap kesehatan janin, hingga kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar (Putri et al., 2021).

Data WHO (2018) menyebutkan bahwa sekitar 10% wanita hamil di negara maju dan 15,6% wanita hamil di negara berkembang mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Sementara di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada wanita usia subur mencapai 6,1%, dan ibu hamil termasuk di dalam kelompok ini.

Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti disfungsi kontraksi uterus, peningkatan durasi persalinan, intervensi medis yang tidak perlu, bahkan gangguan tumbuh kembang pada bayi akibat paparan hormon stres seperti kortisol (Rahmawati & Hartati, 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu ibu hamil mengatasi kecemasan menjelang persalinan.

Terapi komplementer telah menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Terapi seperti aromaterapi lavender, teknik relaksasi napas dalam, musik terapi, hingga pijat ringan telah terbukti menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil (Muliadi et al., 2022; Wulandari et al., 2021). Terapi ini bersifat non-farmakologis, minim efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri dengan panduan yang tepat.

PMB Lismarini sebagai fasilitas pelayanan kesehatan swasta memiliki peran penting dalam memberikan pendampingan dan edukasi kepada ibu hamil, termasuk dalam aspek kesehatan mental. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pelaksana ingin memberikan edukasi dan praktik langsung kepada ibu hamil mengenai terapi komplementer

yang dapat membantu mengelola kecemasan menjelang persalinan. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesiapan mental ibu, mengurangi kecemasan, dan pada akhirnya mendukung proses persalinan yang lebih tenang, aman, dan positif.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menggunakan terapi komplementer secara mandiri, mengurangi tingkat kecemasan yang dialami menjelang persalinan, serta menciptakan pengalaman persalinan yang lebih tenang dan positif. Dengan pendekatan ini, diharapkan kualitas pelayanan kesehatan ibu di PMB Lismarini dapat meningkat secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun psikologis.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di PMB Lismarini dengan sasaran ibu hamil trimester ketiga yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Metode kegiatan dirancang secara edukatif dan partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil dalam mengelola kecemasan melalui terapi komplementer.

Desain kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dengan kombinasi ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi *pretest* dan *posttest*. Terapi komplementer yang diperkenalkan meliputi teknik relaksasi napas dalam, aromaterapi dengan minyak esensial lavender, dan terapi musik klasik.

Tahapan Pelaksanaan

- Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama bidan penanggung jawab di PMB Lismarini untuk menentukan jadwal pelaksanaan yaitu pada tanggal 12 Juni 2025, jumlah peserta, serta kebutuhan logistik. Tim pelaksana menyiapkan materi edukasi, media presentasi, lembar praktik, dan instrumen evaluasi berupa kuesioner pretest dan posttest. Selain itu, disiapkan pula alat bantu terapi seperti diffuser aromaterapi, audio relaksasi, dan perlengkapan praktik relaksasi.

- Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dalam tiga sesi utama, yaitu:

- Sesi edukasi: Pemberian materi mengenai kecemasan menjelang persalinan, dampaknya terhadap proses persalinan, serta pengenalan terapi komplementer.
- Sesi demonstrasi dan praktik: Peserta mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam, penggunaan aromaterapi, serta terapi musik yang dipandu oleh

fasilitator.

- Sesi diskusi dan refleksi: Peserta didorong untuk berbagi pengalaman dan memberikan umpan balik terkait terapi yang telah dipraktikkan.

- Evaluasi *Pretest* dan *Posttest*

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen kuesioner. *Pretest* diberikan sebelum pelaksanaan edukasi untuk menilai tingkat pengetahuan dan kecemasan awal, sedangkan *posttest* diberikan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan mengacu pada modifikasi Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif, dengan indikator sebagai berikut:

- Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman

Diukur melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest*. Dikatakan berhasil apabila $\geq 75\%$ peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi.

- Penurunan Tingkat Kecemasan

Diukur melalui perubahan skor kecemasan berdasarkan instrumen yang digunakan. Kegiatan dinilai berhasil apabila $\geq 50\%$ peserta menunjukkan penurunan tingkat kecemasan.

- Kepuasan Peserta

Diukur melalui kuesioner tertutup dan terbuka mengenai pelaksanaan, materi, dan manfaat kegiatan. Target kepuasan adalah $\geq 80\%$ peserta menyatakan puas terhadap kegiatan.

- Observasi Partisipasi

Keaktifan dan keterlibatan peserta dalam sesi praktik dicatat melalui lembar observasi yang disiapkan oleh tim pelaksana.

Sebagai tindak lanjut, peserta diberikan *leaflet* berisi panduan praktis terapi komplementer agar dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Tim juga melakukan koordinasi lanjutan dengan bidan PMB untuk memantau praktik lanjutan secara informal.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 ibu hamil trimester ketiga yang terdaftar di PMB Lismarini. Seluruh peserta mengikuti tiga sesi kegiatan yang terdiri dari edukasi mengenai kecemasan menjelang persalinan, praktik terapi komplementer (relaksasi

napas dalam, aromaterapi, dan terapi musik), serta sesi diskusi dan evaluasi.

Berdasarkan hasil evaluasi pretest dan posttest:

- Pengetahuan: Sebanyak 17 peserta (85%) menunjukkan peningkatan skor pengetahuan mengenai kecemasan dan terapi komplementer setelah mengikuti kegiatan. Rata-rata skor pretest sebesar 58 meningkat menjadi 82 pada posttest.
- Kecemasan: Sebanyak 12 peserta (60%) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner skala kecemasan sederhana yang dimodifikasi dari HARS. Sebelum intervensi, 70% peserta berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi, dan pasca kegiatan, proporsi tersebut menurun menjadi 35%.
- Kepuasan Peserta: Dari hasil kuesioner kepuasan, 90% peserta menyatakan bahwa kegiatan sangat bermanfaat dan merasa lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Saran dari peserta antara lain agar kegiatan ini dilakukan secara rutin dan melibatkan pasangan atau suami.

DISKUSI

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan praktik terapi komplementer efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil menjelang persalinan. Penurunan kecemasan yang dialami peserta sejalan dengan temuan berbagai studi sebelumnya.

Aromaterapi, khususnya dengan minyak esensial lavender, diketahui memiliki efek anxiolytic atau penurun kecemasan melalui mekanisme penghambatan sistem saraf simpatik dan peningkatan aktivitas gelombang alfa di otak, yang berkaitan dengan keadaan relaksasi (Koulivand, Ghadiri, & Gorji, 2013). Dalam praktik kegiatan ini, penggunaan aromaterapi secara bersamaan dengan teknik pernapasan dalam terbukti mempercepat proses relaksasi dan menurunkan keluhan psikosomatis seperti jantung berdebar dan tegang otot.

Selain itu, terapi musik klasik juga memberikan efek yang signifikan terhadap regulasi emosi dan penurunan stres. Musik dengan ritme lambat dan nada harmonis dapat menurunkan kadar kortisol serta meningkatkan kadar endorfin yang berperan dalam memberikan rasa nyaman (Chlan et al., 2013). Efektivitas terapi musik sebagai penurun kecemasan telah banyak diterapkan pada ibu hamil, pasien preoperatif, hingga pasien dengan gangguan tidur. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik minimal 30 menit per hari selama masa kehamilan mampu mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Kurniasari & Widodo, 2020; Zhang et al., 2021).

Teknik relaksasi napas dalam yang diajarkan dalam kegiatan ini juga merupakan intervensi yang mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri. Latihan ini membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang mengatur respons “rest and digest,” sehingga menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan aktivitas hormonal stres (Ma et al., 2017). Selain itu, praktik relaksasi napas terbukti efektif dalam program antenatal untuk mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil (Rahmawati et al., 2022; Budiastuti & Lestari, 2023). Beberapa studi lainnya juga menunjukkan bahwa kombinasi antara relaksasi napas dan terapi musik dapat mempercepat proses adaptasi psikologis ibu dalam menghadapi persalinan (Nguyen et al., 2020; Sharma & Tripathi, 2021). Temuan ini menguatkan bahwa kombinasi terapi komplementer mampu memberikan manfaat ganda: mengurangi kecemasan dan memberdayakan ibu hamil untuk mengenali serta mengelola emosinya secara mandiri menjelang persalinan. Selain itu, pendekatan partisipatif dan praktik langsung membuat ibu hamil lebih percaya diri untuk melanjutkan latihan di rumah.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan dari sisi jumlah peserta dan tidak adanya kontrol kelompok pembanding. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dalam skala yang lebih luas dengan desain kuasi-eksperimen dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas intervensi ini.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pemanfaatan madu alami sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia kehamilan dan alternatif pencegahannya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan setelah dilakukan edukasi, serta tingginya minat dan kepuasan peserta terhadap materi yang disampaikan. Edukasi ini juga mendorong ibu hamil untuk lebih terbuka terhadap pemanfaatan bahan alami sebagai pelengkap intervensi medis, khususnya dalam menjaga kadar hemoglobin selama kehamilan.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi ibu hamil, tetapi juga memperkuat peran bidan sebagai agen promosi kesehatan yang dapat mengedukasi masyarakat menggunakan pendekatan berbasis bukti dan sumber daya lokal. Pengabdian ini diharapkan menjadi model awal untuk edukasi gizi berbasis komunitas dalam pencegahan anemia kehamilan secara holistik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada Palembang dan PMB Lismarini Kota Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Budiastuti, S., & Lestari, D. A. (2023). Deep breathing relaxation therapy reduces anxiety in pregnant women during the third trimester. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 7(1), 45–52. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v7i1.579>
- Chlan, L., Heiderscheit, A., Skaar, D., Neidecker, M., & Nordby, K. (2013). Music intervention alleviates anxiety and improves sedation during mechanical ventilation: A randomized controlled trial. *American Journal of Critical Care*, 22(6), 517–525.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-rkd-2018>
- Koulivand, P. H., Ghadiri, M. K., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, Article ID 681304
- Kurniasari, A., & Widodo, H. (2020). The effectiveness of classical music therapy in reducing anxiety levels among pregnant women in the third trimester. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 103–109. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.1234>
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., ... & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8, 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Muliadi, F., Handayani, T., & Suryani, A. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(1), 45–52.
- Nguyen, T. T., Doan, H. T., & Pham, Q. A. (2020). Music intervention and breathing techniques in managing anxiety among pregnant women: A randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 684. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03336-1>
- Putri, R. A., Dewi, A. P., & Puspitasari, N. (2021). Hubungan Antara Dukungan Suami dan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 105–112.
- Rahmawati, E., & Hartati, A. (2020). Kecemasan Menjelang Persalinan dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 6(1), 22–28.
- Rahmawati, I., Fatimah, S., & Sari, M. (2022). Penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester akhir. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(3), 75–81. <https://doi.org/10.31289/jik.v13i3.6789>
- Sharma, R., & Tripathi, S. (2021). Effectiveness of breathing and music therapy on prenatal anxiety: A comparative study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(5), 432–437. https://doi.org/10.4103/IJPM.IJPM_106_21
- WHO. (2018). *Maternal mental health*. Retrieved from: https://www.who.int/mental_health/maternal-child/maternal_mental_health/en

- Wulandari, D., Nurhidayah, R., & Lestari, I. (2021). Terapi Musik Klasik Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(1), 89–96.
- Zhang, Y., Zhou, Y., & Wang, Y. (2021). Classical music intervention for prenatal stress: An experimental study in China. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 47(4), 1278–1285. <https://doi.org/10.1111/jog.14632>
- Zhao, X., Li, W., & Chen, Q. (2023). Combined relaxation and music therapy reduces maternal anxiety: Evidence from a randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(2), 255–261. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.02.004>