

**PENGARUH TERAPI NON FARMAKOLOGI DALAM MENGURANGI
KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI ERA PANDEMI COVID 19 : *LITERATUR
REVIEW***

Fibrinika Tuta Setiani¹ , Dewi Candra Resmi²

^{1,2}Dosen Prodi D3 Kebidanan FIKES UNSIQ Wonosobo

ABSTRACT

Objective: To determine the effect of non-pharmacological therapy in reducing anxiety in pregnant women in the era of COVID-19 pandemic.

Method: The method used in this Literature review is to search for publication results between 2019-2020 through MIDLINE, ProQuest, Google Scholar, and PubMed searches. The search results obtained using the Boolean method in the form of full text and pdf, then reviewed using the CASP (Critical Appraisal Skill Program), extracted then discussed and concluded.

Results: The results of literature reviews from four related journals that met the criteria of the researchers showed that social support, Murottal Al-Qur'an therapy, yoga for pregnant women and motivational interviewing had an effect on reducing anxiety in pregnant women.

Conclusion: Non-pharmacological therapy in the management of anxiety for pregnancy in the era of COVID-19 pandemic can be carried out with social support, Murottal Al-Quran therapy, yoga for pregnant women and motivational interviewing.

Keywords: Non-pharmacological therapy, anxiety, pregnant women, COVID-19

ABSTRAK

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi non farmakologi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di era pandemic COVID-19.

Metode: Metode yang digunakan dalam *Literature review* ini adalah mencari hasil publikasi antara tahun 2019- 2020 melalui penelusuran MIDLINE, ProQuest, *Google Scholar*, dan PubMed. Hasil pencarian yang didapatkan menggunakan metode *Boolean* berupa *full text* dan pdf, kemudian *direview* dengan menggunakan CASP (*Critical Appraisal Skill Program*), diekstraksi kemudian dibahas dan disimpulkan.

Hasil: Hasil *literature review* dari empat jurnal terkait yang memenuhi kriteria peneliti menunjukkan bahwa dukungan sosial, terapi Murottal Al Qur'an, yoga ibu hamil dan *motivational interviewing* mempunyai pengaruh dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Kesimpulan: Terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan ibu hamil di era pandemi COVID-19 dapat dilakukan dengan dukungan sosial, terapi Murottal Al Qur'an, yoga ibu hamil dan *motivational interviewing*.

Kata Kunci : Terapi non farmakologi, kecemasan, ibu hamil, COVID-19

Latar Belakang

Kehidupan yang alami wanita sepanjang daur kehidupannya tidak lepas dari proses kehamilan sampai dengan merencanakan pemakaian kontrasepsi untuk mengatur jarak kehamilan. Wanita sebagai pelaku utama mempunyai hak untuk mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dalam menjalani peran tersebut.

Kehamilan yang dimulai dari proses fertilisasi yaitu pertemuan dari sel sperma dan sel ovum dilanjutkan dengan proses nidasi kemudian implantasi di dalam rahim sehingga tumbuh dan berkembang sampai janin siap untuk lahir ke dunia luar. Kehamilan ini terdiri dari tiga trimester, yaitu trimester I, trimester II dan trimester III. Proses selama kehamilan dipantau oleh tenaga kesehatan untuk diidentifikasi adanya resiko komplikasi yang dapat membahayakan ibu maupun janinnya.

Kehamilan di era pandemic COVID-19 menyebabkan timbulnya

kecemasan tersendiri bagi ibu hamil. Penyakit yang tergolong jenis baru muncul pertama kali di Wuhan Cina kemudian disebut COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*). MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*) dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) adalah 2 jenis coronavirus yang dapat menyebabkan beberapa gejala baik ringan sampai dengan berat. Gejala yang ditimbulkan dipengaruhi oleh imunitas atau daya tahan tubuh setiap orang yang berbeda-beda. Virus yang dapat menyebabkan COVID-19 ini disebut Sars-CoV-2. Dari berbagai penelitian kebanyakan menyimpulkan bahwa kehamilan menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap gejala COVID-19 yang berat karena sistem kekebalan tubuh wanita hamil berubah sehingga wanita hamil berisiko untuk memiliki gejala yang berat dibandingkan dengan wanita yang tidak sedang hamil (Kemenkes,2020).

Pemerintah pada tahun 2020 melalui Kepmenkes mengeluarkan kebijakan terkait

pelayanan ibu hamil di era pandemic COVID-19. Pelayanan bagi ibu hamil, bersalin, nifas, dan bayi baru lahir selama pandemi COVID-19 diatur dalam sebuah pedoman yang digunakan sebagai acuan bagi masyarakat baik ibu dan keluarga maupun pemberi pelayanan kesehatan. Pelayanan yang diberikan pada ibu dan bayi diharapkan tetap mendapatkan pelayanan yang utama. Pembatasan pelayanan hampir dalam semua pelayanan baik rutin maupun tambahan termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal yang tentunya menambah kecemasan bagi ibu hamil (Kemenkes, 2020).

Menurut Savitri (2003) bahwa dalam rentang kehidupan manusia terdapat waktu tertentu timbulnya kecemasan. Kecemasan dapat berupa kekhawatiran dan rasa takut yang terus menerus dan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

Kecemasan pada ibu hamil membawa perasaan tidak serang, rasa khawatir dan ketakutan yang terus menerus. Hal ini akan

menjadikan penyebab terjadinya resiko tinggi pada proses kehamilan yang dilalui oleh seorang wanita. Menurut Hasim (2018) kecemasan pada ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim yang sangat membahayakan terutama pada trimester satu.

Penelitian yang dilakukan Rizqia tahun 2018 mengenai Gambaran Kecemasan Ibu Hamil total sampel 71 orang dengan hasil penelitian sebanyak 85,5% ibu hamil mengalami kecemasan ringan sebanyak 13,4% kecemasan sedang dan 2,55% kecemasan berat.

Terdapat beberapa terapi non farmakologis yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk mengurangi kecemasan, mengingat minimnya dampak yang dapat diakibatkan dari terapi non farmakologi ini dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti ansietas, namun pemberian obat ini dapat menyebabkan resiko tinggi ketergantungan obat, BBLR, bayi lahir prematur sehingga

lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan ibu hamil.

Tujuan

Mengetahui pengaruh terapi non farmakologi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di era pandemi COVID-19.

Metode

1. Strategi Pencarian *Literature*

Pencarian *Literatur* pada penelitian ini yaitu mencari hasil publikasi antara tahun 2019- 2020 melalui penelusuran MIDLINE, ProQuest, *Google Scoolar*, dan PubMed. Hasil pencarian yang didapatkan menggunakan metode *Boolean* berupa *full text* dan pdf dengan kata kunci “kecemasan” *and* “ibu hamil” *and* “COVID-19”.

2. Kriteria inklusi dan Sampel

Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi yaitu artikel dengan berbagai metode penelitian antara tahun 2019-2020 dengan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris *full teks*.

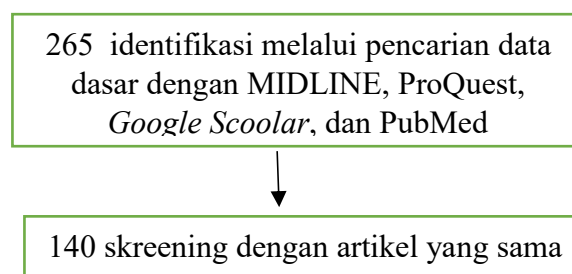
Penelitian ini menggunakan sampel ibu hamil yang mengalami kecemasan di era pandemic COVID-19.

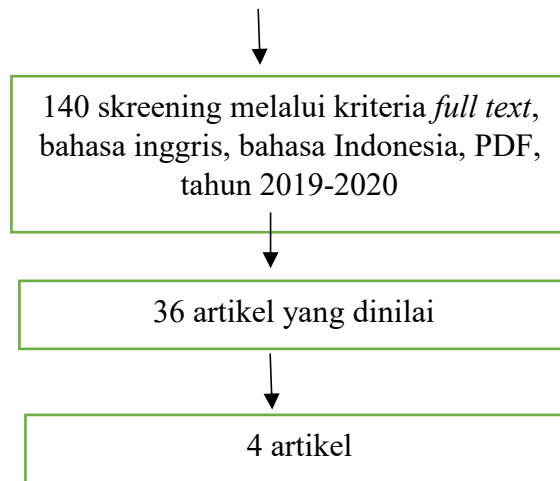
3. Ekstraksi data dan metode pengkajian kualitas studi.

4. Dua reviewer melakukan penilaian dan ekstraksi rincian artikel terpilih menggunakan bentuk abstraksi standar secara independen. Artikel *direview* dengan menggunakan *tools CASP (Critical Appraisal Skill Program)*, Kualitas jurnal yang di dapatkan diketahui berdasarkan hasil analisis pembahasan dan kesimpulan jurnal yang diperoleh.

5. Analisa Data

Dua *reviwer* memilih dan melakukan *review* artikel dengan rinci secara independen. Artikel yang diperoleh diklasifikasikan berdasarkan tujuan, metode, dan hasil yang hampir sama kemudian dilakukan analisis oleh *reviewer*. Apabila dalam proses terdapat jurnal yang tidak sesuai dengan maka jurnal tersebut dihapus. Proses *Literatur review* ini dapat terlihat dalam diagram alur berikut:





Gambar 1 : Diagram alur *literatur review*

N O	PENULIS/ TAHUN	JUDUL	JURNAL	TUJUAN	HASIL
1	Chongyu Yue, Cuiping Liu, Jing Wang, Meng Zhang, Hongjing Wu, Chunrong Li and Xiuling Yang/ 2020	Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan di antara wanita hamil pada trimester ketiga selama epidemi penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) di Qingdao, Cina	International Journal of Social Psychiatry 1–8	untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan persepsi risiko ibu hamil selama epidemi COVID-19 pada wanita hamil trimester ketiga di Qingdao, Cina.	Ibu hamil trimester III memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, tingkat persepsi risiko terhadap ibu hamil sedang.
2	Anida Islami Dede Gantini Endang Astiriyani 1/2020	Pengaruh Murottal Quran Therapy dan Relaksasi Benson pada Tingkat Kecemasan Kehamilan Berisiko	Jurnal Kebidanan Vol 10	untuk mengetahui pengaruh terapi murottal AlQur'an dan relaksasi Benson terhadap kecemasan ibu hamil risiko	Ada pengaruh terapi relaksasi murottal Quran dan Benson terhadap kecemasan calon ibu berisiko tinggi ibu. Kecemasan pada ibu hamil

		Tinggi		tinggi.	risiko tinggi setelah terapi murottal Al Quran dari 19 responden, terdapat (5,29%) mengalami kecemasan sedang, (42,11%) mengalami kecemasan ringan dan (52,6%) tidak mengalami kecemasan.
3	Vistra Vefisia 1 , Annisa 2 , Aprillia Rahmasanti 3 Asfarina Puspanagar 4 , Dionisia Mayola 5 , PujiSawiti 6/2020	Yoga Prenatal dalam mengurangi Tingkat Kecemasan dan StresDimasa Pandemi Covid-19	Jurnal UNW	Untuk menghilangkan kecemasan dan stress ibu hamil dimasa pandemi COVID-19, sehingga dapat mengubah rasa cemas menjadi energi dan memberikan pelatihan tentang terapi komplementer (yoga ibu hamil) bagi ibu hamil trimrster II dan III.	Prenatal Yoga Ibu hamil Pada Trimester II dan III dalam mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stres Dimasa Pandemi Covid-19.
4	Cahya Ningtri/2020	Pengaruh <i>motivational interviewing</i> terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester tiga	Journal Widya Mandala Catholic University	Untuk mengetahui pengaruh <i>Motivational interviewing</i> pada kecemasan ibu hamil di era pandemi COVID 19	<i>Motivational Interviewing</i> dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Hasil Penelitian

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial saling mengacu antara dukungan material dan dukungan spiritual antar individu, serta pertukaran materi dan sumber spiritual di antara mereka, sehingga individu-individu dapat mencapai kepuasan sosial (Zhang dkk., 2020).

Wanita hamil trimester ketiga yang dievaluasi di sini memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, persepsi risiko tingkat menengah terkena COVID-19 dan merupakan populasi yang rentan dengan risiko tinggi mengalami kerugian. Kecemasan ibu adalah sangat terkait dengan dukungan sosial dan persepsi risiko pada penelitian ini. Selain itu, diamati bahwa dukungan sosial bisa mempengaruhi, secara langsung atau tidak, melalui risiko. Oleh karena itu, tenaga kesehatan harus berusaha keras memberi dukungan sosial ibu hamil dalam pengurangan persepsi risiko mereka, sehingga mengurangi kecemasan ibu hamil.

b. Terapi murottal Al Quran

Terapi murottal Al Quran merupakan stimulan menggunakan ayat suci Al Qur'an. Terapi murrotal Al Quran mempengaruhi gelombang delta pada otak yang dapat memberikan rangsangan rasa tenang dan nyaman bagi ibu hamil. Produksi neuropeptide yang dihasilkan sel otak memberi reaksi kenyamanan dan kenikmatan, hal ini

menjadikan ibu hamil yang mengalami kecemasan berkurang.

Ibu hamil risiko tinggi yang mengalami kecemasan setelah terapi murottal Al Quran dari 19 responden, terdapat 1 responden (5,29%) mengalami kecemasan sedang, 10 responden (42,11%) mengalami kecemasan ringan dan 8 responden (52,6%) tidak mengalami kecemasan. Penelitian ini membuktikan bahwa Terapi Murrotal AlQuran mempunyai pengaruh dalam memngurangi kecemasan pada ibu hamil.

c. Yoga ibu hamil

Yoga merupakan aktivitas fisik yang meliputi peregangan, pernafasan, keseimbangan dan kelenturan tubuh. Yoga ibu hamil merupakan gerakan yang dapat membantu ibu mempersiapkan proses persalinan dengan lebih baik.

Penelitian ini pada awalnya kecemasan sedang dialami ibu hamil baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Setelah dilakukan dua kali intervensi pada setiap ibu hamil ternyata terdapat pengaruh yang besar dalam menurunkan kecemasan. Pada akhir penelitian hasil analisis menunjukkan bahwa yang signifikan antara kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa yoga ibu hamil berpengaruh pada turunnya rasa cemas pada ibu hamil.

d. *Motivational interviewing*

Teknik konseling yang berfokus pada klien atau yang sering disebut

Motivational interviewing. Kesamaan variabel dependen dan variabel independen pada 10 artikel dalam penelitian ini menjadi dasar analisis penelitian.. Penelitian ini menunjukkan bahwa *Motivational Interviewing* efektif mempengaruhi pada tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan mengarahkan pada hal yang positif.

Pembahasan

Kecemasan pada ibu hamil merupakan hal yang perlu di tangani dalam upaya menurunkan angka kesakitan ibu dan anak. Kecemasan adalah salah satu faktor resiko terjadinya kegawatdaruratan maternal dan neonatal yang dapat menyebabkan komplikasi dalam kehamilan sehingga tenaga kesehatan diharapkan dapat membantu memberikan asuhan dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Asuhan penanganan kecemasan yang dapat dilakukan yaitu menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi berupa obat anti kecemasan, obat memiliki efek samping salah satunya adalah ketergantungan. Sedangkan terapi non farmakologi sangat minimal sekali efek samping yg dirasakan diantaranya terapi kognitif, relaksasi, psikoterapi dan lain- lain (Suyatmo, 2009).

Maharani (2014) menyebutkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh ibu hamil maka akan semakin rendah

kecemasan menjelang kelahiran yang dialami oleh ibu hamil.

Menurut Nadia (2017) terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi hasil dari pemberian intervensi terapi murottal Al Quran terhadap depresi diantaranya yaitu lingkungan, kesiapaan psikis dan fisik, pemahaman responden, lama pemberian murottal Al Quran dan volumenya. Terapi murrotal sangat membantu ibu hamil dalam mengurangi kecemasan ibu hamil di era pandemic COVID-19. Yoga pada ibu hamil untuk menurunkan kecemasan dan stress pada ibu hamil dimasa pandemi COVID-19.

Kesimpulan

Terapi non farmakologis yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk mengurangi kecemasan, mengingat minimnya dampak yang dapat diakibatkan dari terapi non farmakologi ini dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti ansietas, namun pemberian obat ini dapat menyebabkan risiko tinggi ketergantungan obat, BBLR, bayi lahir prematur sehingga lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan ibu hamil

Ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat berpengaruh pada kesehatan ibu dan janinnya sehingga sebagai tenaga kesehatan dianjurkan untuk memberikan terapi non farmakologi dalam

penanganan kecemasan ibu hamil terutama di era pandemi COVID-19 seperti dukungan sosial, terapi murottal Al Qur'an, yoga ibu hamil dan *motivational interviewing*.

Daftar Pustaka

- Chivers BR, Garad RM, Boyle JA, Skouteris H, Teede HJ, Harrison CL. *Perinatal Distress During COVID-19: Thematic Analysis of an Online Parenting Forum. J Med Internet Res.* 2020;22(9):e22002. Published 2020 Sep 7. doi:10.2196/22002
- Hasim, Rizqika Pradewi and -, Sulastri, S.Kp., M.Kes (2018) *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Huang JW, Zhou XY, Lu SJ, Xu Y, Hu JB, Huang ML, Wang HF, Hu CC, Li SG, Chen JK, Wang Z, Hu SH, Wei N. *Dialectical behavior therapy-based psychological intervention for woman in late pregnancy and early postpartum suffering from COVID-19: a case report. J Zhejiang Univ Sci B.* 2020 May;21(5):394-399. doi: 10.1631/jzus.B2010012.
- Kemenkes RI.2020. *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi Covid-19*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
- Kemenkes RI. 2020.*Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid 19*. Jakarta: Direktorat Surveilans dan Karantina Kesehatan Sub Direktorat Penyakit Infeksi
- Maharani, Triana Indri. 2014. Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 2, No. 7 Desember 2014.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Widyaningrum, Dessy Intansari. 2019. *Hubungan Status Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Seksio Sesarea Pada Spinal Anestesi Di Rskia Sadewa*. Publied 19 Novemver 2019.Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Yue C, Liu C, Wang J, Zhang M, Wu H, Li C, Yang X. 2020) *Association between social support and anxiety among pregnant women in the third trimester during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic in Qingdao, China: The mediating effect of risk perception. Int J Soc Psychiatry.* 2020 Jul 9:20764020941567. doi: 10.1177/0020764020941567.
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). *Recommended Psychological Crisis Intervention Response to The 2019 Novel Coronavirus Pneumonia Outbreak In China: A Model Of West China Hospital. Precision Clinical Medicine,* 3 (1), 3–8, <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>