

PENYULUHAN PADA IBU HAMIL TENTANG RELAKSASI AROMATERAPI KOPI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PERSALINAN

Berty Risvanti

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

berty_risvanti@yahoo.com

Abstrak

Ibu hamil yang menjalani masa kehamilan sampai menjelang persalinan membutuhkan ketenangan agar tidak mengalami kecemasan yang berlebih sehingga proses persalinan menjadi lancar tanpa hambatan. Semakin ibu tenang menghadapi persalinan maka persalinan akan berjalan semakin lancar. Selain itu, terdapat satu alternatif alami yang bisa dilakukan oleh ibu hamil untuk membuat jiwa menjadi lebih tenang dengan energi-energi positif dan membantu meringankan rasa sakit saat kontraksi. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Menghirup aroma kopi mampu memberikan efek relaksasi dan membantu meredakan stres serta mengurangi depresi. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah menjadikan relaksasi aromaterapi kopi sebagai bagian dari pelayanan kebidanan karena aromaterapi kopi efektif untuk mengurangi kecemasan serta dapat digunakan sebagai media untuk melatih relaksasi sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri persalinan. Kegiatan yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dengan memberikan ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang relaksasi aromaterapi kopi terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan di PMB Bd. Y Kabupaten Bandung, dengan peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat sebanyak 20 orang. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini memahami penggunaan relaksasi aromaterapi kopi terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan yang telah diajarkan untuk diterapkan di rumah. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi aromaterapi kopi terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan.

Kata Kunci : ibu hamil; aromatherapi kopi; nyeri persalinan.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data di PMB Bd. Y di Kabupaten Bandung, sekitar 50% ibu hamil mengeluh ketidaknyamanan selama kehamilan yang berdampak kecemasan terhadap rasa nyeri pada saat persalinan. Untuk mengatasi hal tersebut harus melalui pendekatan individu secara holistik yang memengaruhi pikiran, tubuh dan emosional ibu hamil.

Ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebih pada masa kehamilan sampai menjelang

persalinan akan berujung kepada stress yang dapat menimbulkan rasa sakit saat persalinan dan ini harus diatasi yaitu ibu hamil harus memiliki ketenangan sehingga proses persalinan menjadi lancar tanpa hambatan. Ketenangan yang dibutuhkan dapat dibantu dengan menggunakan relaksasi aromaterapi seperti kopi, dengan melakukan relaksasi aromaterapi diharapkan rasa takut, panik, tegang dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu hamil dalam proses persalinan dapat berkurang bahkan hilang

sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan normal.

Untuk mengatasi hal tersebut harus melalui pendekatan individu secara holistik yang memengaruhi pikiran, tubuh dan emosional ibu hamil. Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik dan juga memengaruhi kesehatan emosi. *Aromaterapi* akan menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan mediator kimia yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan menghasilkan perasaan sejahtera. Penggunaan *aromaterapi* secara inhalasi dapat merangsang pengeluaran endorfin sehingga dapat mengurangi nyeri.

Relaksasi merupakan salah satu strategi coping yang digunakan untuk menghadapi stress dan kecemasan, strategi coping adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang menekan yang mengancam fisik maupun psikis yang dapat membebani atau melampaui kemampuan dan ketahanan individu. Banyak sekali metode yang akhir-akhir ini dikembangkan untuk memulihkan stress salah satunya adalah dengan menggunakan berbagai teknik dan metode relaksasi. Salah satu metode relaksasi untuk menurunkan stress adalah dengan pemberian aromaterapi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan menghirup aromaterapi mampu menurunkan tingkat nyeri dan stress seseorang.

Konseling/penyuluhan gizi adalah serangkaian kegiatan sebagai proses komunikasi 2 (dua) arah untuk menanamkan dan

meningkatkan pengertian, sikap, dan perilaku sehingga membantu klien/pasien mengenali dan mengatasi penurunan tingkat nyeri persalinan dengan menggunakan aromaterapi kopi.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2019 bertempat di Aula Kelurahan Cibangkong Kecamatan Batununggal. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan. Media yang digunakan yaitu leaflet, Infokus dan Speaker.

Monitoring dan evaluasi diperoleh dari lembar presentasi atau lembar kehadiran peserta serta kemampuan masyarakat untuk mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan monitoring dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dengan melihat interaksi antara peserta dengan pemateri penyuluhan dan keaktifan. Evaluasi dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan melalui evaluasi terkait materi.

HASIL

Peserta pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Kelurahan Cibangkong Kecamatan Batununggal yang di hadiri oleh 16 ibu yang memiliki balita. Hasil Kegiatan Penyuluhan Tentang Stunting didapatkan yaitu setelah melakukan penyuluhan pengetahuan masyarakat meningkat.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian di Kelurahan Cibangkong Kecamatan Batununggal dilaksanakan pada hari Rabu

tanggal 30 Oktober 2019 berjalan dengan baik dan lancar. Sasaran penyuluhan lebih difokuskan pada Ibu balita agar pesan yang disampaikan tepat sasaran dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Program pengabdian berupa sosialisasi mengenai apa itu stunting, penyebab stunting, tentang ciri anak dengan stunting, pengaruh stunting pada anak, pencegahan stunting pada anak dan penanggulangan stunting pada anak. Pada tahap pelaksanaan digunakan metode ceramah.

Materi-materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar.

Sebagai tolak ukur peningkatan pengetahuan masyarakat adalah mereka paham bahwa sangat penting mencegah stunting.

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan, dapat berjalan dengan baik dan lancar antara lain dapat dukungan dari ketua RW, ketua RT yang bersedia diajak bekerja sama dan mendukung program pengabdian masyarakat. Serta antusiasme dari ibu-ibu sebagai peserta dalam pengabdian masyarakat ini.

Hasil dari sosialisasi tersebut adalah masyarakat paham dalam pencegahan stunting dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Setelah mendapatkan penyuluhan tentang stunting, ibu balita yang berada di kelurahan Cibangkong Kecamatan Batununggal terjadi

peningkatan pengetahuan dan tahu bagaimana cara melakukannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Laporan Tahunan Unicef Indonesia. 2012. Ringkasan Kajian Kesehatan Unicef Indonesia. Oktober 2012.
2. Laporan Tahunan Indonesia. 2013. Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013.
3. Agustina, A. 2015. *Faktor-faktor Risiko Kejadian Stunted pada Balita (24-59 bulan) di Wilayah Kerja Puskesmas Sosial Palembang Tahun 2014*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. AL – Rahmad Ah, Miko A, Hadi A. 2013. *Kajian Stunting Pada Anak Balita Ditinjau Dari Pemberian ASI Eksklusif, MP-ASI, Status Imunisasi, Dan Karakteristik Keluarga Di Kota Banda Aceh*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasawakes. 6(2) : 169 – 184.
5. Anindita P. 2012. *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein Dan Zinc Dengan Stunting Pada Balita Usia 6 – 35 Bulan Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 1(2) : 617 – 626.