

Self Healing Therapy in Lowering Anxiety During Pregnancy in The Era of Covid-19 Pandemic

Terapi Self Healing dalam Menurunkan Kecemasan Selama Kehamilan di Era Pandemi Covid-19

Nining Mustika Ningrum*

*STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Jawa Timur, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 16 March 2021

Revised: 29 September 2021

Accepted: 12 October 2021

KEYWORD

Self-Healing Therapy; Pregnancy anxiety; Covid-19 pandemic

Terapi Self-healing; Kecemasan Kehamilan; Pandemi Covid-19

CORRESPONDING AUTHOR

Nining Mustika Ningrum

Desa Sengon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

niningmustika85@gmail.com

No. Tlp : 082233218801

DOI

<https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3348>

© 2021 The Author(s)

A B S T R A C T

Every pregnant woman experiences anxiety in pregnancy, the anxiety increases with the Covid-19 pandemic and the increase in cases of pregnant women's deaths caused by Covid-19. Excessive fear in pregnant women due to this pandemic causes mothers to experience anxiety and worry in pregnancy. Type of quantitative analytical research, research design used Quasi Eksperiment One group pre-post test design is to apply Self-Healing (Self compassion) applied every morning when waking up and at night before going to bed and done regularly for 3 months. A sample of 120 pregnant women with purposive sampling techniques. Intrumen: HARS (Hamilton Anciety Rating Scale), Ceklist and Observation sheet, data analyzed using the Wilcoxon Test. Most of the respondents before Self-Healing therapy, 62.5% had moderate anxiety levels and after doing Self-Healing therapy, the respondents were mild, which was 77.5%. Analysis with the Wilcoxon Test obtained a p-value of 0.001 correlation coefficient (r) 0.125 which can be concluded there is an effect of Self-Healing therapy on decreased anxiety during pregnancy.

Setiap ibu hamil mengalami kecemasan dalam kehamilan, kecemasan tersebut meningkat dengan adanya pandemi Covid-19 serta meningkatnya kasus kematian ibu hamil yang diakibatkan Covid-19. Ketakutan yang berlebih pada ibu hamil karena pandemi ini menyebabkan ibu mengalami kecemasan dan kekhawatiran dalam kehamilan. Jenis penelitian analitik kuantitatif, desain penelitian yang digunakan Quasi Eksperiment One group pre-post test design yaitu dengan menerapkan Self-Healing (Self compassion) yang diterapkan setiap pagi saat bangun tidur dan malam hari menjelang tidur serta dilakukan secara teratur selama 3 bulan. Sampel 120 ibu hamil dengan tehnik purposive sampling. Intrumen: HARS (Hamilton Anciety Rating Scale), Ceklist dan lembar Observasi, data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon. Sebagian besar responden sebelum melakukan terapi Self-Healing yaitu 62,5% memiliki tingkat kecemasan sedang dan setelah melakukan terapi Self-Healing kecemasan responden menjadi ringan yaitu sebanyak 77,5%. Analisis dengan Uji Wilcoxon di dapatkan nilai p-value 0,001 koefisien korelasi (r) 0,125 yang dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi Self-Healing terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu hal yang selalu dinanti dan didambakan oleh setiap wanita. Kehamilan akan berjalan dengan normal jika didukung oleh keadaan ibu yang sehat secara fisik dan psikologis (Abolfotouh, M. A., Banimustafa dkk, 2015). Di era pandemi Covid-19 seperti sekarang ini banyak ibu hamil yang merasakan kecemasan terhadap kehamilannya dan juga kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan ini bertambah ketika kontak ibu hamil dengan tenaga kesehatan

untuk melakukan pemeriksaan kehamilan sangat dibatasi, yang biasanya dilakukan setiap bulan sekarang dibatasi hanya pada saat ibu merasakan adanya keluhan pada kehamilannya. Hal ini menyebabkan ibu hamil tidak bisa mengetahui perkembangan kehamilannya setiap bulan. Ketakutan yang berlebih pada ibu hamil terkait dengan adanya pandemi Covid-19 menyebabkan ibu hamil mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan (Aritonang, Nugraeny, & Siregar, 2020).

Angka penularan virus corona di Indonesia pada tahun 2020 menurut data dari satgas Covid-19 selalu mengalami peningkatan setiap harinya, peningkatan penularan virus corona ini juga dialami oleh ibu hamil dan ibu bersalin (Aritonang et al., 2020). Penularan Covid-19 di Jawa Timur menduduki peringkat ke-2 setelah DKI Jakarta. Data Covid-19 di Jombang yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang per tanggal 21 Oktober 2020 terdapat 1063 kasus yang diantaranya terdapat 21 kasus terjadi pada ibu hamil dan ibu bersalin. Di Desa Mlaras Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang, terdapat 5 ibu hamil yang terinfeksi Covid-19 yang diakibatkan penularan melalui klaster keluarga yang sekarang sedang banyak terjadi. Penularan Covid-19 yang sangat tinggi dalam klaster keluarga inilah yang membuat ibu hamil merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang sangat berlebihan tentang kondisinya dan juga bayinya (Zamriati et al., 2018).

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu kondisi yang sangat rentan untuk terpapar penyakit yang disebabkan oleh virus, di mana saat hamil terjadi perubahan fisiologis dan juga perubahan psikologis yang disebabkan oleh hormon *estrogen*, *progesteron* dan *hormon corionic gonadotropin* (HCG). Pada saat hamil kondisi kesehatan ibu secara fisik sangat rentan yang menyebabkan ibu hamil dan bersalin mudah sekali terpapar oleh virus atau bakteri, sedangkan kondisi psikologis ibu menjadi sangat sensitif terhadap berbagai hal (Zamriati et al., 2018). Adanya kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini sangat mengganggu kondisi psikologis ibu hamil, ibu jadi terlalu takut, khawatir yang berlebihan, sedih, stres dan bahkan depresi (Rosyida, 2019). Hal ini akan berdampak buruk bagi ibu hamil terutama bagi kesehatan ibu maupun janinnya dan juga berdampak negatif pada proses persalinannya yang menyebabkan terjadinya komplikasi pada persalinan (Rinata & Andayani, 2018).

Solusi yang harus diambil dengan adanya masalah psikologis pada ibu hamil adalah dengan cara memberikan terapi dalam mengelola ketenangan hati, relaksasi mengelola alam bawah sadar ibu hamil, melatih pengendalian diri, meningkatkan kebugaran dan meningkatkan imunitas ibu hamil dengan memberikan terapi teknik *Self-Healing*. *Self-Healing* merupakan suatu metode untuk mengelola emosi agar terhindar dari stres dengan cara mengalihkan permasalahan-permasalahan yang kita alami kepada sesuatu yang kita sukai yang dapat membuat hati kita tenang dan bahagia. Teknik relaksasi *self-healing* ini sangat baik diterapkan pada saat kehamilan (Khemani, 2020).

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang analisis pengaruh terapi *Self-Healing* terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan pada era pandemi Covid-19 studi di PMB wilayah kerja Puskesmas Jelakombo Kabupaten Jombang.

Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah analitik kuantitatif yaitu *quasi eksperiment* menggunakan design *one group pre-post test design*, yaitu dengan melakukan skrining tingkat kecemasan ibu hamil sebelum menerapkan terap *Self-Healing* metode *self-compassion*. Ibu hamil sebelum menerapkan terapi *Self-Healing* di rumah terlebih dahulu diberikan penjelasan dan leaflet terkait prosedur penerapan terapi *Self-Healing* metode *self-compassion*. Terapi *Self-Healing* dengan menerapkan metode *self-compassion* dilakukan setiap hari pada pagi hari ketika bangun tidur dan pada malam hari menjelang tidur, dilakukan secara teratur selama 3 bulan dan dilakukan evaluasi setiap 1 bulan. Penelitian ini dilakukan pada bulan April s/d September 2020. Penelitian ini bertempat di PMB wilayah kerja Puskesmas Jelakombo Kabupaten Jombang. Variabel bebas adalah terapi *Self-Healing* dan variabel terikat adalah kecemasan selama kehamilan. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah semua ibu hamil di PMB wilayah kerja Puskesmas Jelakombo Kabupaten Jombang yang berjumlah 245 orang. Sedangkan sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 120 ibu hamil yang sesuai dengan kriteria sampel, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), ceklist dan lembar observasi.

Data dianalisis dengan menggunakan analisis *univariate* yaitu prosentase pada masing-masing variabel, kemudian data dianalisis menggunakan analisis *bivariate* untuk mencari pengaruh terapi *Self-Healing* terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan. Data dianalisis dengan menggunakan *software* SPSS dengan uji statistik *Wilcoxon* pada analisis *bivariat*.

Ethical Issue

Protokol asli dari proposal studi ini telah diperoleh dari komite etik STIKES Insan Cendekia Medika Jombang dengan Nomor. 064/KEPK/ICME/V/2020.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 120 ibu hamil sesuai dengan kriteria inklusi dan telah menandatangani *inform concent* untuk bersedia menjadi responden. Data karakteristik responden dapat diketahui dari tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Paritas

	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase%
Usia	<20 tahun	11	9,2
	20-35 tahun	86	71,6
	>35 tahun	23	19,2
	Total	120	100
Paritas	Primigravida	71	59,2
	Multigravida	44	36,7
	Grande Multigravida	5	4,1
	Total	120	100

Sumber : Data primer, 2020

Menurut data yang diperoleh dari tabel 1 menunjukkan bahwa usia ibu hamil sebagian besar adalah usia reproduktif yaitu berusia 20-35 tahun sejumlah 86 responden (71,6%), dan berdasarkan paritas ibu hamil menunjukkan bahwa lebih dari setengah ibu hamil yaitu 71 responden (59,2%) merupakan primigravida.

Tabel 2. Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Self-Healing*

Kecemasan Ibu Hamil	Kecemasa sebelum terapi		Kecemasan sesudah terapi	
	Frekuensi (n)	Presentase%	Frekuensi (n)	Persentase%
Ringan	38	31,7	93	77,5
Sedang	75	62,5	24	20
Berat	7	5,8	3	2,5
Total	120	100	120	100

Sumber : Data Primer, 2020

Data yang didapatkan berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi *Self-Healing* menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 75 orang (62,5%) tingkat kecemasan sedang. Sedangkan kecemasan ibu hamil setelah diberikan terapi *Self-Healing* sebagian besar memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 93 responden (77,5%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Pengaruh Terapi Self Healing dalam Penurunan Kecemasan Selama Kehamilan di Era Pandemi Covid-19.

Terapi <i>Self-Healing</i>	Kecemasan						Jumlah	
	Ringan		Sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Sebelum	38	31,7	75	62,5	7	5,8	120	100
Sesudah	93	77,5	24	20	3	2,5	120	100

Uji Wilcoxon: *p-value*: 0,001 r: 0,125

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi *Self-Healing* pada ibu hamil sebagian besar responden yaitu sejumlah 31,5% mengalami kecemasan ringan, 62,5% dari responden mengalami kecemasan sedang dan 5,8% mengalami kecemasan berat. Setelah dilakukan terapi *Self-Healing* selama 3 bulan dan dilanjutkan secara rutin di rumah oleh ibu hamil sendiri tingkat kecemasan mengalami penurunan yaitu sejumlah 77,5% mengalami kecemasan ringan, 20% mengalami kecemasan sedang dan hanya 2,5% yang mengalami kecemasan berat.

Analisis bivariat yang telah dilakukan dengan uji Wilcoxon menunjukkan hasil bahwa *p-value* 0,001 kurang dari nilai $p \leq 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi (*r*) 0,125 yang menunjukkan bahwa H1 diterima terdapat pengaruh terapi *Self-Healing* terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan di era pandemi covid-19, yang dapat diartikan bahwa semakin sering dilakukan terapi *Self-Healing* maka kecemasan ibu hamil akan berkurang, begitupun sebaliknya semakin jarang atau tidak pernah melakukan terapi *Self-Healing* maka kecemasan ibu hamil tidak dapat mengalami penurunan ataupun justru mengalami kenaikan tingkat kecemasan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi *Self-Healing* pada ibu hamil di era pandemi Covid-19 sebanyak 31,7% responden mengalami kecemasan ringan, 62,5% mengalami kecemasan sedang dan 5,8% mengalami kecemasan yang berat. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi kecemasan selama kehamilan adalah usia dan paritas ibu hamil.

Faktor pertama yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil selama kehamilannya adalah usia. Berdasarkan tabel 1 usia ibu hamil yang paling banyak adalah 20-35 tahun yaitu sebanyak 86 responden (71,6%). Menurut peneliti usia tersebut merupakan usia reproduksi dan juga disebut usia dewasa. Pada usia ini ibu hamil sudah dapat mengontrol emosinya yang seharusnya ibu hamil hanya mengalami kecemasan ringan atau sudah tidak lagi mengalami kecemasan dalam menghadapi kehamilannya. Karena pada usia ini ibu sudah dapat mencari dan memahami informasi tentang kehamilan dengan baik.

Namun dalam era pandemi Covid-19 yang diikuti dengan terus meningkatnya penularan virus corona terutama di Indonesia menimbulkan kecemasan dari semua kalangan masyarakat, terutama pada ibu yang sedang hamil dimana kondisi kehamilan, persalinan dan masa nifas adalah kondisi yang rentan tertular virus dan juga penyakit (Rinata & Andayani, 2018).

Corona virus yang melanda seluruh dunia sekarang ini sangat meresahkan bagi masyarakat yang dapat menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. Kecemasan karena Covid-19 ini tidak hanya terjadi pada satu kalangan masyarakat tetapi seluruh lapisan masyarakat dan seluruh jenjang usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan juga lansia (Rinata & Andriyani, 2018).

Faktor kedua yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil adalah paritas atau riwayat dalam kehamilan dan persalinan. Menurut tabel 1 diperoleh hasil lebih dari setengah yaitu 59,2% adalah primigravida, 36,7% multigravida dan 4,1% grande multigravida. Paritas merupakan faktor penting yang menentukan tingkat kecemasan ibu dalam kehamilan, disebabkan karena ibu hamil yang belum pernah memiliki pengalaman hamil sebelumnya dan belum mengetahui bagaimana proses kehamilan dan persalinan sehingga memiliki rasa khawatir dan cemas yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang sudah pernah hamil dan melahirkan. Mereka lebih bisa mengontrol kekhawatiran dan kecemasannya dengan berdasarkan pada pengalaman yang pernah dialami sebelumnya. Namun pada Era Pandemi Covid-19 ini semua ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilannya, karena ibu merasa takut akan tertular virus corona yang penyebarannya terjadi dengan masif dan sangat cepat. Rasa khawatir yang berlebih dialami oleh ibu primigravida yang belum pernah memiliki pengalaman hamil dan melahirkan dan ditambah dengan adanya pandemi virus corona (Salafas et al., 2016). Pada masa pandemi ini ibu hamil dilarang terlalu sering melakukan kontak dengan tenaga kesehatan apabila tidak ada keluhan pada kehamilannya sehingga ibu hamil tidak tahu akan perkembangan kesehatan janinnya setiap bulan. Hal inilah yang membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang berlebih dibandingkan dengan kehamilan sebelum adanya pandemi Covid-19 (Putri & Yuliandari Gunatirin, 2020).

Berdasarkan hasil pengambilan data primer yang telah dilakukan menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi *Self-Healing* pada ibu hamil di Era Pandemi Covid-19 sebanyak 77,5% responden merasakan kecemasan ringan, 20% merasakan cemas sedang dan 2,5% merasakan cemas yang berat. Faktor pertama mempengaruhi kecemasan ibu hamil selama kehamilannya adalah usia. Berdasarkan tabel 1 usia ibu hamil paling banyak adalah 20-35 tahun yaitu sejumlah 86 responden (71,6%). Usia 20-35 tahun merupakan usia dewasa reproduktif yang berpengaruh pada seseorang setelah diberikan terapi *Self-Healing*. Pada usia ini ibu sudah bisa menerima materi, memahami dan bahkan menerapkannya dengan baik, sehingga terapi yang dilakukan dapat mengurangi rasa cemas dan rasa khawatir dalam masa kehamilan (Wypich, 2017). Tetapi meskipun telah diberikan terapi *Self-Healing* namun kecemasan ibu hamil hanya mengalami penurunan saja, tidak hilang sama sekali. Hal ini dikarenakan adanya pandemi corona virus yang sudah meresahkan semua kalangan masyarakat khususnya ibu hamil. Corona virus yang melanda ini sangat berdampak pada kesehatan masyarakat, khususnya ibu hamil yang merupakan masa rentan terkena infeksi atau penyakit menular (Hanger, Martin D, 2017).

Berdasarkan tabel 3 tentang pengaruh terapi *Self-Healing* dalam mengurangi kecemasan ibu hamil pada era pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sejumlah 31,5% mengalami kecemasan ringan, 62,5% dari responden mengalami kecemasan sedang dan 5,8% mengalami kecemasan berat. Setelah dilakukan terapi *Self-Healing* selama 3 bulan dan dilanjutkan secara rutin di rumah oleh ibu hamil sendiri tingkat kecemasan mengalami penurunan yaitu sejumlah 77,5% merasa cemas ringan, 20% merasa cemas sedang dan hanya 2,5% yang merasakan cemas berat.

Berdasarkan analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan pengaruh terapi *Self-Healing* dalam mengurangi rasa cemas saat kehamilan dengan nilai *p-value* 0,001 kurang dari nilai $p \leq 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi (*r*) 0,125 yang menunjukkan bahwa H1 diterima yang diartikan terdapat pengaruh terapi *Self-Healing* terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan pada era pandemi Covid-19 (Daulany, 2018). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian terapi *Self-Healing* untuk menurunkan rasa cemas ibu hamil pada waktu pandemi (Mardjan, 2016). Setiap ibu hamil harus bisa mengelola emosi, ego dan rasa takut terhadap suatu hal dengan menerapkan terapi *Self-Healing* secara kontinu dalam meningkatkan kesehatannya dan janin yang di kandungnya. *Self-Healing* akan membuat ibu semakin rileks, tenang, tidak mudah emosi dan bisa mengendalikan dirinya dengan sangat baik, karena kondisi psikologis ibu sangat berpengaruh pada kesehatan ibu dan perkembangan janinnya (Nixon, 2020).

Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil oleh peneliti berdasarkan dari penelitian ini adalah terapi *Self-Healing* dengan menerapkan metode *Self Compassion* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil pada era pandemi Covid-19.

Daftar Pustaka

- Annie Aprisandityas, & Diana Elfida. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(Desember), 80–89.
- Aritonang, Juneris, Nugraeny, Lolita, & Siregar, Ronni Naudur. (2020). *Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19*. 09(2), 261–269.
- Daulany, Fahmi Arafat. (2018). *The Inner Self Healing*. Mantap Jiwah.
- Ghofur, Abdul. (2007). Pengaruh teknik nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu persalinan kala I di pondok bersalin ngudi saras trikulan kali jambe sragen. *Jurnal Kesehatan Surya Medika*, 1–16.
- Hanger, Martin D, Sybrand van der swaag. (2015). *Self Healing Materials*. Switzerland: ChenTec Publishing.
- Khemani, Bhagwan. (2020). *Self Healing Regimen From Illness to Wellness*.
- Mardjan. (2016). *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*.
- Nixon, Catherine Ayan. (2020). *Meditation And Movement for Self Healing*. Balboa Press.
- Putri, Deacy Anindya, & Yuliandari Gunatirin, Elly. (2020). Mindful-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Self-Awareness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 1–24. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.878>
- Rinata, Evi, & Andayani, Gita Ayu. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan

- keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>
- Rosyida, Desta Ayu Cahya. (2019). *Psikologi Ibu Dan Anak* (1st ed.). Retrieved from http://perpustakaan.uin-antasari.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=20744
- Salafas, Eti, Anisa;, Rifka, & Rusita;, Vivi Ida. (2016). *Efektivitas Hypno-Eft Dan Pernafasan Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil*. 7(2), 84–94.
- Wypich, G. (2017). *Self Healing Materials Principles and Technology*. Canada: Springer International Publishing.
- Zamriati, W., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 109817.