Penyuluhan Menggunakan Aromaterapi untuk Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi di Wilayah Kerja puskesmas Batu 10 Tanjungpinang

Wasis Pujiati*[1], Hotmaria Julia Dolok Saribu[2]

[1,2]Keperawatan, STIKES Hang Tuah Tanjungpinang, Indonesia
*e-mail: wasispujiati82@gmail.com[1], hotmariajuliads@gmail.com[2]

Abstrak

Kehamilan dengan hipertensi dan disertai rasa cemas, akan berdampak pada janin yang dikandungnya. Kecemasan merupakan bentuk perubahan psikologis yang apabila berlangsung terus menerus dapat menyebabkan stress hingga depresi. Beberapa teori yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah penggunaan obat-obatan, akan tetapi penggunaan obat-obatan yang secara terus menerus pada ibu hamil tentunya akan menimbulkan efek yang buruk dan berakibat pada janin yang dikandungnya. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan tentang penggunaan terapi nonfarmakologi yaitu aromaterapi lavender yang berfungsi untuk menurunkan kecemasan yang dialami ibu hamil dengan hipertensi selama kehamilan. Metode yang digunakan adalah memberikan penyuluhan ibu hamil dengan hipertensi yang mengalami kecemasan, responden sebanyak 10 orang. Hasil dan Kesimpulan: Didapatkan hasil bahwa dari 10 responden dengan hipertensi kehamilan pengetahuan mereka meningkat setelah diberikan penjelasan tentang aromaterapi sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan, disamping mengikuti instruksi pengobatan untuk menurunkan hipertensi yang dialami.

Kata kunci: *Hamil, Hipertensi, Lavender*

Abstract

Pregnancy with hypertension and accompanied by anxiety, will have an impact on the fetus it contains. Anxiety is a form of psychological change which, if it persists, can cause stress to depression. Some of the theories used to overcome anxiety are the use of drugs, but the continuous use of drugs in pregnant women will certainly have a bad effect and result in the fetus they are carrying. The purpose of this activity is to provide counseling about the use of non-pharmacological therapy, namely lavender aromatherapy which functions to reduce anxiety experienced by pregnant women with hypertension during pregnancy. The method used is to provide counseling for pregnant women with hypertension who experience anxiety, as many as 10 respondents. Results and Conclusions: It was found that from 10 respondents with gestational hypertension their knowledge increased after being given an explanation about aromatherapy as a non-pharmacological therapy to reduce anxiety, in addition to following treatment instructions to reduce hypertension experienced.

Keywords: *Hypertension, Lavender, Pregnancy*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi pada kehamilan merupakan penyakit tidak menular penyebab kematian maternal. Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis yang tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular diantaranya adalah hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK). Penyakit tidak menular merupakan penyebab kematian hampir 70% di dunia. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 dan 2013, tampak kecenderungan peningkatan prevalensi seperti hipertensi, diabetes, stroke, dan penyakit sendi/rematik/encok. Hal ini diprediksi akan terus berlanjut (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi pada kehamilan harus dikelola dengan baik agar dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu/janin, yaitu dengan menghindarkan ibu dari risiko peningkatan tekanan darah, mencegah perkembangan penyakit, dan mencegah timbulnya kejang dan pertimbangan terminasi kehamilan jika ibu atau janin dalam keadaan bahaya (Mudjari and Samsu, 2015). Kelahiran bayi adalah pengobatan yang pasti, tetapi perlu mempertimbangkan

kesehatan ibu, janin, usia kehamilan. Pre-eklampsia berat membutuhkan kontrol dan pemantauan tekanan darah secara teratur. Pada kondisi kritis dokter anestesi dapat dilibatkan (Karthikeyan, 2015).

Penderita hipertensi pada kehamilan dan pre-eklampsia ringan disarankan melakukan partus pada minggu ke-37. Pada pre-eklampsia berat disarankan profilaksis magnesium sulfat dan waspada terjadinya hipertensi pasca persalinan (Leeman et al., 2016; Williams et al., 2018). Obat yang umum digunakan dalam pengobatan hipertensi pada kehamilan adalah labetalol, methyldopa, nifedipine, clonidine, diuretik, dan hydralazine. Labetalol adalah obat yang paling aman. Diuretik dan CCB (nifedipine) mungkin aman tetapi data minimal dan tidak digunakan sebagai firstline drug (Karthikeyan, 2015). Menurut ACC/AHA 2017 dan ESC/ESH 2018 obat antihipertensi pada kehamilan yang direkomendasikan hanya labetalol, methyldopa dan nifedipine, sedangkan yang dilarang adalah ACE inhibitor, ARB dan direct renin inhibitors (Aliskiren) (Whelton et al., 2017; Williams et al, 2018).

Kecemasan ibu hamil yang tinggi bisa mengakibatkan dampak yang buruk pada ibu dan janinnya. Kejadian BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), kelahiran preterm, kromosomial abortus spontan salah satunya disebabkan oleh kecemasan ibu selama kehamilan. Selain itu kecemasan juga mengakibatkan hambatan pada persalinan dan komplikasi kehamilan (Sianipar et al., 2017). Banyak metode telah digunakan untuk manajemen nyeri selama persalinan, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis teknik. Metode yang umum digunakan adalah dengan menggunakan obat penghilang rasa sakit secara intravena, seperti meperidine, morfin atau fentanil. Namun hal itu mungkin dapat menyebabkan hasil buruk pada neonatus, terutama supresi pernapasan. Apalagi para ibu dapat memiliki risiko aspirasi, ventilasi yang tidak memadai, pusing, mual dan dosis yang berlebihan (Jones et al., 2012). Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai analgesia persalinan sedang popular dalam dekade terakhir.

Aromaterapi adalah salah satu jenis dari CAM yang banyak digunakan dengan tujuan menghirup uap atau penyerapan minyak ke dalam kulit yang berguna mengobati atau mengurangi gejala fisik. Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas. Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan sebagai penyejuk bagi orang-orang yang cemas dan perangsang bagi orang yang mengalami depresi. Aromaterapi lavender juga dapat mengatasi masalah sakit sendi, sakit kepala atau nyeri lainnya (Suprijati, 2014).

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan bahwa terapi nonfarmakologi juga mampu digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi, karena aromaterapi yang digunakan mampu memberikan efek relaksasi, sehingga meningkatkan kenyamanan tubuh dan pikiran menjadi santai.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Juni tahun 2021 pada ibu hamil dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Batu 10 Tanjungpinang. Khalayak sasaran pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil dengan hipertensi yang mengalami kecemasan. Langkah-langkah yang dikerjakan sebelum kegiatan ini adalah:

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan,

a. Tahap Persiapan
   Pada tahap ini kami melakukan suvey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan, Dalam tahap ini kami memberikan kuesioner pengetahuan tentang aromaterapi untuk kecemasan.
b. Tahap Pelaksanaan
   Setelah itu tahap kedua kami memberikan penyuluhan tentang aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi secara face to face. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan metode

penyuluhan secara face to face kepada ibu hamil dengan hipertensi yang mengalami kecemasan.

c. Tahap Evaluasi

Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta penyuluhan. Masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat dilakukan pada tahap ini. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari kegiatan.

Indikator ketercapaian tujuan pengabdian adalah bahwa 80% ibu-ibu dengan hipertensi yang mengalami kecemasan dapat memahami bahwa penggunaan aromaterapi mampu menurunkan kecemasan ibu hamil dengan hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2021, jumlah peserta kegiatan sebanyak 10 orang, sebelum dilakukan pemberian penyuluhan tentang aromaterapi untuk ibu yang mengalami kecemasan peserta di minta untuk mengisi lembar pre tes bahwa didapatkan tingkat pengetahuan rendah 6 (60%) yang terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pre tes sebelum penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	F	Persen (%)
Rendah	6	60
Sedang	4	40
Tinggi	0	0
Total	10	100

Kemudian diberikan penyuluhan selama 10 menit, dilanjutkan peserta mengisi lembar post tes seperti terlihat pada tabel 2 didapatkan hasil tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 80,%.

Tabel 2. Hasil post tes setelah penyuluhan

Tingkat pengetahuan	F	Persen (%)
Rendah	0	0
Sedang	2	20
Tinggi	8	80
Total	10	100

3.2. Dokumentasi Kegiatan

Terlihat diatas bahwa penyuluhan tentang aromaterapi di laksanakan secara face to face karena pada waktu itu masih kondisi covid sehingga pelaksanaan tidak dilakukan secara serentak.

Pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Azrul Anwar dalam Effendy, 2012). Hasil (output) yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif. Perubahan perilaku yang belum atau tidak kondusif ke perilaku yang kondisif (Notoadmojo, 2012)

Menurut teori Model Pengetahuan- Sikap-Perilaku, pengetahuan merupakan faktor esensial yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku, dan individu dapat memperoleh pengetahuan dan ketrampilan melalui proses belajar (Liu et al, 2016). Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku

Vol. 2, No. 5 September 2022, Hal. 1553-1558
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.423

terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2014). Menurut Dale, penangkapan pengetahuan yang diberikan melalui indera penglihatan ialah 75% - 87%, melalui indera pendengaran ialah 13%, dan 12% dari indera yang lain. Semakin banyak indera yang dilibatkan dalam penangkapan pesan maka semakin mudah pesan dapat diterima oleh sasaran pendidikan (Notoatmodjo, 2007b).

Gambar 1: Dokumentasi Kegiatan

Dengan demikian pada kegiatan ini memang terjadi peningkatan pengetahuan karena pengetahuan dapat diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Hal ini sejalan dengan penyuluhan yang telah dilakukan pada ibu hamil dengan hipertensi yang mengalami kecemasan, setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan bahwa kecemasan yang dialami dapat diturunkan dengan menggunakan aromaterapi lavender.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian menunjukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang penggunaan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Stikes Hang Tuah Tanjungpinang yang telah memberikan Dukungan baik moril maupun materiil.

DAFTAR PUSTAKA

Donsu, J, D, T. (2017).Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press. Cetakan I.

Vol. 2, No. 5 September 2022, Hal. 1553-1558
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.423

Effendy. 2012. Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat. Jakarta. EGC

Karthikeyan, V.J., 2015. Hypertension in pregnancy; in Nadar, S. and Lip, G.Y.H., Hypertension, Ch. 22, 2nd Ed. Oxford Cardiology Library. Oxford.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2018. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Kemenkes RI.

Leeman, L., Dresang, L.T., and Fontaine, P., 2016. Hypertensive disorder of pregnancy. American Family Physicians. Vol 93 (2): 121-7.

Liu, L. et al. (2016) 'Use of a knowledgeattitude-behaviour education programme for Chinese adults undergoing maintenance haemodialysis: Randomized controlled trial', The Journal of international medical research. 2016/03/07. SAGE Publications, 44(3), pp. 557–568. doi: 10.1177/0300060515604980.

Mudjari, N.S., and Samsu, N., 2015. Management of hypertension in pregnancy. Acta Med Indones-Indones J Intern Med. Vol 47 (1): 78-86.

Notoatmodjo, S. (2007b). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2014). Menjaga Kesehatan Balita. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Whelton, P.K., Carey, R.M., Aronow, W.S., Casey, D.E., et al., 2017. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology / American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Hypertension. 2017. https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065.

Vol. 2, No. 5 September 2022, Hal. 1553-1558
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.423

Halaman Ini Dikosongkan