

PENGARUH HIDROTERAPI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Deasy Anastasia Labu Ipi¹⁾, Herliana Monika Azi Djogo²⁾ Yohanes Dion³⁾

¹⁾Program Studi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Citra Bangsa, Kupang

Email : deasyanastasya@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil meningkat menjelang persalinan. Terapi non farmakologi hidroterapi (rendam kaki air hangat) merupakan salah satu terapi yang dapat mengurangi tingkat kecemasan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental control times series*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *consecutive sampling*. Sampel berjumlah 30 responden (15 pada kelompok eksperimen dan 15 pada kelompok kontrol). Instrumen kecemasan yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon*. **Hasil:** 1) Kecemasan ibu hamil sebelum diberikan *treatment* maupun *leaflet* mayoritas mengalami kecemasan berat dimana pada kelompok eksperimen sebesar 53,3% dan kelompok kontrol sebanyak 80,0%. 2) 60,0% ibu hamil pada kelompok eksperimen mengalami perubahan tingkat kecemasan dari tingkat berat menjadi sedang setelah diberikan *treatment*. Sedangkan 66,7% ibu hamil pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan *leaflet*. 3) Berdasarkan hasil analisis pengaruh didapatkan pada kelompok eksperimen *p value* 0,001 artinya terdapat pengaruh *treatment* pada kelompok eksperimen terhadap kecemasan ibu hamil trimester III, dan pada kelompok kontrol *p value* 0,109 artinya tidak ada pengaruh pemberian *leaflet* hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. **Saran:** Diharapkan hidroterapi (rendam kaki air hangat) menjadi salah satu opsi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dan dapat dilakukan secara mandiri.

Kata kunci: Kecemasan, ibu hamil, hidroterapi, rendam kaki air hangat.

ABSTRACT

Anxiety in pregnant women increases towards the time of delivery. Hydrotherapy non-pharmacological therapy (warm water foot bath) is one of the therapies that can reduce anxiety levels. **Objective:** To identify the effect of hydrotherapy (warm water foot bath) on the anxiety of third trimester pregnant women in Oesapa Public Health Center, Kupang. **Methodology:** This study used a quasi experimental control times series design. The sampling technique used was consecutive sampling. The sample consisted of 30 respondents (15 in experimental group and 15 in control group). The anxiety instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The test used was the wilcoxon test. **Results:** 1) The anxiety of pregnant women before being given treatment or leaflets was majority experiencing severe anxiety level where there was 53.3% in the experimental group and 80.0% in the control group. 2) 60.0% of pregnant women in the experimental group experienced a change in the anxiety level from severe to moderate after the treatment. Meanwhile, 66.7% of pregnant women in the control group did not experience a change in their anxiety level after being given the leaflet. 3) Based on the results of the analysis of the effect obtained in the experimental group, *p value* 0.001 means that there was an effect of treatment in the experimental group on the anxiety of pregnant women in the third trimester, and in the control group, *p value* 0.109 means that there was no effect of giving hydrotherapy

(warm water foot bath) leaflets on the anxiety of third trimester pregnant women. **Conclusion:** There were effects of hydrotherapy (warm water foot bath) on the anxiety of pregnant women in the third trimester. **Recommendation:** It is recommended that hydrotherapy (warm water foot bath) becomes an option to reduce anxiety in third trimester pregnant women and can be carried out independently.

Keywords: Anxiety, pregnant women, hydrotherapy, warm water foot bath

PENDAHULUAN

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan ataupun menjadikan kecemasan sebab dapat beresiko menyebabkan komplikasi bagi ibu maupun janin. Kesiapan baik fisik maupun mental sangat dibutuhkan. Ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan lebih memperhatikan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Sekalipun peristiwa kelahiran sebagai fenomena fisiologi yang normal, kenyataannya proses persalinan berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta menimbulkan ketakutan bahkan kematian bagi ibu maupun bayinya (Janiwarty, 2013).

Setiap kehamilan dan persalinan memiliki sifat dan kondisi yang berbeda sehingga kecemasan ibu pada kehamilan trimester III sebagian besar mengalami cemas baik itu pada ibu primigravida maupun multigravida (Amriani, 2019). Data WHO (2012) menunjukkan bahwa kurang lebih 5% wanita tidak hamil mengalami kecemasan, 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan, dan meningkat saat menjelang persalinan menjadi 13%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Anita 2018, hubungan kejadian anemia ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di Puskesmas Jatis Kota Yogyakarta) mengungkapkan bahwa terdapat 67% ibu hamil menyatakan agak cemas menjelang persalinannya, 12% sangat cemas dan sisanya 23% menyatakan tidak cemas. Sebagian besar wanita yang belum pernah melahirkan menyatakan cemas menghadapi persalinan.

Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Amriani, 2019), di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil yang

mengalami kecemasan dan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) (Depkes RI, 2008) dalam (Amriani, 2019), dan pada penelitian yang dilakukan oleh Barbara di Indonesia pada tahun 2014 hampir 66,2% ibu cemas terhadap proses persalinan yang akan dihadapinya (Missa et al, 2018) Profil Kesehatan D.I Yogyakarta tahun 2014 kabupaten Sleman menduduki peringkat lima ibu hamil yang mengalami kecemasan sebanyak (97,52%) (Mandagi et al, 2013).

Laporan Dinas Kesehatan Propinsi NTT memperlihatkan bahwa pada tahun 2019, jumlah ibu hamil sebanyak 9.719 orang, dan jumlah ibu hamil trimester III yang paling banyak yaitu di Puskesmas Oesapa kecamatan kelapa lima sebanyak 1.603 ibu hamil, dan pada tahun 2020 ibu hamil trimester III yang paling banyak masih berada di Puskesmas Oesapa dengan jumlah ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 1.046 ibu hamil. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan selama 2 hari di Puskesmas Oesapa didapatkan 10 orang ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dengan hasil survei 2 orang ibu hamil mengalami kecemasan sangat berat (20%), 6 orang ibu hamil mengalami kecemasan berat (60%), 1 orang ibu hamil mengalami kecemasan sedang (10%), dan 1 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan (10%), sehingga hasil yang didapatkan bahwa ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 60% di wilayah kerja Puskesmas Oesapa.

Ibu hamil yang mengalami kecemasan ditandai dengan gelisah, bergemeter, berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, lemas, panas dingin, dan mudah tersinggung (Rudiyanti et al, 2018). Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap

fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), risiko *sectio caesaria*, dan persalinan dengan bantuan alat vakum ekstraktor. Risiko untuk bayi dapat menyebabkan kelainan bawaan berupa kegagalan akan penutupan celah palatum (penutup langit-langit mulut), kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan janin (*fetal distres*) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Rahmi, 2010).

Kecemasan dapat dikurangi dengan beberapa terapi penurun kecemasan yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologi, dalam lingkup keperawatan dikembangkan terapi non farmakologis sebagai tindakan mandiri perawat seperti: *Massage* dengan cara melakukan pemijatan selama 7 kali/ responden dengan frekuensi sekali sehari dengan lama pemijatan $\pm$ 20 menit yang bertujuan untuk membantu melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening (cairan limpha), yaitu membantu mengalirkan darah di pembuluh balik (darah veneus) agar cepat kembali ke jantung (Malibel et al, 2020). Meditasi dengan cara mewajibkan pasien harus menghafal gerakan meditasi yang dapat mengontrol sistem syaraf yang akhirnya menurunkan tekanan darah. Akupuntur adalah cara penyembuhan Tiongkok kuno dengan cara menusukkan jarum ke titik-titik tertentu ditubuh pasien, jika tubuh menderita suatu penyakit, berarti ada sejumlah titik akupuntur yang harus distimulasi untuk melakukan fungsinya, dan hidroterapi (rendam kaki air hangat) merupakan kondisi kaki yang kontak langsung dengan air hangat.

Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Malibel et al, 2020 dan Iikafah 2016, Hidroterapi rendam kaki air hangat suhu efektif digunakan pada 38-40°C selama 10-20 menit di mana tujuannya untuk memvasodilatasi

pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi dan akan mengurangi kecemasan, hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Akmal et al, 2010 dan Ulya, 2017 hasilnya menunjukkan bahwa dengan merendam kaki dengan air hangat efektif menurunkan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 10 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik sekitar 9 mmHg, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stres dan kecemasan, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, dan memberikan kehangatan pada tubuh.

Terapi rendam kaki air hangat merupakan salah satu terapi yang memberikan efek terapeutik karena air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Dampak tersebut dapat mempengaruhi oksigenasi jaringan, sehingga dapat mencegah kekuatan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa dan merilekskan tubuh (Kusumaastuti, 2011). Peneliti memilih menggunakan hidroterapi rendam kaki air hangat ini karena sangat sederhana dan alami karena memiliki metode perawatan yang amat mudah serta transparan, tidak berbahaya, dapat menyegarkan, menenangkan pikiran dan tubuh serta tidak menyakitkan dan mengobati tanpa efek samping sehingga tidak perlu dicemaskan, tidak melibatkan zat-zat beracun atau aditif dan sama sekali tidak memerlukan obat-obatan modern, sangat murah dan bisa dilakukan dimana saja sejauh air bisa didapatkan, dan sanggup menghilangkan penyakit dalam tempo sangat cepat (Malibel et al, 2020).

HASIL DAN DISKUSI

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang mulai tanggal 16 Juni 2021 sampai 02 Agustus 2021

No	Umur	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
----	------	---------------------	------------------

		f	%	f	%
1	< 20 Tahun	1	6,7	-	-
2	20-34 Tahun	13	86,7	12	80,0
3	35 – 49 Tahun	1	6,7	3	20,0
	Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, Juni 2021

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dari 15 responden pada kelompok eksperimen, tercatat sebanyak 13 orang atau sebesar 86,7% responden berusia 20-35 tahun. Demikian pula pada kelompok kontrol, dari 15 responden, tercatat sebanyak 12 orang atau sebesar 80,0% responden berusia 20-35 tahun.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang mulai tanggal 16 Juni 2021 sampai 02 Agustus 2021

No	Pendidikan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
1	SD	-	-	2	13,3
2	SMP	3	20,0	1	6,7
3	SMA	7	46,7	11	73,3
4	Sarjana	5	33,3	1	6,7
	Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, Juni 2021

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, dari 15 responden pada kelompok eksperimen, tercatat sebanyak 7 orang atau sebesar 46,7% responden memiliki latar belakang pendidikan SMA. Sementara pada kelompok kontrol, dari 15 responden, terdapat sebanyak 11 orang atau sebesar 73,3% responden memiliki latar belakang pendidikan SMA.

Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang mulai tanggal 16 Juni 2021 sampai 02 Agustus 2021

No	Pekerjaan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
1	Tidak Bekerja	10	66,7	13	86,7
2	PNS	1	6,7	-	-
3	Wiraswasta	1	6,7	2	13,3
4	Karyawan Swasta	3	20,0	-	-
	Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, Juni 2021

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dari 15 responden pada kelompok eksperimen, tercatat 10 orang atau sebesar 66,7% responden tidak bekerja. Sementara pada kelompok kontrol, dari 15 responden, tercatat 13 orang atau sebesar 86,7% responden tidak bekerja.

Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang mulai tanggal 16 Juni 2021 sampai 02 Agustus 2021

No	Paritas	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		f	%	F	%
1	Nulipara	10	66,7	9	60,0
2	Multipara	5	33,3	5	33,3
3	Grand Multipara	-	-	1	6,7
	Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, Juni 2021

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dari 15 responden pada kelompok eksperimen, terdapat sebanyak 10 orang atau sebesar 66,7% responden dengan kehamilan nulipara. Sementara pada kelompok kontrol, terdapat sebanyak 9 orang atau sebesar 60,0% responden dengan kehamilan nulipara.

Identifikasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum Menerima

Treatment Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat)

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Menerima *Treatment* Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang Selama Periode Penelitian.

No	Tingkat Kecemasan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
1	Kecemasan Ringan	1	6,7	1	6,7
2	Kecemasan Sedang	4	26,7	2	13,3
3	Kecemasan Berat	8	53,3	12	80,0
4	Kecemasan Berat Sekali	2	13,3	-	-
Total		15	100	15	100

Sumber: Data Primer, Juni 2021

Berdasarkan Tabel 5 di atas, dari 15 responden pada kelompok eksperimen, sebesar 53,3% (8 orang) responden mengalami kecemasan berat, dan yang paling sedikit sebesar 6,7% (1 orang) responden mengalami kecemasan ringan. Tidak terdapat responden yang tergolong dalam kategori tidak cemas. Sementara itu, dari 15 responden pada kelompok kontrol, sebesar 80,0% (12 orang) responden mengalami kecemasan berat, dan yang paling sedikit sebesar 6,7% (1 orang) responden mengalami kecemasan ringan. Tidak terdapat responden yang tergolong dalam kategori tidak cemas. Dengan demikian, mayoritas dari responden kelompok kontrol sebelum menerima *treatment* hidroterapi (rendam kaki air hangat) mengalami kecemasan berat.

Mengidentifikasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Setelah Menerima Treatment Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat)

Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Menerima *Treatment* Hidroterapi (Rendam Kaki Air

Hangat) di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang Selama Periode Penelitian.

No	Tingkat Kecemasan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
1	Tidak Cemas	4	26,7	-	-
2	Kecemasan Ringan	1	6,7	1	6,7
3	Kecemasan Sedang	9	60,0	4	26,7
4	Kecemasan Berat	1	6,7	10	66,7
Total		15	100	15	100

Sumber: Data Primer, Juni 2021

Berdasarkan Tabel 6 di atas, dari 15 responden pada kelompok eksperimen, sebesar 60,0% (9 orang) responden mengalami kecemasan sedang, dan yang paling sedikit sebesar 6,7% (1 orang) responden mengalami kecemasan ringan. Tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan berat sekali. Sementara itu, dari 15 responden pada kelompok kontrol, sebesar 66,7% (10 orang) responden mengalami kecemasan berat, dan yang paling sedikit sebesar 6,7% (1 orang) responden mengalami kecemasan ringan. Tidak terdapat responden yang tergolong dalam kategori tidak cemas dan kecemasan berat sekali.

Menganalisis Kecemasan Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Menerima Treatment Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat)

Tabel 7 Karakteristik responden menurut hasil analisis pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang mulai tanggal 16 Juni 2021 sampai 02 Agustus 2021

	Pengaruh	N	Mean Rank	Z	p-value
Kelompok Eksperimen Pre Test	Negatif Ranks	15	8,00	-3,414	0,001

– Post Test					
Kelompok Kontrol	Negatif Ranks	3	2,00	- 1,604	0,10 9
Pre Test – Post Test	Ties	12			

Sumber: Data Primer, Juni 2021

Tabel 7 menggambarkan hasil dari uji statistik *Wilcoxon* pada penelitian ini terhadap dua kelompok responden yang berbeda yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol/*leaflet*. Setelah menerima *treatment* hidroterapi (rendam kaki air hangat) seluruh responden pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat kecemasan. Sementara pada kelompok kontrol, 3 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 12 responden tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan.

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen yang berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan kecemasan pada hasil *post test*.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Menerima Treatment Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Responden yang dipilih adalah ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan yang sesuai dengan kriteria inklusi dari 30 responden dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tercatat bahwa kecemasan pada responden kelompok eksperimen sebelum menerima *treatment* sebesar 53,3% (8 orang) responden mengalami kecemasan berat dan yang paling sedikit sebesar 6,7% (1 orang) mengalami kecemasan ringan, tidak terdapat responden yang tergolong dalam kategori tidak cemas, sementara itu, dari 15 responden pada kelompok kontrol, sebesar 80,0% (12 orang) responden

mengalami kecemasan berat, dan yang paling sedikit sebesar 6,7% (1 orang) responden mengalami kecemasan ringan, tidak terdapat responden yang tergolong dalam kategori tidak cemas.

Faktor-faktor yang mempengaruhi karakteristik kecemasan pada ibu hamil menurut Musahib et al., 2015 dan Wanda et al., 2014, yaitu: Usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 30 responden, hampir seluruhnya atau sebesar 83,3% (25 orang) ibu hamil trimester III berada pada usia tidak berisiko dimana pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol usia 20-35 tahun terdapat masing-masing sebanyak 13 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alibasjah, et al (2016), hasilnya menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara usia ibu primigravida trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Kepuh, ($p=0,018$) dengan korelasi ($r=-0,309$) negatif lemah. Semakin muda usia ibu primigravida maka tingkat kecemasan semakin berat dan didukung oleh Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), 2017, Wanita hamil yang berusia 20-35 tahun secara fisik dan psikologis siap untuk hamil karena organ reproduksinya terbentuk sempurna dibandingkan wanita hamil usia < 20 tahun, dimana organ reproduksi dalam tahap perkembangan sehingga kecemasan lebih berat, sedangkan wanita hamil usia > 35 tahun akan mengalami kehamilan beresiko tinggi kecacatan dan penyulitan persalinan sehingga mengalami kecemasan. Peneliti sependapat dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa usia berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil di mana usia yang optimal bagi ibu untuk hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia ini rahim sudah matang dan siap serta mampu menerima kehamilan dan persalinan, usia kehamilan <20 tahun dan >35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulitan selama masa kehamilan dan persalinan.

Selanjutnya, dari total 30 responden yang mengalami kecemasan, sebagian besar

responden atau sebesar 60,0% (18 orang) memiliki status pendidikan SMA, yang terdiri dari 7 orang di kelompok eksperimen dan 11 di kelompok kontrol. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Asri et al (2014) yaitu hasil uji hipotesis menggunakan uji Chi-Square pada tingkat kecemasan 95% (α 0,05), menunjukkan ada hubungan tingkat pendidikan dengan kecemasan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tuminting, dimana nilai $p=0,000$, lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Hal ini didukung oleh, Notoadmodjo (2012) Tingkat pendidikan merupakan aspek sosial yang mempengaruhi tingkah laku seseorang, dimana pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan respon yang datang dari luar. Orang yang memiliki pendidikan lebih tinggi dapat memberikan respon yang lebih rasional di bandingkan seseorang yang memiliki pendidikan rendah. Seseorang yang memiliki pendidikan rendah akan menyebabkan stres dan kecemasan karena disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan oleh orang tersebut. Peneliti sependapat dengan penelitian sebelumnya dimana tingkat pendidikan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil karena pendidikan turut menentukan mudah atau tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan tentang proses persalinan yang akan dialaminya.

Berdasarkan jenis pekerjaannya, mayoritas responden atau sebesar 76,7% (23 orang) tidak bekerja, yang terdiri dari 10 orang di kelompok eksperimen dan 13 orang di kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilis et al (2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value sebesar 0,027 sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pekerjaan dengan kecemasan pada ibu bersalin di BPM Nuri wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu tahun 2020 diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan terhadap kecemasan ibu bersalin. Hal ini berarti pekerjaan meningkatkan interaksi sosial ibu bersalin sehingga semakin rendah tingkat kecemasan ibu bersalin. Hal ini didukung oleh Asri et al, (2014), pekerjaan pada ibu hamil

dapat mengalami gangguan psikologis karena kecemasan ibu hamil yang bekerja menunjukkan kecemasan panik dan ibu yang tidak bekerja menunjukkan kecemasan berat. Pekerjaan ibu berkaitan dengan aktivitas yang berat dan dapat beresiko keguguran dan kelahiran prematur lebih tinggi. Peneliti sependapat dengan penelitian sebelumnya bahwa pekerjaan ibu hamil tidak hanya menunjukkan tingkat sosial ekonomi, melainkan juga menunjukkan ada tidaknya interaksi ibu hamil dalam masyarakat yang luas dan kreatif pada organisasi tertentu, dengan asumsi ibu yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dan menerima informasi lebih cepat dari pada ibu yang tidak bekerja.

Responden cenderung mengalami kecemasan pada kehamilan nulipara dibandingkan kehamilan multipara (Damarsanti *et al.*, 2018). Dalam penelitian ini, responden dengan kehamilan nulipara di kelompok eksperimen ada sebanyak 66,7% responden (10 orang), dan sebanyak 60,0% responden (9 orang) di kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2018) hasil penelitian didapatkan distribusi responden pada kelompok paritas Primigravida lebih besar persentasenya yaitu 72% mengalami cemas. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.001$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara paritas dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Hal ini didukung oleh Musahib et al, (2015), Paritas merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Ibu yang pertama kali hamil akan membayangkan tantangan kesakitan dan ketakutan pada persalinan, hal ini dapat mempengaruhi kecemasan ibu pada proses persalinan. Seorang psikolog mengatakan bahwa ibu hamil yang pernah merasakan persalinan sebelumnya akan muncul perasaan cemas kembali. Peneliti sependapat dengan pernyataan diatas bahwa mayoritas responden pada kehamilan nulipara atau kehamilan pertama, ibu yang baru pertama hamil dan melahirkan akan merasakan cemas karena persalinan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama

kali, sehingga pada trimester III dirasakan semakin cemas karena semakin dekat dengan proses persalinan, dan berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, responden yang mengalami kecemasan rata-rata mengatakan bahwa mereka cemas apa lagi saat pandemi covid-19, cemas dan takut melakukan aktifitas diluar rumah sehingga responden lebih banyak melakukan aktifitas didalam rumah, bahkan pergi ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kehamilan pun cemas karena banyak orang yang ke puskesmas dengan berbagai penyakit dan kita tidak tahu apakah orang-orang tersebut telah terpapar covid-19 atau tidak. Terdapat 1 orang responden yang terpapar covid-19, saat dilakukan wawancara responden mengatakan bahwa dia sangat cemas sekali setelah mengetahui bahwa ia telah terkonfirmasi positif covid-19, ia semakin cemas karena saat ini ia sedang mengandung dan ini adalah anak pertamanya, ibu sempat mengalami tanda-tanda kecemasan berat terhadap keadaan janinnya, seperti takut akan pikiran sendiri, tidak dapat istirahat tenang, sukar tidur, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, sedih, gelisah, kepala pusing, juga terdapat ibu yang cemas akibat memikirkan hal-hal yang akan dialami selama proses persalinan, misalnya: persalinannya berjalan lancar atau tidak, sakit yang akan dirasakan selama proses melahirkan, bisa melahirkan secara normal atau dilakukan operasi, dan saat proses persalinan bisa mengejan atau tidak.

Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Menerima Treatment Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Hasil penelitian menunjukan setelah menerima *treatment* hidroterapi (rendam kaki air hangat) sebanyak 7 kali dalam 1 minggu, seluruh responden pada kelompok eksperimen

mengalami penurunan pada tingkat kecemasan, dari 15 responden pada kelompok eksperimen, sebesar 60,0% (9 orang) responden mengalami kecemasan sedang, dan yang paling sedikit sebesar 6,7% (1 orang) responden mengalami kecemasan ringan. Tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan berat sekali. Sementara itu, dari 15 responden pada kelompok kontrol, sebesar 66,7% (10 orang) responden mengalami kecemasan berat, dan yang paling sedikit sebesar 6,7% (1 orang) responden mengalami kecemasan ringan. Tidak terdapat responden yang tergolong dalam kategori tidak cemas dan kecemasan berat sekali.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulya & Purnaningrum (2019), hasilnya menunjukan ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, p value 0,033 dengan selisih tingkat kecemasan sebesar 7,62. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum rendam kaki dengan air hangat sebesar 61,75 (kecemasan berat), sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sesudah rendam kaki dengan air hangat sebesar 54,13 (kecemasan ringan, sedang).

Kecemasan yang timbul selama kehamilan dapat disebabkan karena adanya pikiran-pikiran negatif yang terus berkembang. Tingkat pernapasan semakin cepat pada saat rasa cemas timbul. Hal ini disebabkan oleh respon cemas yang diterima otak memusatkan *fight or flight*. Akibatnya suplai oksigen bagi jaringan tubuh meningkat sehingga terjadi ketidakseimbangan jumlah O₂ dan CO₂ di dalam otak. Hal tersebut menyebabkan tubuh menjadi gemetar, susah bernapas, lemah, gangguan penglihatan, meningkatnya kekuatan otot, pegal pada area leher dan kepala, serta nyeri dada (Videbeck, 2012).

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Akmal *et al*, 2010 dan Ulya, 2017 yang hasilnya menunjukkan bahwa merendam kaki dengan air hangat efektif menurunkan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 10 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik sekitar 9 mmHg, meningkatkan

sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stres dan kecemasan, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, dan memberikan kehangatan pada tubuh.

Peneliti sependapat dengan pernyataan diatas bahwa hidroterapi (rendam kaki air hangat) dapat menurunkan tingkat kecemasan karena, dilihat dari hasil penelitian didapatkan semua responden kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan sebesar 100%, hal ini terjadi karena hidroterapi dilakukan sesuai prosedur yang ada, sehingga berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, mengurangi stres dan kecemasan, meringankan rasa sakit, dan memberikan kehangatan pada tubuh. Pada kelompok kontrol, setelah dilakukan *treatment* terjadi perubahan pada 3 responden yang mengalami kecemasan berat, 2 mengalami penurunan kecemasan namun masih berada pada kecemasan berat dan 1 orang mengalami kecemasan sedang. Peneliti berpendapat salah satu penyebab menurunnya kecemasan saat proses penelitian berlangsung responden sempat meluangkan waktu untuk melakukan *treatment* namun 2 orang diantaranya tidak melakukan secara rutin dan 1 orang melakukan secara rutin.

Analisis Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Dari analisa data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi hidroterapi (rendam kaki air hangat) dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon*, didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan *treatment* hidroterapi (rendam kaki air hangat) dengan nilai $p < 0,005$ yaitu 0,001 pada kelompok eksperimen. Artinya, *treatment* hidroterapi memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester

III. Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai $p > 0,005$ yaitu 0,109, yang artinya pemberian *leaflet* tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Malibel, et al, 2020 dan Ilkafah 2016, mengatakan prinsip kerja dari hidroterapi (rendam kaki air hangat), suhu efektif digunakan pada $38-40^{\circ}\text{C}$ selama 10-20 menit secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga mengakibatkan aliran darah menjadi lancar maka otot dapat berelaksasi dan akan mengurangi kecemasan, hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Akmal et al, 2010 dan Ulya, 2017 hasilnya menunjukkan bahwa dengan merendam kaki dengan air hangat efektif menurunkan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 10 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik 9 mmHg, meningkatkan sirkulasi darah mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, mengurangi stres dan kecemasan, meringankan rasa sakit, dan memberikan kehangatan pada tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ulya dan Purnaningrum (2019) yang melakukan penelitian tentang pengaruh rendam kaki air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Jati dengan metode penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest posttest design* dengan teknik *purposive sampling* yang dilakukan terhadap 16 responden, didapatkan hasil ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, p value 0,033 dengan selisih tingkat kecemasan sebesar 7,62. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum rendam kaki dengan air hangat sebesar 61,75 (kecemasan berat) sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sesudah rendam kaki dengan air hangat sebesar 54,13 (kecemasan ringan).

Peneliti sependapat dengan penelitian sebelumnya bahwa penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen sebanyak 15 responden mengalami perubahan tingkat kecemasan diakibatkan pemberian hidroterapi (rendam kaki air hangat), sedangkan kecemasan responden

pada kelompok kontrol, 3 responden mengalami penurunan kecemasan dan 12 responden tidak mengalami perubahan kecemasan. Hal ini dikarenakan tindakan tersebut dilakukan berulang dan teratur sebanyak 7 kali dalam 1 minggu, sehingga manfaat dari rendam kaki dengan air hangat dapat langsung diketahui dan dirasakan oleh responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Saran bagi Puskesmas Diharapkan dapat dijadikan salah satu opsi terapi yang dapat disarankan pada Ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal et al. 2010. *Ensiklopedia Kesehatan*. Yogyakarta: Ar-Razz Media.
- Alibasjah, R. W., Izza, K., & Susiloningsih, N. (2016). Hubungan usia ibu hamil trimester 3 dengan kecemasan menghadapi persalinan pada primigravida di wilayah kerja puskesmas palimanan cirebon. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 3(1).
- Amriani. 2019. "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Istri Utami Sleman."
- Anita, Dewi. 2018. "Hubungan Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta".
- Asri et al. 2014. "Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poli KIA Puskesmas Tuminting." *E-Journal Keperawatan*.
- Damarsanti et al. 2018. "Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pegandon Kendal". *Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah*. 4 (1). 1-
- 10.
- Depkes, RI. 2008. *Audit Maternal Perinatal*. Jakarta.
- Ilkafah. (2016). *Perbedaan penurunan tekanan darah lansia dengan obat anti hipertensi dan terapi rendam air hangat di wilayah kerja Puskesmas Antara Tamalanrea*. *Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT* Vol. 5 (No. 2), Edisi Mei. ISSN: 2302-2493. Makasar
- Janiwarty, Pieter HZ. 2013. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan : Suatu Teori Dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kusumaastuti. 2011. *Pengaruh Rendam Menggunakan Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia*. Tesis. Jombang: Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.
- Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin*. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115-125.
- Malibel, et al. 2020. "Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang". *CHMK Health Journal* 4(1):0-7.
- Mandagi, et al. 2013. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Dan Multigravida Di Rsia Kasih Ibu Manado". *Jurnal E-Biomedik* 1(1):197-201. doi: 10.35790/ebm.1.1.2013.1617.
- Missa, et al. 2018. "Hubungan Kepatuhan Antenatal Care (Anc) Dengan Kecemasan Ibuhamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Sumbermulyo , Jogoroto Kabupaten Jombang". *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)* 4(1):60-69. doi: 10.33023/jikeb.v4i1.157.
- Musahib et al. 2015. "Hubungan Antara Pendamping Persalinan, Umur, Dan Paritas Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan". *Jurnal Kesehatan Tadulako*

- 1(1):11–15.
- Ningsih, I. I., Nuzuliana, R., & Satriyandari, Y. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Gamping II Sleman Yogyakarta*.
- Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmi, L. 2010. "Usia, Tingkat Pendidikan, Dukungan Suami, Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu". Penelitian, Fakultas Keperawatan.
- Rudiyanti et al. 2018. "Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklampsia Di Sebuah RS Provinsi Lampung". *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 13(2):173. doi: 10.26630/jkep.v13i2.926.
- Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2017). Jakarta : BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International.
- Ulya, dan Purnaningrum. 2019. "Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati".
- Ulya. 2017. "Pengaruh Kombinasi Terapi Merendam Kaki Dengan Air Hangat Dan Inhalasi Aromaterapi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Brabo Tanggunharjo Grobogan Jawa Tengah".
- Videbeck, SL. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- WHO. 2012. *Mental Health*. Online Available at:
http://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q4/en. 4 Maret 2018 Pukul 22.39 WIB.