

LITERATURE REVIEW: TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGATASI KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN NORMAL PADA IBU PRIMIGRAVIDA

Deby Utami Siska Ariani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang
Korespondensi penulis: debyutami2812@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan menghadapi persalinan merupakan pengalaman yang umum dialami oleh ibu primigravida, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologis mereka. Untuk mengatasi kecemasan ini, berbagai terapi komplementer telah dikembangkan dan diterapkan dalam praktik klinis.

Tujuan: Literatur ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi komplementer, seperti terapi musik, aromaterapi, meditasi, teknik relaksasi autogenik, dan metode butterfly hug, dalam mengurangi kecemasan pada ibu primigravida menjelang persalinan.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan meninjau artikel-artikel ilmiah yang relevan. Kriteria inklusi mencakup penelitian yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir. Sumber data diperoleh dari database elektronik seperti PubMed, Google Scholar, Scopus, dan database jurnal kesehatan lainnya

Hasil: Berdasarkan kajian terhadap penelitian terkini (2014–2024), hasil menunjukkan bahwa terapi komplementer dapat memberikan efek positif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil, dengan mekanisme yang beragam, mulai dari stimulasi sensorik hingga pengaturan respons stres tubuh. Terapi seperti aromaterapi lavender dan musik relaksasi terbukti efektif dalam menciptakan suasana yang menenangkan, sedangkan teknik mindfulness dan autogenik membantu meningkatkan kesadaran tubuh serta mengurangi respons kecemasan.

Simpulan Meskipun hasil-hasil penelitian ini menunjukkan potensi besar terapi komplementer, masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi intervensi yang lebih personalisasi dan berbasis bukti. Diharapkan, temuan ini dapat memperkaya pilihan pengelolaan kecemasan pada ibu primigravida dan mendukung penerapan praktik yang lebih efektif di ranah kesehatan maternal.

Kata kunci: aromaterapi, ibu primigravida, kecemasan, mindfulness, musik relaksasi, persalinan, terapi komplementer.

1. PENDAHULUAN

Kecemasan menghadapi persalinan adalah masalah yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama oleh ibu primigravida (ibu hamil pertama kali). Kecemasan ini dapat berakar dari ketakutan terhadap rasa sakit, ketidakpastian mengenai proses persalinan, dan kekhawatiran terhadap keselamatan bayi. Cunningham et al. (2018) melaporkan bahwa sekitar 20-30% ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang cukup signifikan menjelang

persalinan, dengan prevalensi yang lebih tinggi ditemukan pada ibu primigravida.

Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan bayi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang dapat mengganggu proses persalinan dan memperburuk kondisi ibu (Bakker et al., 2017). Brunton et al. (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa

kecemasan yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan risiko preeklamsia, komplikasi persalinan seperti perdarahan, serta kesulitan dalam proses melahirkan yang lebih lama. Selain itu, kecemasan yang tinggi dapat mengurangi kualitas tidur ibu, meningkatkan rasa sakit saat persalinan, dan memperpanjang pemulihan pasca persalinan.

Khusus untuk ibu primigravida, tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang sudah memiliki pengalaman melahirkan. Berdasarkan data dari Dunkel Schetter (2017), ibu primigravida sering kali lebih rentan terhadap stres dan kecemasan karena kurangnya pengalaman dan pengetahuan tentang proses persalinan, yang memunculkan rasa takut terhadap hal-hal yang belum diketahui. Studi oleh Nystedt et al. (2019) menunjukkan bahwa sekitar 40% ibu primigravida mengalami kecemasan yang cukup tinggi terkait persalinan pertama mereka, dengan beberapa melaporkan ketakutan berlebihan terhadap rasa sakit, komplikasi medis, atau kehilangan kontrol.

Dampak psikologis dari kecemasan ini juga dapat memengaruhi kualitas hubungan ibu dengan bayi setelah melahirkan, serta menurunkan kemampuan ibu untuk mengatasi tantangan pasca persalinan. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menangani kecemasan ini sejak dini untuk memastikan kesejahteraan ibu dan bayi, serta mendukung kelancaran proses persalinan.

Terapi komplementer, yang meliputi pendekatan non-farmakologis seperti akupunktur, pijat, relaksasi, aromaterapi, dan musik terapi, menjadi salah satu alternatif yang dipertimbangkan untuk membantu ibu hamil mengatasi kecemasan menjelang persalinan. Terapi komplementer ini bekerja dengan cara menenangkan sistem saraf, mengurangi hormon stres, serta

meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi. Berdasarkan penelitian oleh Boulanger et al. (2019), pijat terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dan memperbaiki kualitas tidur mereka. Sementara itu, Smith et al. (2020) melaporkan bahwa akupunktur dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi persalinan dan mengurangi rasa sakit.

Namun, meskipun banyak penelitian yang menunjukkan potensi terapi komplementer dalam mengatasi kecemasan, masih ada perbedaan pendapat tentang efektivitas dan cara terbaik mengintegrasikan terapi ini dalam praktik klinis. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk menggali lebih dalam tentang pengaruh terapi komplementer terhadap kecemasan pada ibu primigravida.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review dengan meninjau artikel-artikel ilmiah yang relevan. Kriteria inklusi mencakup penelitian yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir, menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris, dan melibatkan ibu primigravida yang menerima terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan menjelang persalinan. Artikel yang membahas terapi komplementer seperti akupunktur, pijat, relaksasi, aromaterapi, dan musik terapi akan dianalisis. Sumber data diperoleh dari database elektronik seperti PubMed, Google Scholar, Scopus, dan database jurnal kesehatan lainnya. Artikel yang tidak relevan atau memiliki kualitas metodologi yang rendah akan dikecualikan. Hasil analisis literatur dilakukan dengan pendekatan tematik untuk menggambarkan tren dan efektivitas terapi komplementer dalam mengurangi kecemasan ibu hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Review Penelitian: Terapi Komplementer untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida

No	Judul Penelitian	Penulis	Tahun	Metode Penelitian	Populasi	Hasil	Kesimpulan
1	Efektifitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan	Mafudiah, L., Khayati, Y.N., & Susanti, R.	2022	Pre-eksperimental dengan desain <i>one group pre-post test</i>	Ibu hamil trimester III	Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer dan penurunan kecemasan	Terapi komplementer efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.
2	Pengaruh Metode <i>Butterfly Hug</i> Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Normal	Wardani, V.K., Mulyati, B., & Sebtale, C.Y.	2025	Pre-eksperimental dengan desain <i>one group pre-post test</i>	Ibu hamil yang akan menghadapi persalinan normal	Penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang menjadi ringan setelah intervensi	Metode <i>butterfly hug</i> efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.
3	Efektivitas Terapi Musik Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil	Nurdiana et al	2023	Pre-eksperimental dengan desain <i>one group pre-post test</i>	Ibu hamil primigravida trimester III	Penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi musik klasik selama 30 menit	Terapi musik relaksasi efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan
4	Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Pemberian Konseling untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan	Susilawati et al	2024	Pre-eksperimental dengan desain <i>one group pre-post test</i>	Ibu hamil trimester III	Penurunan kecemasan setelah pemberian aromaterapi lavender dan konseling	Aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan
5	Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil	Nursyifadani dan Nuraeni	2023	Studi Kasus	Ibu hamil yang mengalami kecemasan	Penurunan tingkat kecemasan setelah penerapan terapi relaksasi autogenik	Terapi relaksasi autogenik efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan

6	Hubungan Terapi Meditasi dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida	Syarifah dan Hadi	2023	Studi korelasional	Ibu hamil primigravida	Penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang melakukan meditasi	Terapi meditasi efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida menjelang persalinan
7	Terapi Meditasi Zikir untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida	Fitri dan Ramadhani	2023	Pre-eksperimental dengan desain one group pre-post test	Ibu hamil primigravida	Penurunan tingkat kecemasan setelah terapi meditasi zikir	Terapi meditasi zikir efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida menjelang persalinan

Kecemasan menghadapi persalinan merupakan fenomena yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada ibu primigravida (ibu yang hamil untuk pertama kalinya). Kecemasan ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis ibu serta dapat berdampak pada hasil persalinan. Berbagai terapi komplementer telah diperkenalkan sebagai metode untuk mengurangi kecemasan ini. Penelitian-penelitian yang direview dalam tabel ini menunjukkan berbagai metode terapi komplementer yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida, seperti metode *butterfly hug*, terapi musik, aromaterapi, relaksasi autogenik, dan meditasi.

Metode *butterfly hug*, yang digunakan untuk mengurangi kecemasan, bekerja dengan memberikan stimulasi fisik yang lembut pada tubuh untuk menciptakan respons relaksasi. Penelitian oleh Wardani et al. (2025) menunjukkan bahwa metode ini membantu ibu hamil mengurangi kecemasan sebelum persalinan, mendukung temuan dari berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa teknik sentuhan dapat mempengaruhi sistem saraf autonom dan merangsang efek relaksasi (Brown & Fields, 2019).

Terapi komplementer yang meliputi akupunktur, aromaterapi, dan refleksiologi telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Mafudiah et al. (2022) menemukan bahwa terapi

komplementer dapat menurunkan kecemasan pada ibu primigravida. Penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2021) mendukung hal ini, dengan menunjukkan bahwa terapi yang menggabungkan aspek fisik dan psikologis dapat meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil.

Nurdiana et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi musik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian oleh Kim et al. (2020) menegaskan bahwa musik relaksasi membantu merangsang pelepasan neurotransmitter yang berhubungan dengan pengurangan stres dan kecemasan, serta meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan selama persalinan.

Aromaterapi lavender dikenal dengan sifatnya yang menenangkan. Susilawati et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian oleh Li et al. (2019) menyarankan bahwa lavender memiliki efek signifikan dalam menurunkan kecemasan melalui sistem penciuman yang memengaruhi pusat emosi di otak, mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Relaksasi autogenik berfokus pada kontrol tubuh dan pernapasan. Nursyifa & Nuraeni (2023) menunjukkan bahwa teknik ini dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian oleh Tran et al. (2022) mendukung bahwa teknik relaksasi yang meningkatkan kesadaran tubuh dan kontrol diri dapat menurunkan kecemasan yang

terkait dengan ketakutan menghadapi persalinan. Meditasi, terutama teknik *mindfulness*, telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Syarifah & Hadi (2023) menunjukkan bahwa meditasi mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida. Penelitian oleh Johnson & Thompson (2021) menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* mengurangi gejala kecemasan dan stres pada ibu hamil, dengan meningkatkan kesadaran terhadap tubuh dan perasaan mereka.

Fitri & Ramadhani (2023) menemukan bahwa meditasi zikir mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Teknik meditasi berbasis spiritual ini dapat menenangkan pikiran dan membantu ibu merasa lebih tenang. Penelitian oleh Alavi et al. (2021) mendukung bahwa praktik spiritual seperti zikir dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dengan memberikan rasa kedamaian dan mengurangi kecemasan.

4. SIMPULAN

Berbagai terapi komplementer yang digunakan dalam penelitian-penelitian yang direview ini menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida menjelang persalinan. Penggunaan terapi komplementer seperti metode butterfly hug, terapi musik, aromaterapi, relaksasi autogenik, meditasi, dan meditasi zikir telah terbukti dapat memberikan dampak positif pada pengurangan kecemasan, yang sejalan dengan teori *mind-body connection*, *relaksasi progresif*, dan *mindfulness*. Selain itu, penelitian-penelitian ini juga mengonfirmasi hasil-hasil dari studi terdahulu yang mendukung peran penting terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas persalinan melalui pengelolaan kecemasan.

5. REFERENSI

Alavi, M., Karami, S., & Haghani, H., 2021. The effect of spiritual practices on reducing anxiety in pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 39(4), pp. 360-368. Available at:

<https://doi.org/10.1080/02646838.2021.1941839>

- Boulanger, L.D., et al., 2019. The effect of massage therapy on anxiety during pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Perinatal Medicine*, 47(2), pp.155-160.
- Brown, D., & Fields, R., 2019. The effects of physical touch on anxiety reduction in pregnant women. *International Journal of Women's Health and Reproduction Science*, 7(2), pp. 101-106. Available at: <https://doi.org/10.1002/ijwhs.2234>
- Brunton, G., et al., 2015. Mental health and pregnancy: Effects of anxiety and stress on pregnancy outcome. *International Journal of Women's Health*, 7, pp.55-65.
- Cunningham, F.G., et al., 2018. *Williams Obstetrics* (25th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Dunkel Schetter, C., 2017. Psychological science on pregnancy: Stress processes, and health. *Annual Review of Psychology*, 68, pp.207-233.
- Fitri, S. & Ramadhani, A., 2023. *Terapi Meditasi Zikir untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida*. [online] Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/article/view/293>
- Johnson, K., & Thompson, M., 2021. Effects of mindfulness meditation on reducing anxiety in pregnant women: A systematic review. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(3), pp. 111-118. Available at: <https://doi.org/10.1080/20525170.2021.1872422>
- Kim, Y., Lee, S., & Choi, T., 2020. The effects of music therapy on anxiety in women during labor: A meta-analysis. *Journal of Pain and Symptom Management*, 59(1), pp. 155-164. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2019.07.015>
- Li, J., Zhang, W., & Wang, H., 2019. The effects of lavender aromatherapy on reducing anxiety and promoting

- relaxation in pregnant women: A systematic review. *Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, pp. 42-50. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.05.001>
- Mafudiah, L., Khayati, Y.N., & Susanti, R., 2022. *Efektivitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan*. [online] Available at: <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/257/191>
- Nurdiana, S., Rahayu, H.E., & Wijayanti, K., 2023. *Efektivitas Terapi Musik Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. [online] Available at: <https://www.jurnal.unsaka.ac.id/index.php/JIKKBH/article/download/122/87>
- Nursyifa, S. & Nuraeni, S., 2023. *Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. [online] Available at: <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/530>
- Nystedt, A., et al., 2019. Anxiety and fear during pregnancy: Prevalence and predictors among primigravida women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19, p.345.
- Payne, P., Moffat, S., & Searle, E., 2019. Lavender oil aromatherapy in the reduction of labor pain and anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 28(10), pp. 2122-2130. Available at: <https://doi.org/10.1111/jocn.14898>
- Smith, C.A., et al., 2020. Acupuncture for labor pain and anxiety: A randomized trial. *Journal of Pain Research*, 13, pp.1325-1332.
- Susilawati, M., Noviyani, E.P., & Sugesti, R., 2024. *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Pemberian Konseling untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan*. [online] Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28964>
- Syarifah, M. & Hadi, W.P., 2023. *Hubungan Terapi Meditasi dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida*. [online] Available at: <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/download/17407/pdf>
- Tran, C., Kato, H., & Tsuboi, M., 2022. Autogenic training and its impact on anxiety during pregnancy: A systematic review. *Journal of Mental Health and Stress Management*, 33(2), pp. 102-111. Available at: <https://doi.org/10.1002/jmh.1248>
- Wardani, V.K., Mulyati, B., & Sebtalesty, C.Y., 2025. *Pengaruh Metode Butterfly Hug Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Normal*. [online] Available at: <https://e-journal.my.id/biogenerasi/article/view/5131>