
PENGARUH MINDFULNES TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN BIDAN DALAM KASUS KEGAWATDARURATAN DI KLINIK ASTER TAHUN 2024

Oleh

Damar Aulia Nissa¹, Rina Dwi Anggraeni², Dewi Rubi Fitriani³

^{1,2,3}Universitas Sehati Indonesia

Email: ¹aulianissadamar@gmail.com, ²rinadwianggraeni.bidan@gmail.com,

³dewirubi@gmail.com

Article History:

Received: 21-02-2024

Revised: 08-03-2024

Accepted: 27-03-2024

Keywords:

Midwife, Anxiety,

Mindfulness

Abstract: *Anxiety is a person's emotional response that is not clear and can cause feelings of discomfort and threat. Although it is characterized by constant worry and anxiety, it is actually not anxiety that comes from outside the body. The purpose of this study is to test the effect of mindfulness therapy on midwifery anxiety. The research method used is pre-test, post-test single group design with the selection of non-probability samples, namely purposive samples of 15 midwives working at the 2024 Aster Clinic using a quasi-experimental design. The results of this study show that there is a significant influence between the use of mindfulness therapy in reducing midwifery anxiety. This result is strengthened by the results of an analytical test using the Wilcoxon test. The pre-test and post-test showed a significant difference in anxiety levels between the two with a p-value of 0.008 meaning that mindfulness therapy could make a big difference in reducing midwifery anxiety. The concept of mindfulness therapy can help reduce midwifery anxiety*

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah penyakit mental paling umum di seluruh dunia yang dapat memengaruhi kualitas hidup penderitanya (Hohls, 2021). Depresi adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia dan berkontribusi signifikan terhadap beban penyakit global (World Health Organization, 2021). Depresi tidak hanya menimbulkan dampak negatif secara fisik dan psikologis bagi mereka yang terkena dampaknya, namun juga menimbulkan beban ekonomi yang signifikan dalam hal biaya pengobatan (Lamoureux-Lamarche, 2022). Depresi juga dapat terjadi pada orang dewasa karena ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang ada secara efektif. Menurut survei WHO sebanyak 280 juta orang di seluruh dunia menderita depresi dan 5% dari populasi diperkirakan sebagian besar kekurangan informasi mengenai akses terhadap layanan kesehatan yang tepat. Pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang efektif dan dukungan lingkungan yang kurang mendukung (Anindyajati, 2021) Penelitian terkait Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) telah dilakukan oleh beberapa peneliti seperti:

pengobatan yang efektif untuk mengurangi gejala depresi, stres, dan kecemasan pada pasien, sehingga terapis dan profesional didorong untuk meningkatkan kesehatan mental pasiennya menemukan bahwa pasien yang menjalani delapan sesi pelatihan MBCT berdurasi 120 menit seminggu sekali selama 56 tahun (Raee, 2022). Meningkatkan harga diri dan konsep diri dapat menemukan bahwa hal ini secara signifikan mengurangi kecemasan tenaga kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori (Musa, 2020) bahwa MBCT memiliki efek anti depresi dan ansiolitik yang luas, umumnya mengurangi stres psikologis, dan juga dapat digunakan pada pasien dengan gangguan kecemasan dan depresi dewasa (Jiang, 2022; Niguchi, 2020). MBCT adalah bagian dari *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Perilaku Kognitif. Intervensi ini dikembangkan sebagai pencegahan kekambuhan pada pasien dengan depresi berulang (Musa, 2020). Hingga saat ini, belum ada informasi penelitian berupa tinjauan sistematis lengkap yang membahas tentang terapi kognitif berbasis mindfulness untuk mengurangi kecemasan dan depresi pada tenaga kesehatan.

Semakin banyaknya kasus kegawatdaruratan menjadi sumber stresor bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam menjalani tanggung jawabnya di layanan kesehatan. Risiko lain yang juga sangat berpotensi mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas pelayanan medis tenaga kesehatan adalah aspek kesehatan mental termasuk risiko *burnout syndrome* atau kelelahan mental. Tenaga kesehatan berpotensi terpajan dengan tingkat stres yang sangat tinggi, namun belum ada aturan atau kebijakan yang dapat melindungi mereka dari segi kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan menunjukkan fakta bahwa sebanyak 83% tenaga kesehatan di Indonesia telah mengalami *burnout syndrome* derajat sedang dan berat yang secara psikologis sudah berisiko mengganggu kualitas hidup dan produktivitas kerja dalam pelayanan Kesehatan.

Mindfulness terbukti efektif untuk mengurangi stres psikologis baik bagi tenaga kesehatan, orang tua dan mahasiswa. Terapi mindfulness sejalan dengan prinsip meditasi dan relaksasi. Terapi Mindfulness berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba untuk menikmati proses yang sedang dialami, alih-alih mengalihkan pikiran pada hal lain. Terapi mindfulness melatih individu agar tidak melakukan penilaian yang otomatis terhadap peristiwa yang sedang dialami. Penilaian otomatis akan membuat individu tidak melakukan penilaian secara objektif, sehingga terapi yang dilakukan seringkali tidak tepat dan berakibat menjadi tidak efektif. Intervensi yang dapat mengakomodasi kebutuhan tersebut salah satunya adalah intervensi berbasis mindfulness. Intervensi mindfulness dapat memfasilitasi individu untuk belajar menghadapi setiap pengalaman dengan lebih terbuka dan tanpa penilaian. Metode mindfulness menggunakan serangkaian latihan yang didesain untuk melatih pikiran agar dapat tetap fokus dan terbuka pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan. Setiap orang mengalami gejala kecemasan, tetapi umumnya hanya sesekali dan singkat, serta tidak menimbulkan masalah. Tetapi ketika gejala kecemasan, fisik, dan kognitif terus-menerus dan parah, dan kecemasan menyebabkan tekanan dalam kehidupan seseorang sampai-sampai hal itu berdampak negatif pada kemampuannya untuk bekerja atau belajar, bersosialisasi, dan mengelola tugas-tugas sehari-hari, itu mungkin melampaui batas jarak normal. Kecemasan adanya rasa takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan karena adanya antisipasi bahaya yang merupakan sinyal bagi individu dalam mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional pada seseorang yang tidak jelas yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam disebabkan adanya ketegangan dari luar tubuh.

Mindfulness didefinisikan sebagai sebuah kesadaran, diperkuat dengan memperhatikan secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja, pada saat sekarang dan dengan tanpa menghakim. Mindfulness akan melibatkan bagaimana seseorang melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap yang difokuskan pada saat ini dan memfasilitasi keterpusatan fokus dan kesadaran yang lebih besar. Pendekatan ini melibatkan perhatian yang difokuskan disini dan sekarang serta dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan unit-unit dasar intensi (niat), atensi (perhatian), dan sikap. Dalam artian lain mindfulness sebagai kombinasi perhatian terhadap kesadaran tentang peristiwa kekinian baik kejadian internal maupun eksternal. Aspek terpenting dari konsep mindfulness adalah kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa suatu pertimbangan dan pengharapan terhadap hasil atau tujuan. Dapat dipahami bahwa dalam terapi mindfulness seseorang tidak perlu berharap lebih terhadap hasil terapi. Zinn menegaskan bahwa latihan meditasi mindfulness bukan berkaitan dengan “keberadaan dimanapun untuk memperbaiki sesuatu” akan tetapi merupakan pengalaman terhadap peristiwa dari waktu ke waktu. Latihan meditasi mindfulness terjadi dalam kondisi yang bebas dari gangguan pikiran-pikiran dan emosi. Latihan meditasi mindfulness dilakukan dengan cara duduk yang nyaman dan memfokuskan perhatian pada objek kesadaran mental atau proses (baik proses pernafasan, suara, mantra atau pernyataan-pernyataan, visualisasi atau penghayatan) dan kemudian secara sadar meneliti pikiran secara terbuka, mengganti secara bebas dari satu persepsi dengan persepsi lain secara lebih lanjut. Tidak ada pikiran, bayangan atau sensasi yang diharapkan mengganggu.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel yang sudah melalui proses seleksi dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada. Penelitian ini, pemilihan sampel dengan cara *nonprobability sampling* dan jenisnya yaitu *purposive sampling* yakni salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Berdasarkan penjelasan *purposive sampling*, ada dua hal yang sangat penting dalam menggunakan teknik sampling, yaitu non random sampling dan menetapkan ciri khusus sesuai tujuan penelitian oleh peneliti itu sendiri dengan menetapkan kriteria.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskriptif Bidan dalam Terapi Mindfulness Terhadap Kecemasan Kasus Kegawatdaruratan Di Klinik Aster Tahun 2024

	F	Percentase (%)
USIA BIDAN		
20-25 Tahun	11	73.3
25-30Tahun	4	26.7

Total	15	100.0
TINGKAT PENDIDIKAN		
D3	10	66.7
D4 / S1	5	33.3
Total	15	100.0
PENGALAMAN BEKERJA		
< 5 Tahun	9	60.0
> 5 Tahun	6	40.0
Total	15	100.0

Uji Chi-Square

Berdasar atas tabel 1. diketahui deskriptif data bidan pada hasil deskriptif Usia Bidan yakni lebih banyak bidan yang berusia 20-25 tahun sebanyak 11 orang (73,3%), pada Tingkat Pendidikan bidan mayoritas adalah D3 sebanyak 10 orang (66,7%), dan Bidan yang memiliki pengalaman kerja mayoritas bidan bekerja < 5 tahun sebanyak 9 orang (60%).

Tabel 2. Normalitas Data Terapi Mindfulness Terhadap Kecemasan Kasus Kegawatdaruratan Di Klinik Aster Tahun 2024

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.603	15	.000
Posttest	.499	15	.000

Uji Shapiro-Wilk

Berdasar atas tabel 2. diketahui uji normalitas data dinyatakan data berdistribusi normal. Apabila hasil hitung > 0,05 maka data berdistribusi normal. Hasil yang didapat pada nilai pretest 0,603 dan hasil posttest 0,499.

Tabel 3. Pengaruh Mindfulness Terhadap Penurunan Kecemasan Bidan Dalam Kasus Kegawatdaruratan Di Klinik Aster Tahun 2024

	Mean Rank	Sum of Ranks	Posttest - Pretest
Posttest - Pretest	Negative Ranks	.00	.00
	Positive Ranks	4.00	28.00
Z			-2.646b
Asymp. Sig. (2-tailed)			.008

Uji Wilcoxon

Berdasarkan atas Tabel 3. menunjukkan bahwa nilai terapi mindfulness terhadap penurunan kecemasan bidan dalam kasus kegawatdaruratan 0,008. Jika nilai $p < 0,05$ artinya ada pengaruh mindfulness terhadap penurunana kecemasan bidan

dalam kasus kegawatdaruratan.

PEMBAHASAN

Hasil analisis yang menunjang hipotesis berdasar atas analisis statistik didapat nilai signifikan keduanya sebesar $0,009 p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh kecemasan setelah diberikan terapi mindfulness. Terapi mindfulness diberikan kepada seseorang untuk mencapai keadaan rileks dengan melalui penurunan aktivitas saraf simpatis melalui keyakinan diri sendiri bahwa dapat keluar dari setiap masalah yang dapat memicu stres (Rohimah, 2015). Melalui tahapan tertentu dan batasan tertentu (gelombang α) seseorang akan merasakan rileks. Pada saat seseorang melakukan mindfulness melalui 3 tahapan yaitu *selftalk*, visual imagery, dan deep breathing dengan menyakini diri sendiri bahwa dapat sehat dan bahagia maka tubuh akan merespon dan mempengaruhi gelombang otak α , untuk memproduksi endorfin dan serotonin yang mana hormon ini akan mempengaruhi saraf parasimpatis. Saraf simpatis bertugas untuk menyeimbangkan kerja sistem organ dalam tubuh seseorang agar mampu bertugas sesuai dengan fungsinya. Dari hasil data diatas tingkat kecemasan kerja yang dialami bidan setelah diberikan terapi mindfulness mengalami penurunan tingkat stres dapat kita lihat perubahan sebelum menggunakan terapi mindfulness responden dominan dalam kategori sangat stres dan setelah menggunakan terapi mindfulness selama dua minggu, stres yang dialami pada responden menurun menjadi kategori tidak stres. Menurut penelitian (Damiz, 2018) metode dengan cara mindfulness efektif pada individu dengan gangguan stres, selain itu metode ini bahkan dapat menghilangkan phobia, depresi ringan hingga depresi sedang serta gangguan kecemasan. Teknik mindful sangat efektif untuk menurunkan stres kerja. Setelah responden diberikan terapi mindfulness didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dengan demikian terapi Mindfulness dapat digunakan kepada bidan yang mengalami stres kerja. $P \text{ value} \leq 0,05$ yang artinya hipotesis alternatif (H_a) diterima dengan kata lain terdapat pengaruh antara Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Kecemasan Bidan dalam Pelayanan Kebidanan di Puskesmas Ibrahim Adjie. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rachmawati & Aristina, 2021) yang mengalami peningkatan pada kelompok kontrol (Perawat IGD) dapat dikarenakan beban kerja di ruangan yang fluktuatif. Berdasarkan hasil skor stres dengan menggunakan uji wilcoxon, setelah menggunakan terapi mindfulness didapatkan penurunan rata-rata skor stres sebesar 3,08 dengan $P \text{ Value } 0,01 (p < 0,05)$ Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan terapi mindfulness terhadap skor penurunan stres pada bidan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh mindfulness terhadap penurunan kecemasan bidan dalam kasus kegawatdaruratan di klinik aster tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sheila Stanley, dkk. Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments. J of Cognitive Psych: An International Quarterly. 2006: Vol 20 (3); 327.
- [2] Sopiudin. 2016. Besaran Sempel dalam Penelitian kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- [3] World Health Organization (WHO). Clinical Management of Covid-19 Interm Guidance. 2020/
- [4] Lamoureux-Lamarche C., Berbiche, D., & Vasiliadis, H. M. Health Care System and Patient Costs Associated with Receipt of Minimally Adequate Treatment for Depression and Anxiety Disorders in Older Adults. BMC Psychiatry. 22.22(175), 1–14.
- [5] Anindyajati G, Wiguna T, Murtan B, Christian H, Wigantara N, Putra, A.A., Hanafi, E., Minayati, K., Ismail, R. I., Kaligis, F., Savitri, A. I., Uiterwaal, C.S.P.M., & Diatri H. Anxiety and its Associated Factors During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic in Indonesia. Frontiers in Psychiatry. 2021.12:1–10.
- [6] Musa, Z. A., Lam, S. K., Mukhtar, F. B. M., Yan, S. K., Olalekan, O. T., & Geok, S. K. Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on the Management of Depressive Disorder: Systematic Review. International Journal of Africa Nursing Sciences. 2020.12.
- [7] Raee, M., Fatahi, N., Homayoun, M.S., Ezatabadipor, H., & Shams, M. The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on Self-esteem, Self-Concept, and Social Anxiety of People with Social Anxiety Disorder. ASEAN Journal of Psychiatry. 2022.23(5):1–7.
- [8] Jiang, S., Liu, X., Han, N., Zhang, H., Xie, W., Xie, Z., Lu, X., Zhou, X., Zhao, Y., Duan, A., Zhao, S., Zhang, Z., & Huang, X. Effects of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Group Cognitive Behavioural Therapy on Symptomatic Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Noninferiority Trial. BMC Psychiatry, 22(1), 1–11.
- [9] Hohls, J. K., König, H. H., Quirke E., & Hajek, A. Anxiety Depression and Quality of Life—A Systematic Review of Evidence from Longitudinal Observational Studies. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021.18(22):1–26.
- [10] Rohimah. Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stress remaja di panti asuhan al-hasan watugaluh di Jombang. Jurnal Edunursing. September 2020.4(2):77–86.
- [11] Dami Z. A., Tameon, S. M., & Alexander, F. (2018). Spiritual Well-Being as variable Intervening Mindfulness dan Life Satisfaction. Konselor, 7(4), 124–137.
- [12] Rachmawati, N., & Aristina, T. (2021). Aplikasi mobile mindfulness “get fresh and rilexs” dapat menurunkan stres perawat. Journal of Health Studies. 2021.5(1):7–15.