



TEKNIK MEDITASI DAN AFIRMASI POSITIF UNTUK PENATALAKSANAAN KEHAMILAN DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BELAKANG PADA IBU N DI DESA SUAK PANDAN KECAMATAN SAMATIGA KABUPATEN ACEH BARAT

Ulfia Dari¹, Yushida², Nanda Norisa³, Rina Julianti⁴

^{1,2,3,4}Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh
Program Studi D-III Kebidanan
Meulaboh

E-mail: ulfiadr20@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :25-05-2026

Revised : 12-06-2026

Accepted :21-06-2026

Keywords: Management,
Pregnancy, Intervention

Kata Kunci:

Penatalaksanaan , Masa
Kehamilan , Tindakan

DOI:10.62335

ABSTRACT

During pregnancy, physical and psychological changes occur, causing discomfort for the mother, which can then impact the well-being of the fetus. Therefore, management efforts are needed to minimize the impacts that occur. Meditation and positive affirmations can be an alternative, one of the non-pharmacological therapies claimed to have a positive effect on the physical and psychological health of the mother and are beneficial for the health of the fetus, such as reducing excessive anxiety and pain. The implementation of meditation and positive affirmations in community service aims to provide information and empower mothers during pregnancy to improve health. This activity is carried out in three stages. The first stage is a pre-test, the second stage is the delivery of material and practice of meditation and positive affirmations, and the third stage is a post-test. The results show a difference in the level of knowledge and complaints with a p-value of 0,000 for each variable. There is a difference in the level of anxiety of the target group compared between the pretest and post-test. With a p-value of 0,001. It can be concluded that the application of meditation and positive affirmations is effective in increasing knowledge, reducing complaints, and reducing the level of anxiety of pregnant women.

ABSTRAK

Pada masa hamil terjadi perubahan fisik dan psikologis sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu selanjutnya dapat berdampak pada kesejahteraan janin. Maka diperlukan upaya pengelolaan guna meminimalisir dampak yang terjadi. Meditasi dan afirmasi positif dapat menjadi salah satu alternatif merupakan salah satu terapi nonfarmakologi diklaim dapat memberikan efek positif pada kesehatan fisik dan psikologis ibu serta bermanfaat bagi kesehatan janin, seperti mengurangi rasa cemas yang berlebihan dan nyeri. Pelaksanaan meditasi dan afirmasi positif pada pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberikan informasi dan pemberdayaan ibu saat hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahapan. Tahap ke-1 dilakukan pre-test tahap ke-2 penyampaian materi dan praktek meditasi dan afirmasi positif dan tahap ke-3 dilakukan post-test. Hasil menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan dan Keluhan dengan nilai p-value masing-masing variable 0,000. terdapat perbedaan tingkat kecemasan kelompok sasaran dibandingkan antara pre-test dan post-test. Dengan nilai p value 0,001. Dapat disimpulkan bahwa Penerapan meditasi dan afirmasi positif efektif meningkatkan pengetahuan, mengurangi keluhan dan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

PENDAHULUAN

Kematian ibu dan bayi merupakan salah satu masalah kesehatan yang dihadapi oleh seluruh negara di dunia. Tolak ukur keberhasilan intervensi bidang kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah dapat dilihat dari tingkat AKI dan AKB. AKI adalah jumlah kematian ibu sebagai akibat dari komplikasi kehamilan, persalinan, dan masa nifas setiap 100.000 kelahiran hidup, sedangkan AKB adalah jumlah kematian bayi yang berusia 0 sampai 12 bulan per 1000 kelahiran hidup.

Menurut *World Health Organization* (WHO) Angka Kematian Ibu (AKI) dunia (2020-2023) menunjukkan angka yang tinggi, mencapai 287.000 hingga 395.000 kematian per tahun, dengan rata-rata 197 per 100.000 kelahiran hidup, Faktor utama penyebab meliputi pendarahan, hipertensi, dan infeksi. Sementara itu, Angka Kematian Bayi (AKB) di dunia mencapai lebih dari 2,35 juta kematian, Penyebab utama kematian neonatal meliputi kelahiran prematur (34%), komplikasi intrapartum (24%), dan sepsis (15%).

Angka Kematian Ibu di Indonesia memiliki angka kematian ibu 189 (per 100.000 kelahiran hidup) dan angka kematian bayi 16,85 (per 1.000 kelahiran hidup). Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia *on track* mencapai target RPJMN 2024 yaitu 183 per 100.000 KH dan 16 per 1000 KH, Penyebab kematian ibu tertinggi disebabkan karena eklamsia dan perdarahan. Kemudian, kasus kematian bayi tertinggi yakni (BBLR) atau prematuritas dan asfiksia (Kemenkes,2024). Target Sustainable

Development Goals (SDG's) pada tahun 2030 untuk menjamin kesehatan dan kesejahteraan bagi seluruh penduduk di semua tingkatan usia, yaitu mengurangi AKI hingga kurang dari 70 per 100.000 KH, mengakhiri kematian bayi baru lahir dan anak dibawah 5 tahun akibat penyebab yang dapat dicegah, seluruh Negara akan berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal (AKN) setidaknya 12 per 1.000 KH. Pada tahun 2023, Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) ditemukan Prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada perempuan hamil 16,9%, dan anemia 27,7% pada ibu hamil. Permasalahan Ibu hamil KEK dan anemia merupakan permasalahan mendasar yang perlu mendapatkan penanganan yang lebih baik, mengingat status kesehatan Ibu hamil sangat menentukan dalam penurunan angka kematian ibu dan bayi serta angka stunting pada bayi dan balita. Berbagai usaha dilakukan untuk menurunkan AKI.(Dikes Aceh,2024)

Menurut dinas kesehatan Aceh Pada tahun 2024 Angka Kematian Ibu di Aceh menunjukkan tren penurunan (*downtrend*). Pada tahun 2024 Angka Kematian Ibu (AKI) di Aceh telah menurun diangka 98/100.000 Kelahiran Hidup dari 132/100.000 Kelahiran Hidup pada tahun sebelumnya. Penurunan ini didukung oleh peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu, seperti pemenuhan sarana prasarana puskesmas, peningkatan kunjungan antenatal care (ANC) menjadi enam kali dengan dua kali pemeriksaan USG, keterlibatan dokter umum terlatih, pendampingan dokter spesialis, pelaksanaan kelas ibu hamil, serta audit maternal dan neonatal. Sementara itu, Angka Kematian Bayi (AKB) di Aceh menunjukkan tren fluktuatif namun menurun pada tahun 2024 menjadi 8 per 1.000 kelahiran hidup dari 13 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2023, sekaligus melampaui target kinerja Dinas Kesehatan Aceh sebesar 9 per 1.000 kelahiran hidup, yang mencerminkan efektivitas intervensi kesehatan yang telah dilakukan.(Dikes Aceh.2024)

Berdasarkan peninjauan awal rekapan Dinas kesehatan Aceh Barat pada tahun 2025 ditemukan Angka kematian Ibu sebanyak 5 kasus. Angka Kematian Bayi pada tahun 2025 tercatat sebanyak 34 kasus dengan penyebab paling banyak yaitu asfiksia dan BBLR.

Berdasarkan data yang diperoleh dari UPTD Puskesmas Cot Seumeureung Kabupaten Aceh Barat pada Tahun 2025 jumlah sasaran ibu hamil sebanyak 202 orang, ibu bersalin sebanyak 179 orang, ibu nifas sebanyak 179 orang, dan BBL sebanyak 179 orang. Ibu hamil k1 sebanyak 192 orang dan k6 sebanyak 192 orang, tidak ada kasus Kematian pada Ibu, sedangkan rekapan kematian pada bayi tahun 2025 tercatat sebanyak 4 kasus dengan penyebab Kjdk 2, prematur 1, dan demam tinggi 1.

Meditasi selama kehamilan dapat berdampak positif pada kesehatan mental ibu dan juga bermanfaat bagi kesehatan janin. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa kelompok intervensi memiliki tingkat kecemasan, depresi, insiden persalinan premature dan bayi berat lahir rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rekomendasi penelitian tersebut menganjurkan agar penyedia layanan kesehatan mendorong ibu hamil untuk berlatih yoga dan meditasi untuk mendapatkan efek positif bagi kesehatan pada ibu hamil dan kesehatan bayi baru lahir.

Demikian juga penelitian RCT pada ibu yang mengalami keguguran berulang menunjukkan bahwa program meditasi dan perhatian penuh selama 7 minggu dapat mengurangi persepsi stress ibu dibandingkan dengan program supportif standar setelah intervensi saat keguguran.3 Selain itu, penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Purbalingga di Semarang menunjukkan bahwa afirmasi positif yang

diberikan memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi stress dan kadar hormon kortisol pada ibu hamil. Penggunaan kata kata positif dapat membuat ibu yang menghadapi persalinan dapat beradaptasi dengan baik saat terjadi kontraksi persalinan. Kontraksi persalinan merupakan hal yang fisiologis, namun dengan bertambahnya pembukaan maka akan terjadi perubahan kontraksi, hal ini dapat menyebabkan seorang ibu mengalami kecemasan. Oleh Karenanya penting mengajarkan meditasi dan afirmasi positif pada ibu hamil untuk mengurangi rasa takut dan nyeri saat menghadapi persalinan.(Dian.dkk,2023)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi meditasi dan afirmasi positif efektif dalam memperpendek lama persalinan dan meningkatkan skor APGAR, sehingga disarankan agar penyedia layanan kebidanan dapat menerapkan kombinasi meditasi dan afirmasi positif untuk ibu hamil trimester III untuk meminimalkan masalah yang mempengaruhi lama persalinan dan APGAR bayi baru lahir. Adapun tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi tentang meditasi dan afirmasi positif bagi ibu hamil Trimester III dan pemberdayaan ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu melalui penerapan meditasi dan afirmasi positif. Kegiatan ini diharapkan agar ibu dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan siap secara fisik dan emosional saat menghadapi persalinan nantinya.(Febrianti.dkk,2024)

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini agar dapat bermanfaat bagi ibu untuk mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang sehat dan aman di wilayah kerja Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat.

Penulis melakukan informed consent kepada pasien untuk pertolongan, pengawasan dan pemantauan kesehatan sehingga diharapkan kebidanan memberikan kontribusi yang baik dalam peningkatan pelayanan kebidanan kepada ibu dan bayi serta mencegah terjadinya kematian ibu dan bayi dengan pelayanan berdasarkan *Evidence Based Practice in Midwifery* (EBM).(Rinata,2023)

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini merupakan studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini dilakukan dengan menggali dan menanyai klien secara mendalam serta memberikan asuhan kebidanan yang berkaitan tentang asuhan kehamilan, persalinan, bayi baru lahir dan lebih lanjut berdasarkan tanggapan mereka dimana pewawancara/peneliti juga mencoba memahami serta memotifasi klien. Teknik pengumpulan data berisi bagaimana data diperoleh menggunakan alat ukur yang telah direncanakan. Dalam pengumpulan data studi kasus ini digunakan berbagai pengumpulan data antara lain:

a. Data Primer

Adalah data yang diperoleh sendiri oleh peneliti dari hasil pengukuran, pengamatan, survey dan lain-lain. Data primer yang dikumpulkan oleh penulis diperoleh secara langsung dari pasien di PMB Nursiah Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat dengan menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Observasi

Cara pengumpulan dengan melakukan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti.

2. Wawancara

Metode pengumpulan data dengan cara mewawancarai langsung responden yang akan diteliti, metode ini memberikan hasil secara langsung

3. Angket/Format pengkajian

Alat ukuran berupa angket atau kuesioner yang diajukan dengan beberapa pertanyaan.

4. Pemeriksaan fisik

Metode pengumpul data yang sistematis dengan memakai indra penglihatan, pendengaran, penciuman, dan rasa untuk mendeteksi masalah kesehatan klien.

5. Pemeriksaan penunjang

Metode pengumpulan data yang sistematis dengan indikasi medis tertentu guna memperoleh keterangan-keterangan yang lebih lengkap.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain, badan atau instansi yang secara rutin mengumpulkan data. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari bidan desa, Dinas Kesehatan Aceh Barat dan UPTD Puskesmas Cot Seumeureng Kecamatan Samatiga.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan manajemen kebidanan dimulai dari pengumpulan data melakukan analisa data, merumuskan masalah, melakukan penatalaksana serta mendokumentasikan asuhan yang diberikan dengan menggunakan SOAP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari asuhan kehamilan yang telah diberikan kepada Ibu N mulai dari asuhan kehamilan pertama pada tanggal 12 Maret 2026 dan asuhan kehamilan kedua pada tanggal 16 Maret 2026.

1. Asuhan pertama Kebidanan Kehamilan

Asuhan pertama dilakukan pada hari Kamis, tanggal 12 Maret, 2026 di temukan keluhan ibu merasakan nyeri di bagian punggung belakang. Asuhan yang diberikan berupa menganjurkan ibu untuk mengompres bagian nyeri punggung di belakang menggunakan air dingin, penyebab nyeri yang di alami ibu karena pembesaran janin pada kehamilan TM III yang menyebabkan ibu kesulitan mendapatkan posisi yang nyaman sehingga bagian punggung belakang ibu terasa nyeri. Ibu mengerti dan mau melakukan anjuran, menganjurkan dan mengajarkan ibu untuk melakukan teknik meditasi dan afirmasi positif supaya jika ada keluhan sakit perut atau his ibu tetap merasa nyaman. Ibu mengerti dan mau melakukan anjuran, menganjurkan ibu untuk tidur miring kiri dengan mengganjal bagian selangkangan menggunakan bantal untuk meminimalisir nyeri dan menghindari Gerakan tiba-tiba. Ibu mengerti dan mau melakukan anjuran, menganjurkan ibu untuk mencukupi minum minimal 8 gelas sehari untuk menghindari dehidrasi. Ibu mengerti dan mau melakukan anjuran, menganjurkan ibu untuk melakukan olahraga ringan seperti jalan dipagi hari. Ibu mengerti dan mau melakukan anjuran, Menganjurkan ibu tidak melakukan aktivitas berat di rumah dan segera istirahat jika merasa terlalu Lelah. Ibu bersedia melakukannya.

2. Pada asuhan kedua dilakukan pada hari senin tanggal 16 Maret 2026 ditemukan kembali keluhan ibu masih merasakan nyeri punggung di belakang sekali-kali, tetapi setelah mengompres menggunakan air dingin nyeri yang dirasakan ibu berkurang, dan ibu jauh lebih relaks dan tenang sejak melakukan Teknik meditasi dan relaksasi. Asuhan yang diberikan selanjutnya ialah tetap menganjurkan ibu untuk melakukan teknik meditasi dan afirmasi positif sampai tuntas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelaksanaan meditasi dan afirmasi positif dapat meningkatkan pengetahuan, menurunkan tingkat kecemasan, dan menurunkan keluhan ibu hamil. Melalui pemberdayaan diri ibu hamil, yaitu menerapkan meditasi dan afirmasi secara mandiri dan konsisten, dapat menjadi upaya preventif masalah kesehatan masa hamil sehingga dapat tercapai kesehatan yang optimal selama kehamilannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrianti DA, Widaningsih N. (2024) Asuhan kebidanan Komprehensif. J Kesehat Siliwangi. Available from: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.1539>
- Permata Sari I, Afny Sucirahayu, (2023) Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Faktor penyebab angka kematian ibu dan angka kematian bayi di Negara berkembang. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Palembang
- Menurut World Health Organization (WHO) (2023) Angka Kematian ibu di Dunia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>. 2023; <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/18707/> (2025) asuhan berkesinambungan pada ny. a usia 20 tahun G1P2A0 usia kehamilan 38 minggu 2 hari dengan kekurangan energi kronik (kek) di puskesmas kasihan.
- Dinas kesehatan Aceh (2025). Laporan Kinerja Anggaran Tahun 2024. Banda Aceh
- Dinas Kesehatan Aceh Barat (2025). Penjajakan awal dinas kesehatan Aceh Barat tahun. Meulaboh
- Data UPTD puskesmas Cot Seumeureung. 2025.
- Darayani Risviani, Eva Decroli DA. (2020) asuhan kebidanan komprehensif pada ibu r dengan penerapan meditasi dan afirmasi positif untuk mengurangi kecemasan persalinan. Jurnal Reset Ilmiah, Poltekkes Kemenkes Aceh
- Rinata E. (2023) Deteksi terhadap penyulit dan komplikasi kehamilan. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pathol I (kehamilan).
- Fatmawati E, Wahyuni ET, Muliawati D. (2025) Upaya Promotif dan Preventif Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Kehamilan Risiko di Dusun Nganyang Piyungan Promotive and Preventive Efforts Through Health Education on High-Risk Pregnancy in Nganyang Piyungan.
- Dian Purnamasari, S.ST., M.Keb. (2023) Asuhan kebidanan kehamilan.
- Kasmiati et al. (2021) Detekni Dini Komplikasi Kehamilan PT Media Pustaka Indonesia
- Afriani, SST, M. Keb ASM (2025) Asuhan Kebidanan Holistik Dalam Kehamilan.

Vera Iriani Abdullah, Sumarni, Siti Rusyanti, Narmin, Vini Yuliani DYB (2024) Konsep Dasar Teori Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas, dan Keluarga Berencana
Indryani (2024) Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Sarana Ilmu Indonesia
Reskita, yulia R, ristica, dwianda O (2022) Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Dengan Kunjungan Neonatus-III Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru. Jurnal Kebidanan. Pekanbaru
Prasasti S, Haryanti U (2022) Pelatihan Konseling Keluarga Berencana (Kb) Pada Kader Kb Di Kabupaten Sragen.