

## Implementasi Treatment Sauna Pada Ibu Nifas Untuk Mengurangi Kecemasan Berbasis Homecare

### *Implementation of Sauna Treatment for Postpartum Women to Reduce Anxiety Based on Homecare*

Husnul Khatimah<sup>1</sup>, Susiani Endarwati<sup>2</sup>, Kurniati Akhfar<sup>3</sup>, Rika<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

<sup>2</sup> Prodi D3 Kebidanan Akkes Dharma Husada Kediri

<sup>3</sup> Akademi Kebidanan Mega Buana

<sup>4</sup> Prodi D3 Kebidanan Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

\*Email : [husnulkhatimahidris27@gmail.com](mailto:husnulkhatimahidris27@gmail.com)

Alamat : Jl. Abdul Azis No.70B, Tanah Kongkong, Kec. Ujung Bulu, Kabupaten Bulukumba, Sulawesi Selatan 92511

Korespondensi: [husnulkhatimahidris27@gmail.com](mailto:husnulkhatimahidris27@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: 30 April 2024

Revised: 29 Mei 2024

Accepted: 30 Juni 2024

**Keywords:** Implementation, Treatment; Sauna, Postpartum, Anxiety

**Abstract:** *The postpartum period lasts for approximately 6 weeks, during this period postpartum mothers experience many physical and psychological changes. One of the psychological changes that postpartum mothers can experience is anxiety. Anxiety is a condition that makes people uncomfortable and uneasy because of worry. This can have an impact on the mother's breast milk production, depression has a tendency to injure itself. So alternatives need to be made to reduce maternal anxiety. Sauna is one of the traditional alternative therapy options to reduce depression, increase the mother's comfort, relax and restore the mother's mental and physical condition. The aim of implementing sauna treatment for postpartum mothers is to reduce homecare-based anxiety. The method for this activity starts with distributing brochures, interviews, implementation and evaluation. The results of the service activities carried out were able to increase the mother's sense of comfort and relaxation. Based on the results of the re-interview after implementing the Sauna Treatment, the mother stated that she felt comfortable and began to relax. The results of respondent 1's statement "I feel more comfortable ma'am because the aroma and steam make me dry" for respondent 2 "I still want to be visited ma'am because this makes me more relaxed" for the third respondent gave the statement "it turns out there are things like this that can make me comfortable "*

---

**Abstrak :** Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu, pada masa ini ibu postpartum mengalami banyak perubahan secara fisik dan psikologi. Salah satu perubahan psikologis yang dapat dialami ibu nifas adalah kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi yang membuat orang tidak nyaman dan tidak tenang karena adanya rasa khawatir. Hal ini dapat berdampak pada produksi ASI ibu, depresi memiliki kecenderungan untuk melukai dirinya sendiri. Sehingga perlu dilakukan alternative untuk mengurangi kecemasan ibu. Sauna salah satu pilihan terapi alternatif tradisional untuk menurunkan depresi, meningkatkan kenyamanan ibu, membuat rileks dan memulihkan keadaan mental dan kondisi fisik ibu. Tujuan implementasi treatment sauna pada ibu nifas untuk mengurangi kecemasan berbasis homecare. Metode dalam kegiatan ini dimulai penyebaran brosur, wawancara, implementasi serta evaluasi. Hasil Kegiatan pengabdian yang dilakukan mampu meningkatkan rasa nyaman dan rileks pada ibu berdasarkan hasil wawancara ulang setelah dilakukan Implementasi Treatment Sauna, ibu menyatakan merasa nyaman dan mulai rileks. Hasil pernyataan responden 1 “saya lebih merasa nyaman bu karena aroma dan uap mengeluarkan keringan saya” untuk responden 2 “saya masih ingin di kunjungi bu karena ini membuat saya lebih rileks” untuk responden ketiga memberikan pernyataan” ternyata ada seperti ini yang dapat membuat saya nyaman”

**Kata Kunci:** Implementasi, Treatment; Sauna, Nifas, Kecemasan

## **PENDAHULUAN**

Masa nifas (puerperium) merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil), dimana masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Masa ini merupakan masa dimana ibu postpartum mengalami banyak perubahan secara fisik dan psikologi yang bilamana tidak dipersiapkan dengan baik dan mendapat support dari keluarga dapat mengakibatkan masalah serius (Sumarni et al., 2024). Perubahan fisik yang paling banyak dihadapi oleh ibu postpartum diantaranya bentuk tubuh yang tidak ideal, perut menggelembir, payudara tampak membesar, dan wajah kusam. Sedangkan perubahan psikologis yang dapat dialami ibu nifas diantaranya kecemasan, baby blues, dan depresi. (Maria Goreti usboko, 2018; Parina & Afrika, 2023)

Tidak semua ibu postpartum bisa melakukan adaptasi masa nifas dengan baik. masalah gangguan psikologis yang sering dialami ibu postpartum adalah kecemasan. Menurut Organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 2020 gangguan kecemasan akan menjadi penyebab utama kecacatan pribadi global. Amerika Serikat kehilangan 80 miliar dolar AS setiap tahun karena kurangnya produksi yang disebabkan oleh penyakit mental. Pada tahun 2018, Organisasi Kesehatan Dunia juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di dunia adalah 3-9% , dan kasus yang terjadi populasi 50% dari umur 20-50 tahun. Menurut WHO kecemasan mempengaruhi dari 20% wanita disuatu waktu kehidupan. Dengan kondisi yang sama, prevalensi kecemasan ibu menyusui di negara- negara Asia sangat meningkat, yaitu 25-86% wanita postpartum. Di Indonesia, kecemasan ibu postpartum mencapai 22,4% dan kecemasan ibu postpartum yang tidak teratasi dapat menyebabkan depresi dan penyakit jiwa lain yang mempengaruhi kesehatan (Syarif et al., 2023)

Kecemasan adalah kondisi yang membuat orang tidak nyaman dan tidak tenang karena adanya rasa khawatir terkait dengan peristiwa (Syarif et al., 2023). Gangguan kecemasan merupakan hal yang sering dialami oleh ibu primipara yang muncul akibat ketidakmampuan dan belum siapnya ibu untuk menerima kehadiran bayinya yang membutuhkan perawatan khusus pada minggu minggu pertama kelahirannya. Namun kecemasan ini umumnya bersifat relatif artinya ada orang-orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya namun ada juga orang-orang yang terus menerus cemas meskipun orang disekitarnya memberikan dukungan.

Kecemasan yang timbul sering dihubungkan dengan gangguan kecemasan prenatal dikaitkan dengan kualitas hubungan ibu dengan bayi postpartum yang lebih buruk, diukur dengan ikatan yang dilaporkan sendiri oleh ibu dan mengamati interaksi ibu-bayi (Rhomadona & Primihastuti, 2022)

Perubahan psikologi pada ibu postpartum jika tidak segera dilakukan upaya pencegahan dan penanganan tidak hanya berdampak bagi ibu, namun juga pada bayi, keluarga dan lingkungan sekitar. Dampak dari gangguan diantaranya stres yang dialami ibu akan menghambat pelepasan hormon oksitosin, jika terjadi stres refleks oksitosin akan terhambat akibat pelepasan adrenalin oleh hormon stres yang mempengaruhi produksi ASI serta perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya. (Mayasari et al., 2022). Selain itu dampak dari kecemasan hasil penelitian yang dilakukan Wisner (Rahmaningtyas et al., 2019) menyebutkan bahwa wanita pada masa nifas yang mengalami depresi memiliki kecenderungan untuk melukai dirinya sendiri (19,3%) dan sering memikirkan untuk melukai dirinya sendiri (3,2%).

Berbagai macam penanganan kecemasan yang di alami oleh ibu nifas salah satunya dengan cara farmakologi dan non farmakologi, Sauna merupakan salah satu pilihan terapi alternatif tradisional yang berguna untuk menurunkan depresi, meningkatkan kenyamanan ibu, membuat rileks dengan tujuan akan memulihkan keadaan mental dan kondisi fisik ibu. Sauna tidak hanya bermanfaat pada fisik akan tetapi secara mental dan fikiran. Setelah bersauna pasien akan merasa lebih nyaman, tubuh akan wangi dan lebih ringan serta fikiran lebih rileks (Apriyani, 2022). Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Ardiyanti, 2019) Pada penelitian ini peneliti bersama dengan tim membuat suatu alat inovasi yaitu mandi uap yang diharapkan dapat merangsang pikiran agar merasa nyaman, tenang, menurunkan stres dan membuat rileks. Peneliti menamakan alat ini dengan nama "Sauna Portable".

Asuhan dapat dilakukan dengan metode kunjungan rumah (*homecare*), karena selain ibu merasa lebih nyaman dilakukan pelayanan dirumah, keluarga juga dapat berperan serta dalam memberikan asuhan kepada ibu. Kelebihan lainnya dengan kunjungan rumah antara lain lebih terjaga privasi ibu dan keluarga, mengurangi biaya untuk ke pelayanan kesehatan, komunikasi lebih nyaman, jadwal kunjungan lebih fleksibel, pelayanan yang diterima lebih intens.

Hasil study awal didapatkan ibu nifas yang mengalami kecemasan, terutama pada ibu primipara dengan alasan cemas tidak dapat merawat bayinya dan hasil wawancara salah satu

ibu nifas yang mengatakan merasa cemas pada saat setelah melahirkan. Berdasarkan uraian diatas, maka tim pengabdian ingin mengimplementasikan treatment sauna dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan.

## **METODE**

Kegiatan implementasi *Treatment Sauna* Pada Ibu Nifas Untuk Mengurangi Kecemasan Berbasis Homecare di Kabupaten Bulukumba pada bulan September 2024 dalam rangka dies natalis Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba dengan sasaran yaitu ibu nifas. Pelaksana adalah Dosen dan mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba bekerja sama dengan Rumah Cantik Bunda Kit. Program dilaksanakan berbasis homecare meliputi 3 kegiatan utama yaitu:

1. Penyebaran brosur tentang kegiatan homecare yang akan dilaksanakan dengan berbagai pelayanan diantaranya, pijat ibu hamil, pijat dan sauna ibu nifas pijat bayi, kegiatan ini dibuka secara gratis bagi 10 pendaftar pertama
2. Setelah menerima pendaftaran melalui google form, kemudian dikunjungi dan dilakukan wawancara terkait keluhan yang dirasakan.
3. Implementasi *Treatment Sauna* Pada Ibu Nifas Untuk Mengurangi Kecemasan
4. Monitoring dan evaluasi program dilaksanakan sesuai dengan project planning matrix untuk mencapai tujuan umum, tujuan proyek, hasil/output, dan tujuan kegiatan.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil kegiatan PKM, Implementasi *Treatment Sauna* Pada Ibu Nifas, sebelum dilakukan treatment sauna, ibu nifas mengeluh merasa cemas dengan kondisi setelah melahirkan, ibu nifas yang mendaftar untuk dikunjungi adalah ibu primipara sebanyak 3 orang sesuai hasil *google form* pendaftaran, berdasarkan hasil wawancara awal ibu kecemasan yang muncul akibat ketidakmampuan atau kekhawatiran tidak dapat merawat bayinya dan belum ada pengalaman menjadi seorang ibu, namun setelah dilakukan Implementasi *Treatment Sauna* dengan ramuan yang memberikan rasa nyaman pada ibu nifas, dan telah dilakukan wawancara ulang untuk mengetahui perasaan ibu setelah dilakukan Implementasi *Treatment Sauna*, ibu menyatakan merasa nyaman dan mulai rileks. Hasil pernyataan responden 1 “*saya lebih merasa nyaman bu karena aroma dan uap mengeluarkan keringan saya*” untuk responden 2 “*saya masih ingin di kunjungi bu karena ini membuat saya lebih rileks*” untuk

responden ketiga memberikan pernyataan” ternyata ada seperti ini yang dapat membuat saya nyaman”.



**Gambar Brosur Kegiatan**



**Dokumentasi Kegiatan**

## **DISKUSI**

Masa nifas (puerperium) merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil), dimana masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Masa ini merupakan masa dimana ibu postpartum mengalami banyak perubahan secara fisik dan psikologi yang bilamana tidak dipersiapkan dengan baik dan mendapat support dari keluarga dapat mengakibatkan masalah serius (Sumarni et al., 2024)

Perubahan fisik yang paling banyak dihadapi oleh ibu postpartum diantaranya bentuk tubuh yang tidak ideal, perut menggelembir, payudara tampak membesar, dan wajah kusam. Sedangkan Gangguan psikologis yang dapat dialami ibu nifas diantaranya kecemasan, baby blues, dan depresi (Mayasari et al., 2022). Kecemasan pada ibu nifas dapat memberikan pengaruh yang tidak baik untuk bayi, mental ibu dari bayi itu sendiri serta hubungan

pernikahannya. Hormone yang mengalami perubahan dalam angka yang cukup besar akan membuat suasana hati ibu berubah yaitu seperti hormon progesterone, estrogen, kelenjar tiroid, kortisol dan prolaktin.<sup>5</sup> Kecemasan pada ibu nifas biasanya hanya diabaikan dan tidak dilakukan penanganan, hal ini dikhawatirkan akan berlanjut ke tahap yang lebih parah yaitu depresi pada ibu postpartum. (Rahmaningtyas et al., 2019)

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan baik secara farmakologi atau non farmakologi, berdasarkan hasil beberapa penelitian: maternal functioning, Herbal steam bath dan massage terapi serta asuhan komplementer pada ibu postpartum berbasis homecare, dapat mengurangi dan tatalaksana keluhan atau masalah yang dialami ibu, mencegah terjadinya kecemasan, postpartum blues. (Kristina Maharani, Choirul Anwar, 2019; Mayasari et al., 2022; Rhomadona & Primihastuti, 2023; Riska Amalia et al., 2023). Pada PKM ini implementasi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah sauna. Sauna merupakan salah satu pilihan terapi alternatif tradisional yang berguna untuk menurunkan depresi, meningkatkan kenyamanan ibu, membuat rileks dengan tujuan akan memulihkan keadaan mental dan kondisi fisik ibu. Sauna tidak hanya bermanfaat pada fisik akan tetapi secara mental dan pikiran. Setelah bersauna pasien akan merasa lebih nyaman, tubuh akan wangi dan lebih ringan serta pikiran lebih rileks. (Titin) Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (titin) bahwa sauna portable dikombinasi dengan musik lebih efektif dalam terapi postpartum blues ditinjau dari jumlah penurunan skor EPDS.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian yang dilakukan mampu meningkatkan rasa nyaman dan rileks pada ibu berdasarkan hasil wawancara ulang setelah dilakukan Implementasi Treatment Sauna, ibu menyatakan merasa nyaman dan mulai rileks. Hasil pernyataan responden 1 “saya lebih merasa nyaman bu karena aroma dan uap mengeluarkan keringan saya” untuk responden 2 “saya masih ingin di kunjungi bu karena ini membuat saya lebih rileks” untuk responden ketiga memberikan pernyataan” ternyata ada seperti ini yang dapat membuat saya nyaman”.

## **PENGAKUAN**

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada ibu peserta kegiatan, Dosen , tim dan pemilik Rumah Cantik Buda Kita yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Apriyani, T. (2022). Penggunaan Sauna Portable dengan atau Tanpa Musik untuk Terapi Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Jurnal Gawat Darurat*, 4(2), 181–190. <https://doi.org/10.32583/jgd.v4i2.805>
- Kristina Maharani, Choirul Anwar, A. S. (2019). *Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Massage Terapi Pada Ibu Nifas Dalam Mencegahpost Partum Blues*. 2, 123–133. [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/01/2019.01.23\\_PLAN-NACIONAL-DE-CANCER\\_web.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/01/2019.01.23_PLAN-NACIONAL-DE-CANCER_web.pdf)
- Mayasari, S. I., Yuliyani, Y., & Jayanti, N. D. (2022). Implementasi Asuhan Komplementer pada Keluhan Ibu Postpartum Berbasis Homecare. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 676–686. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1070>
- Parina, E., & Afrika, E. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sungai Pinang Kecamatan Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir Kebidanan , Fakultas Kebidanan dan Keperawatan , Universitas Kader Bangsa , Palembang. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal ...*, 500–510. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/1533%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/1533/1402>
- Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 303–309. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%25>
- Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D. (2022). Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Pijat Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 9–21. <https://doi.org/10.47560/kep.v11i2.373>
- Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D. (2023). Combination of Herbal Steam Bath and Endorphin Massage to Increasing Breast Milk Production. *Journal of Midwifery*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.25077/jom.8.1.12-23.2023>
- Riska Amalia, N. A., Andi Irhamniah Sakinah, Azizah Nurdin, Arlina Wiyata Gama, & Mukhlis Mukhtar. (2023). Hubungan Kesehatan Mental dengan Maternal Functioning pada Ibu Postpartum. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 7(2), 67–74. <https://doi.org/10.24252/alami.v7i2.36608>
- Sumarni, Husnul Khatimah, Susiani Endarwati, R., & Kurniati Akhfar, Kasmayani, J. (2024). Asuhan Kebidanan Pascasalin dan Menyusui. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Syarif, K. R., Rahmatia, S., Lestari, I., Kesehatan, P., Makassar, K., & Sejarah, I. A. (2023). Studi Literatur Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Terhadap Pengeluaran Asi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), 2302–2531.