

RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI CEMAS PADA IBU BERSALIN

Hesti Wulandari¹, Norif Didik Nur Imanah², Yuli Syabaniah Khomsah³

Ellyzabeth Sukmawati⁴, Septi Tri Aksari⁵

^{1,2,3,4,5}STIKes Serulingmas Cilacap

Alamat : Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah 53272

e-mail : hestiwullan16@gmail.com

Artikel Diterima : 12 Desember 2023, Direvisi : 18 Desember 2023, Diterbitkan : 31 Desember 2023

ABSTRAK

Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik yang cukup efektif untuk mengurangi kecemasan. Kecemasan jika tidak tertangani segera akan mengakibatkan resiko kelahiran prematur atau berat badan lahir rendah dan menghambat aliran darah ke kandungannya sehingga membuat janin kekurangan oksigen. Untuk mencegah hal tersebut bidan dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu teknik komplementer untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu bersalin. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan studi kasus dan sumber data menggunakan data primer yang didapatkan dari wawancara, pemeriksaan, pengamatan serta data sekunder yang didapatkan dari berbagai sumber yang relevan. Penilaian kecemasan dalam penelitian ini menggunakan metode kecemasan HARS. Teknik pelaksanaan dilakukan pada Ny.L dengan pemberian relaksasi nafas dalam dengan durasi kurang lebih 10 menit selama ibu mengalami kecemasan dan diulangi ketika ibu merasakan cemas serta melakukan evaluasi setelah pemberian dengan hasil terdapat penurunan kecemasan setelah diberikan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan.

Kata Kunci : Teknik relaksasi nafas dalam, Kecemasan, Ibu Bersalin

ABSTRACT

Deep breathing relaxation is a technique that is quite effective for reducing anxiety. If anxiety is not treated immediately, it will result in the risk of premature birth or low birth weight and inhibit blood flow to the womb, thereby depriving the fetus of oxygen. To prevent this, midwives can apply deep breathing relaxation techniques as a complementary technique to reduce anxiety in women giving birth. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation on anxiety in mothers giving birth. This research is qualitative research with case studies with data sources using primary data obtained from interviews, examinations, observations and secondary data obtained from various relevant sources. Anxiety assessment in this study used the HARS anxiety method. The implementation technique was carried out on Mrs. L by giving deep breathing relaxation with a duration of approximately 10 minutes as long as the mother was experiencing anxiety and repeated when the mother felt anxious and carrying out an evaluation after administration with the result that there was a reduction in anxiety after being given deep breathing relaxation for anxiety.

Keyword : Deep breathing relaxation techniques, Anxiety, Maternity

PENDAHULUAN

Persalinan adalah serangkaian kejadian pengeluaran bayi yang sudah cukup bulan, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin melalui jalan lahir yang berlangsung dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri). Persalinan normal adalah persalinan yang cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Muqorobin and Kartin, 2022). Pada Kala I persalinan ibu biasanya merasakan nyeri yang disebabkan karena adanya kontraksi rahim. Persalinan dapat berjalan lancar karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu 5P (passage, passanger, power, psikis dan penolong). Namun persalinan dapat mengakibatkan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu bentuk emosi dengan adanya perasaan khawatir, selalu was was, dan disertai dengan terjadinya peningkatan perubahan pada sistem jaringan tubuh (Saputri and Yudianti, 2020).

Penelitian lain juga mengatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang dialami ibu dalam menghadapi persalinan dapat menyebabkan ibu merasa khawatir, dan ketakutan yang dirasakan saat kehamilan ataupun saat akan persalinan yang tumbuh mulai dari khawatir tidak dapat menjaga kehamilan,

khawatir keguguran, takut sakit, takut dijahit serta takut akan terjadinya komplikasi sekaligus dapat menimbulkan kematian. Kekhawatiran yang tidak rasional pada ibu hamil terjadi baik primigravida ataupun multigravida (Hamil *et al.*, 2022).

Dampak kecemasan pada ibu hamil akan dapat meningkatkan resiko kelahiran prematur atau berat badan lahir rendah, karena adanya peningkatan hormon stress yaitu hormon kortisol dan katekolamin, hormon adrenalin sebagai tanggapan terhadap ketakutan akan menghambat aliran darah ke kandungan dan membuat janin kekurangan udara (Puspitasari and Wahyundari, 2020), dalam hal ini pelepasan hormon tersebut akan mengakibatkan perubahan fungsi dari imunologi. Faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu paritas, komunikasi terapeutik, dukungan suami, keluarga, umur, pendidikan dan status kesehatan (Yanti, 2022).

Penatalaksanaan terapi untuk mengurangi kecemasan bisa menggunakan obat-obatan maupun non-obat-obatan. Terapi non-farmakologi menggunakan teknik relaksasi nafas dalam karena teknik ini mudah dilakukan oleh ibu yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Teknik relaksasi nafas dalam adalah suatu teknik

untuk mengurangi kecemasan yang cukup efektif. Cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu bernafaslah seperti biasa, ambil nafas melalui hidung lalu dikeluarkan melalui mulut secara perlahan dan sebaiknya bibir diusahakan dalam bentuk bundar sedikit dimajukan kedepan, lama waktu menghembuskan nafas lebih panjang daripada saat menghirup nafas, dan bernafaslah dengan rileks dengan posisi duduk santai atau berbaring menghadap ke atas sambil memejamkan mata dan membayangkan sesuatu yang membuat hati senang, teknik ini dilakukan berulang kali ketika ibu merasakan cemas (Wahyuni *et al.*, 2023).

Manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam yaitu menurunkan rasa nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah. Selain untuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional teknik relaksasi nafas dalam juga menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan (Nurhidayat and Marlina, 2022).

Studi kasus pada ibu multigravida, yaitu kecemasan berhubungan dengan kejadian masalalu yang pernah dialaminya karena ibu pernah keguguran 1 kali, hal tersebut menjadi faktor yang paling mempengaruhi kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Dampak dari kecemasan yang

dialami ibu yaitu terjadi peningkatan tekanan darah, kejadian tersebut tentunya membuat khawatir keluarga dan juga petugas yang membantu proses persalinan, upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi yaitu dilakukan asuhan komplementer dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam serta dukungan keluarga, suami dan juga tenaga kesehatan. Perlu diketahui bahwa dukungan suami dan keluarga sangat penting selama kehamilan supaya ibu lebih semangat serta tidak cemas dalam menghadapi proses persalinan. Setelah diberikan relaksasi pada Ny.L mengalami penurunan tekanan darah, relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi ketegangan otot dan kecemasan. (Ibu *et al.*, 2022)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan kajian lebih dalam tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi cemas pada ibu bersalin.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan pada tahun 2023. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny.L G3P1A1 yang bertempat tinggal di Kecamatan Kesugihan dengan keluhan cemas saat persalinan. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan wawancara, pemeriksaan, serta

pengamatan secara langsung pada Ny.L dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal dan buku yang dijadikan sebagai acuan. Teknik pelaksanaan yang diberikan pada Ny.L yaitu teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama ± 10 menit dan diulangi ketika ibu terlihat cemas. Setelah dilakukan relaksasi nafas melakukan evaluasi dan diulangi pemberian teknik relaksasi nafas dalam sampai kecemasan ibu berkurang. Penilaian cemas menggunakan skala HARS yang terdiri dari 14 item yang meliputi perasaan cemas dan firasat buruk, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala vegetative, perilaku sewaktu berinteraksi.

HASIL

Pengumpulan data menggunakan penilaian kecemasan HARS dengan nilai kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam. Berdasarkan hasil penelitian Ny.L menggunakan pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) penilaian kecemasan terdiri dari 14 item(Anggraini, 2023), dengan hasil sebagai berikut:

Tabel penilaian kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam

Subjek	Kategori	Nilai HARS	
		Sebelum	Sesudah

Ny.L	Perasaan cemas dan Firasat Buruk	1	0
	Ketegangan	1	1
	Ketakutan	1	0
	Gangguan tidur	1	0
	Gangguan kecerdasan		
	Perasaan depresi		
	Gejala Somatik		
	Gejala Sensorik	1	0
	Gejala	1	0
	Kardiovaskuler	1	0
	Gejala pernafasan		
	Gejala gastrointestinal	1	1
	Gejala urogenital		
	Gejala vegetative	9 Poin	3 poin
	Perilaku sewaktu berinteraksi		
TOTAL			

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

0 : tidak ada gejala sama sekali

Ringan : satu dari gejala yang ada

Sedang : klien mengalami gejala kurang dari 7 item yang ada

Berat : klien mengalami gejala lebih dari 7 item yang ada

Sangat berat : klien mengalami gejala 14 item yang ada

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil perasaan cemas, ketakutan, gangguan tidur, gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan, gejala gastrointestinal menjadi berkurang setelah dilakukannya teknik relaksasi nafas dalam pada Ny.L.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus dari Ny L bahwa Ny L merupakan ibu hamil dengan riwayat keguguran pada saat kehamilan yang lalu sehingga Ny L sering mengalami kecemasan ketika terjadi ketidaknyamanan dalam dirinya. Ibu saat ini tidak bekerja sehingga memiliki banyak waktu untuk sendiri dan mudah mengalami cemas. Kecemasan pada ibu semakin hari semakin naik dan memuncak pada saat akan menghadapi proses persalinan yaitu kala 1. Dampak dari kecemasan yaitu ibu mengalami peningkatan tekanan darah yang signifikan. Menurut penelitian yang mengatakan bahwa ada beberapa faktor faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia tingkat pendidikan, status pekerjaan, riwayat keguguran, hubungan pernikahan, dan rasa takut akan melahirkan (Parina and Afrika, 2023).

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang menjadi faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, status obstetri, usia kehamilan, dukungan keluarga, perilaku kesehatan, riwayat ANC, dukungan suami (Ria, Sidabukke and Siregar, 2020).

Upaya yang dilakukan yaitu teknik relaksasi nafas dalam ketika ibu merasakan cemas, setelah dilakukan teknik nafas

dalam terjadi pengurangan kecemasan yang signifikan. Dilihat dari tabel HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Ny L sebelum diberikan teknik relaksasi mendapatkan 9 poin yang berarti sudah dalam kategori kecemasan berat sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi mendapatkan 3 poin yang berarti dalam kategori kecemasan sedang. Kecemasan berkurang setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, namun perlu diketahui bahwa rasa cemas pada ibu hamil akan semakin meningkat jika tidak tertangani. Teknik relaksasi nafas dalam diberikan pada ny L dengan tujuan untuk mengurangi rasa cemas. Berdasarkan hasil penilaian setelah dilakukan relaksasi nafas dalam, kecemasan yang terjadi pada ibu bersalin salah satunya dipicu karena khawatir akan keadaan diri dan bayinya sehingga dibutuhkan teknik relaksasi nafas dalam supaya ibu menjadi lebih tenang dan kecemasan berkurang. Pada kasus yang dialami Ny L sesuai dengan penelitian, yang menyatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, selain itu teknik relaksasi nafas dalam juga paling berpengaruh terhadap tingkat kecemasan saat persalinan (Novita, Yuliyati and Prasetyorini, 2022).

Penelitian diatas juga sejalan dengan penelitian, yang mengatakan bahwa

pemberian relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu saat persalinan. Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan teknik relaksasi nafas dalam mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa, yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 Hz. Pada kondisi ini otak menjadi rileks dan santai, saat tubuh mengeluarkan hormone serotonin dan endorphin sehingga ibu menjadi rileks dan menghilangkan atau paling tidak mengurangi kecemasan (Mulyati, Novita and Trisna, 2021).

Kecemasan dapat dicegah dari awal kehamilan sampai menjelang persalinan, dengan cara ibu hamil selalu mendapatkan informasi seputar kehamilan dan persalinan yang bisa didapatkan pada saat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan di tenaga kesehatan ataupun ibu mendapatkan informasi dari media internet, ibu hamil yang berpengetahuan baik memiliki motivasi untuk mengetahui kondisi kehamilannya (Yuli Sya'baniah Khomsah, 2022). Pada ibu hamil yang bekerja berpeluang lebih besar sehingga ibu tidak sendiri dan bisa bertukar cerita dengan rekan kerja. Ibu mendapatkan tambahan informasi dari rekan kerja seputar kehamilan dan persalinan untuk saling sharing tentang pengalamannya menghadapi masa masa tersebut (Silvia *et*

al., 2022). Dari penelitian ini Ny.L tidak bekerja hanya menjadi ibu rumah tangga, sehingga masih kurangnya pengetahuan dan informasi seputar persalinan. Hasil penelitian, menyebutkan bahwa ibu yang bekerja dapat berinteraksi dan dengan demikian memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Studi menemukan bahwa 83,3% wanita hamil dengan kecemasan adalah ibu rumah tangga. Ibu yang bekerja mendapatkan informasi dan pengalamannya tentang kehamilan dan persalinan dari orang lain (Halil and Puspitasari, 2023).

Semakin banyak informasi yang diterima, semakin banyak yang diketahui oleh ibu. Ibu yang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja. Ibu-ibu yang banyak bekerja di luar bisa menambah ilmu, yang membuat mereka merasa lebih tenang (Baro *et al.*, 2020).

Sesuai dengan penelitian, yang mengatakan bahwa hubungan yang signifikan antara pekerjaan terhadap kecemasan ibu bersalin. Ibu bersalin dengan pekerjaan IRT lebih banyak yang mengalami kecemasan sedangkan ibu yang memiliki pekerjaan akan lebih sering untuk bertemu dengan orang lain. Selain itu ibu yang memiliki pekerjaan akan mendapatkan pengaruh

dalam menentukan stressor sehingga ibu dapat mengendalikan rasa cemas dengan lebih baik, pekerjaan berpengaruh dalam stressor seseorang yang memiliki aktivitas diluar rumah sehingga mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mengubah cara pandang seseorang dalam menerima dan mengatasi kecemasan. Cara mengatasi cemas pada ibu menjelang bersalin juga dapat dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam, pendampingan keluarga dan masih banyak lagi teknik komplementer yang dapat mengatasi cemas (Setiawan and Faiza, 2021)

Teknik relaksasi merupakan teknik komplementer yang dibutuhkan sebagai tambahan dalam pelayanan kebidanan. Pemberian layanan kebidanan dapat bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak dan memberikan asuhan secara maksimal dengan adanya tambahan teknik komplementer tersebut (Prabasari *et al.*, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Teknik relaksasi nafas dalam terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada Ny.L secara signifikan, Ny L menjadi lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Teknik relaksasi menjadi salah satu

intervensi nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian yang lebih detail dengan metode Quasi Eksperimen atau bisa juga Kuantitatif supaya dapat dikaji dengan nilai nilai yang objektif.

KEPUSTAKAAN

- Anggraini, M.A. (2023) 'Penerapan Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Di Kelurahan Jagalan Surakarta', 1(4), pp. 14–25.
- Baro, R. *et al.* (2020) 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang', pp. 12–19. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.01.2>.
- Halil, A. and Puspitasari, E. (2023) 'Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors Causing Anxiety in Dealing with Delivery in Third Trimester Pregnant Women at Depok 2 Health Center) LATAR BELAKANG Pada tahun 2019 , Wor', 12(1), pp. 78–83.
- Hamil, I.B.U. *et al.* (2022) 'Poltekkes Kemenkes Malang Supportive Education About Pregnant Mother Anxiety Principles During Covid-19 Pandemic And Effort To Overcome In Bandar Lor Kelurahan Kediri', 6(2), pp. 69–76.
- Ibu, K. *et al.* (2022) 'Faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di puskesmas mekarsari', 6(April), pp. 755–761.
- Mulyati, Y., Novita, A. and Trisna, N. (2021) 'Pengaruh Relaksasi Diafragma , Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III', 01(November), pp. 74–84. Available at: <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>.
- Muqorobin, M.S. and Kartin, E. (2022) 'SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah', *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), pp. 17–34.
- Novita, A., Yuliyati, D. and Prasetyorini, H. (2022) 'Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19', 6(1), pp. 7–16.
- Nurhidayat, T. and Marlina, A. (2022) 'Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Patingalloang Makassar', *GHIZAI: Jurnal Gizi dan Keluarga*, 1(2), pp. 9–19.
- Parina, E. and 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', pp. 500–510.
- Prabasari, M.Q. *et al.* (2023) 'Penerapan Teknik Marmet Guna Memperlancar Pengeluaran ASI', *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1(4).
- Puspitasari, I. and Wahyundari, E. (2020) 'Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III', *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA dan Kesehatan*, pp. 116–120.
- Ria, I., Sidabukke, R. and Siregar, R.N. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), pp. 276–284.
- Saputri, I.S. and Yudianti, I. (2020) 'Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III', *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 2(1), pp. 16–23.
- Setiawan, S.A. and Faiza, L.N. (2021) 'Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi

- Persalinan Normal The Relationship between Parity and the Anxiety Level of Mother Facing Normal Delivery', 8(2), pp. 128–135.
- Silvia, N. *et al.* (2022) 'JURNAL ILMIAH KEDOKTERAN DAN KESEHATAN Halaman Jurnal : <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinik> TRIMESTER III , PERSALINAN , NIFAS , NEONATUS , DAN KELUARGA BERENCANA CASE STUDY : MIDWIFE CARE ON MY WHILE TRIMESTER III PREGNANCY , LABOR , NI', 1(2).
- Wahyuni, R.S. *et al.* (2023) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I', *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(1), pp. 33–36. Available at: <https://doi.org/10.53770/amhj.v3i1.192>.
- Yanti, L.C. (2022) 'Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphen Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 75–81. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.1704>.
- Yuli Sya'baniah Khomsah, E.S. (2022) 'Pengetahuan, Sikap Ibu, Sarana Kesehatan dan Sikap Petugas Kesehatan tentang Pemeriksaan Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Kunjungan Pemeriksaan Kehamilan', *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(5), pp. 42–50.