

Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam Asuhan Kebidanan Komplementer Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Yuni Endah Nugrahani¹, Ellyzabeth Sukmawati², Yuli Sya'baniah Khomsah³, Septi Tri Aksari⁴

¹²³⁴ Stikes Serulingas Cilacap, Jl. Raya Maos No. 505, Maos, Kampungbaru, Karangreja, Cilacap, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah

E-mail: yuniendahnzii@gmail.com

Artikel Diterima : 24 Agustus 2024 , Diterbitkan : 31 Agustus 2024

ABSTRAK

Abstrak

Pendahuluan : Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru yang dialami ibu hamil ini kemudian dapat menimbulkan kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan pada saat hamil, pilihan non farmakologis. Intervensi yang sering di gunakan dan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi pernafasan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan, kemungkinan bayi yang dilahirkan bisa prematur, berat badan kurang, atau bengkak-bengkak karena kelebihan natrium (pre eklamsi). Beberapa ibu hamil pada trimester III yang melakukan kunjungan kehamilan menyatakan cemas dengan kondisi yang dialami saat kehamilan ini dan juga cemas akan menghadapi persalinan kedepannya. Hal ini dilakukan pada Ny D pada trimester III dilakukan 2 kali sehari disaat pagi maupun menjelang tidur malam, Lamanya sekitar 10-15 menit

Kata kunci: Teknik Relaksasi untuk Melatih Pernafasan

ABSTRACT

Introduction : During pregnancy, mothers experience physical and psychological changes due to hormonal shifts. The process of adapting to this new condition can cause anxiety in pregnant women. To manage anxiety during pregnancy, non-pharmacological options are often chosen. One intervention that is frequently used and proven effective in reducing anxiety is breathing relaxation techniques. Pregnant women who experience anxiety may risk giving birth prematurely, having low birth weight babies, or developing swelling due to excess sodium (pre-eclampsia). Several pregnant women in their third trimester who visited for prenatal care reported anxiety about their current condition and future delivery. This was practiced by Mrs. D in her third trimester, performed twice daily, in the morning and before bedtime, for about 10-15 minutes.

Keywords: Relaxation Techniques, Breathing Exercises.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu peristiwa alamiah dalam kehidupan seorang wanita yang penuh dengan harapan, perubahan fisik, dan ekspektasi baru terkait peran sebagai seorang ibu. Namun, kehamilan juga dapat menjadi sumber stres dan kecemasan yang signifikan bagi banyak wanita, terutama pada trimester ketiga (Prawirohardjo, 2018). Trimester III, yang melibatkan pertumbuhan janin yang pesat dan persiapan untuk persalinan, sering kali disertai dengan kecemasan yang meningkat (Veftisia & Dian Afriyani, 2021)

Kecemasan pada ibu hamil bukanlah masalah yang sepele. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memiliki dampak negatif, baik pada ibu hamil maupun perkembangan janin. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil dapat berhubungan dengan peningkatan risiko komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, dan masalah kesehatan mental pada ibu setelah melahirkan (Field, 2017). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi metode yang efektif untuk mengelola dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester III (Alder, Fink, Bitzer, Hösli, & Holzgreve, 2020).

Asuhan kebidanan komplementer adalah salah satu pendekatan yang berkembang untuk

merawat ibu hamil dengan holistik, mengakui pentingnya keseimbangan fisik dan mental selama kehamilan (Cahyanto, 2020). Dalam konteks ini, teknik relaksasi pernapasan telah muncul sebagai komponen penting dari asuhan kebidanan komplementer. Teknik ini menekankan pada pernapasan yang dalam dan terkontrol, dengan tujuan mengurangi ketegangan fisik dan mental (Bullock et al., 2017). Penggunaan teknik relaksasi pernapasan dalam asuhan kebidanan komplementer telah menunjukkan potensi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil (Abedian et al., 2020).

Namun, walaupun terdapat bukti awal yang menjanjikan, masih perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami dengan lebih mendalam dan ilmiah mengenai pengaruh teknik relaksasi pernapasan dalam asuhan kebidanan komplementer terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang potensi manfaat teknik relaksasi pernapasan dalam pengelolaan kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga, dengan merinci efek positifnya yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan ibu dan perkembangan janin.

Relaksasi akan membuat individu lebih Mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena Kecemasan. Mengelola dirinya dengan menjaga Ketenangan emosi. Ketenangan emosi diperlukan Agar seseorang memiliki waktu untuk melihat suatu Situasi yang sedang dialami dengan menggunakan Sudut pandang yang lebih positif. Ketenangan Emosi bisa terwujud dalam keadaan aspek Fisiologisnya juga berada dalam keadaan rileks (Mawardika, Rahmawati, & Kurniawati, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu Hamil trimester III.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada tahun 2024. Subjek dalam penelitian yaitu Ny. D, G1P0A0 seorang ibu hamil berusia 24 tahun dengan usia kehamilan 37+1 minggu yang bertempat tinggal di Doplang Lor dengan tempat pemeriksaan di puskesmas adipala I. Keluhan yang dialami oleh ibu yaitu mengalami kecemasan yang ditandai dengan mudah marah, tersinggung, dan khawatir berlebihan terhadap proses persalinannya. Sumber data dann jenis data yang digunakan yaitu data sekunder dan primer. Data diperoleh dengan wawancara ,

pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh melalui artikel, jurnal maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan tentang pengaruh teknik relaksasi pernafasan asuhan kebidanan komplementer terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

HASIL

Dalam pembahasan ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *case study* atau studi kasus dan bersifat deskriptif. Tujuan dari ini untuk mempelajari lebih mendalam tentang kasus atau fenomenan secara mendalam (Creswell, 2012).

Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam	Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam
--	--

Ny D usia 20 tahun saat ini sudah memasuki usia kehamilan 37 minggu (Trimester III) mengalami kecemasan dengan gejala mudah tersinggung, mudah marah dan merasa khawatir berlebih	Ny.D merasakan lebih tenang dan tidak terlalu merasakan kecemasannya lagi
---	---

terhadap proses
persalinannya

Ny D usia 20 tahun saat ini sudah memasuki usia kehamilan 37 minggu (Trimester III) mengalami kecemasan dengan gejala mudah tersinggung, mudah marah dan merasa khawatir berlebih terhadap proses persalinannya. Kemudian penulis menganjurkan Ny.D untuk melakukan teknik relaksasi pernafasan dalam yang dilakukan 2 kali sehari disaat pagi maupun menjelang tidur malam, Lamanya sekitar 10-15 menit. Sejalan dengan hasil penelitian Hasil penelitian yang dilakukan oleh Triana, tentang Septianingrum, tentang efektivitas relaksasi selama kehamilan terhadap penurunan stres, kecemasan ibu hamil dan respon janin dalam kandungan, didapatkan hasil relaksasi ini dapat diberikan pada ibu hamil trimester tiga hingga menjelang persalinan. Penggunaan intervensi non-farmakologik seperti PMR dan GI dalam menurunkan stres dan kecemasan ibu hamil dapat mengurangi penggunaan intervensi farmakologik yang mempunyai efek samping pada ibu dan janin serta dapat menghemat biaya pelayanan (Triana, 2017).

Didukung oleh hasil penelitian Mulyati, Novita, & Trisna (2021) bahwa didapatkan kecemasan ibu hamil TM III yang mendapatkan relaksasi nafas didapatkan hasil

nilai t yaitu 11,756 dengan rata-rata kecemasan sebelum mendapatkan relaksasi nafas yaitu 51,60 sedangkan rata-rata yang sudah diberikan relaksasi nafas yaitu 37,27. Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Paired T-Test didapatkan nilai Sig (2-tailed) 0,000 pada alpha 5% yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh relaksasi nafas terhadap penurunan rasa cemas pada ibu hamil trimester III di BPM Mira Laura Kota Bogor.

Metode terapi relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat mengurangi keregangan otot, rasa jenuh dan kecemasan .menyatakan manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, kentutraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Novitasari, Budiningsih, & Mabururi, 2019). Terapi tersebut juga merupakan metode yang efektif dan mudah digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, teknik ini dapat dijadikan alternatif pilihan pertama untuk mnegurangi kecemasan pada ibu hamil dikarenakan langkah yang mudah diterapkan dan dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan dirumah apabila kecemasan muncul lagi, sehingga dapat memberikan perasaan yang nyaman dan menyenangkan. Oleh karena itu terapi relaksasi nafas dalam ini diharapkan dapat membuat responden merasa

lebih tenang dan rileks yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III (Syahida & Mirani, 2021).

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Asnadi, terapi relaksasi adalah tehnik yang didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Teknik ini dapat dilakukan dengan kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk di kursi. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi adalah klien dengan posisi yang nyaman, klien dengan pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang (Asmadi, 2019).

Setelah diberikan intervensi tersebut pada kunjungan ke 2 saat usia kehamilan 38 minggu, Ny.D mengatakan kecemasannya berkurang dan akan melakukan teknik relaksasi pernafasan dalam tersebut untuk ke depannya. Sejalan dengan Hikmawati (2018) ntervensi yang sering di gunakan dan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem syaraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem syaraf parasimpatetis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis.

Keadaan rileks menurunkan aktivitas amygdala, mengendurkan otot, dan melatih individu mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis sebagai counter aktivitas sistem syaraf simpatetis.

Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena kecemasan. Mengelola dirinya dengan menjaga ketenangan emosi. Ketenangan emosi diperlukan agar seseorang memiliki waktu untuk melihat suatu situasi yang sedang dialami dengan menggunakan sudut pandang yang lebih positif. Ketenangan emosi bisa terwujud dalam keadaan aspek fisiologisnya juga berada dalam keadaan rileks (Mawardika et al., 2020).

Relaksasi merupakan metode efektif mengurangi kecemasan. Keteraturan dalam bernafas menyebabkan sikap mental dan badan menjadi rileks, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Teknik Relaksasi nafas dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efsisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional (Laili, 2020).

Berdasarkan hal tersebut, dapat dinyatakan bahwa teknik relaksasi nafas efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan termasuk kecemasan pada Ibu hamil. Selain itu, teknik ini dapat dijadikan alternatif pilihan

pertama untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dikarenakan langkah yang mudah diterapkan dan dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan dirumah apabila kecemasan muncul lagi, sehingga dapat memberikan perasaan yang nyaman dan menyenangkan .

KESIMPULAN

Ny. D, seorang ibu hamil berusia 20 tahun dengan usia kehamilan 37 minggu, mengalami kecemasan yang ditandai dengan mudah marah, tersinggung, dan khawatir berlebihan terhadap proses persalinannya. Penulis menganjurkan teknik relaksasi pernapasan dalam yang dilakukan dua kali sehari selama 10-15 menit. Teknik ini terbukti efektif mengurangi kecemasan dan ketegangan, membuat responden merasa lebih tenang dan rileks. Setelah melakukan teknik ini, Ny. D melaporkan penurunan kecemasan pada kunjungan kehamilan berikutnya. Relaksasi pernapasan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, menurunkan aktivitas amigdala, dan menghasilkan ketenangan emosi, yang semuanya berkontribusi pada pengurangan kecemasan. Disarankan untuk terus melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam secara rutin, terutama saat merasa cemas, untuk menjaga ketenangan dan mengurangi kecemasan.

SARAN

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama penelitian ini. Terima kasih kepada keluarga, teman-teman, serta rekan-rekan sejawat yang telah memberikan motivasi dan dorongan. Terima kasih juga kepada para responden yang telah berpartisipasi dan memberikan informasi berharga. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait.

KEPUSTAKAAN

- Alder, J., Fink, N., Bitzer, J., Hösli, I., & Holzgreve, W. (2020). Depression And Anxiety During Pregnancy: A Risk Factor For Obstetric, Fetal And Neonatal Outcome? A Critical Review Of The Literature. *J Matern Neonatal Med*, 20(3), 189–209.
- Alza, N., & Ismarwati. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan Dan Keperawatan*, 2(1).
- Asmadi. (2019). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Brummelte, S., & Galea, L. A. M. (2016). Postpartum Depression: Etiology, Treatment And Consequences For Maternal Care. *Hormones And Behavior*, 153(166), 153–166.
- Cahyanto, E. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. CV. Al Qalam Media Lestari.
- Field, T. (2017). Prenatal Anxiety Effects: A Review. *Infant Behavior And Development*, 49, 120–128.
- Handayani, R. (2020). Faktor-Faktor Yang

- Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Ners Jurnal Keperawatan*, 11(1).
- Laili, F. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.
- Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Factors Associated With Anxiety In Maternity Mothers*. 3(1).
- Lubis, N. L. (2018). *Psikologi Kespro : Wanita Dan Perkembangan Reproduksi*. Kencana.
- Mawardika, T., Rahmawati, I. N., & Kurniawati, W. (2020). Relaksasi Pernafasan Dan Dzikir Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil HIV Positif: Literature Review. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 101–108.
- Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>
- Novita, A., Yuliyati, D., & Prasetyorini, H. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 7–16.
- Novitasari, T., Budiningsih, T. E., & Maburi, M. I. (2019). Keefektivan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. *Dev Clin Psychol*, 2(2), 62–70.
- Nurbaiti, M., Citra Dewi, A. D., Surahmat, R., & Putinah, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(3), 652–659. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5462>
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan* (7th ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sandman, C. A., Davis, E. P., Buss, C., & Glynn, L. M. (2019). Prenatal Programming Of Human Neurological Function. *Int J Pept*.
- Syahida, A., & Mirani, N. (2021). Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 634–641. Retrieved from <Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kebidanan>