

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III TAHUN 2021

Mela Karmelia¹
Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

Background: research on the effect of deep breath relaxation techniques on anxiety of third trimester pregnant women. Relaxation techniques in this study are deep breath relaxation therapy techniques and can reduce anxiety and overcome anxiety in the face of childbirth **Research**

Objectives: To determine the effect of deep breath relaxation techniques on anxiety of third trimester pregnant women. **Research Design:** this research is experimental research, using quasi experimental (pseudo experiment). The research approach is one group pre test and post test design without using a comparison group (control). The population in this study is all third trimester pregnant women with anxiety in Sukaluyu Village, Tamansari District as many as 10 third trimester pregnant women. **Research Results:** Shows that anxiety before and after being given a deep breath technique in getting anxiety p-value 0.005 (p-value <0.05). This shows that the null hypothesis is rejected. So the conclusion that can be drawn is that the deep breath technique affects anxiety in third trimester pregnancy in the city of Bogor, West Java province in 2024. **Research Conclusion:** to apply the deep breath relaxation technique for handling anxiety in third trimester pregnant women.

Keywords: Deep Breath Relaxation, Anxiety, Third Trimester Pregnant Women

Literature: 1 book (2024), 15 journals (2017-2024)

Total Pages: xv Front Page, 60 Pages, 7 Tables, 1 Figure, 3 Charts and 9 Attachments

ABSTRAK

Latar Belakang : penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi tarik napas dalam terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Teknik relaksasi dalam penelitian ini adalah teknik terapi relaksasi nafas dalam dan dapat menurunkan kecemasan serta mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi tarik nafas dalam terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. **Desain Penelitian :** dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental, menggunakan quasi experimental (eksperimen semu). Pendekatan penelitian one group pre test and post test design tanpa menggunakan kelompok pembandingan (kontrol). Populasi dalam penelitian ini yaitu pada semua ibu hamil trimester III dengan kecemasan di Desa Sukaluyu Kecamatan Tamansari sebanyak 10 ibu hamil trimester III. **Hasil Penelitian :** Menunjukkan bahwa kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik tarik nafas dalam di dapatkan kecemasan p-value 0,005 (p-value < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah teknik nafas dalam berpengaruh terhadap kecemasan pada kehamilan trimester III di kota bogor provinsi jawa barat tahun 2024. **Kesimpulan Penelitian :** untuk mengaplikasikan teknik relaksasi Tarik nafas dalam untuk penanganan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Relaksasi Nafas Dalam, Kecemasan, Ibu Hamil trimester III

Kepustakaan : 1 buku (2024), 15 Jurnal (2017-2024)

Jumlah Halaman : xv Halaman Depan, 60 Halaman, 7 Tabel, 1 Gambar, 3 Bagan dan 9 Lampiran

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) Angka Kematian Ibu (AKI) terdapat sebanyak 303.000 jiwa. merupakan jumlah kematian ibu akibat proses kehamilan, persalinan, dan kematian pada masa nifas yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan (Mendoza dkk., 2020)

Angka kematian ibu dalam kehamilan dan persalinan merupakan masalah besar yang dihadapi berbagai Negara di dunia terutama di Negara-negara yang berkembang. Menurut data *World Health Organization* (WHO) menargetkan pada tahun 2030, mengurangi rasio angka kematian ibu (AKI) secara global menjadi kurang dari 70 per 1.000 kelahiran hidup. Tahun 2020 sekitar 216 per 1.000 kelahiran hidup wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau melahirkan. (WHO 2020).

Penyebab kematian AKI Menurut *world health organization* (WHO), indikator kinerja pelayanan kesehatan suatu negara adalah kematian ibu (AKI) selama periode perinatal, intranatal, dan postnatal. Tujuan kesehatan spesifik dari salah satu target global *Sustainable Development Goals* (SDGS) adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan mengurangi risiko kematian ibu menjadi 70 per 100.000 kelahiran pada tahun 2030. Menurut data dari 80% kematian ibu di seluruh dunia teridentifikasi sebagai penyebab langsung kematian ibu akibat dari pendarahan postpartum (37%). Hipertensi pada ibu hamil (15%), obstruksi kelahiran (8%), aborsi (13%) dan alasan lain (2019)

Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2021 mencapai angka 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini meningkat dibandingkan dengan tahun 2020 yaitu sebesar 4.627 kematian. Penyebab kematian ibu pada tahun 2021 adalah COVID-19 sebanyak 2.982 kasus, perdarahan sebanyak 1.330 kasus dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus. Oleh karena itu, Ibu sebelum bersalin diharuskan untuk memiliki BPJS upayanya untuk memudahkan ke fasilitas kesehatan dan penurunan angka kematian ibu (AKI) akan dipercepat dengan memastikan ibu memiliki akses terhadap pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas (Kemenkes RI, 2021-2022)

Berdasarkan data yang didapat dari (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2022) AKI di provinsi Jawa Barat tahun 2023 tercatat sebanyak 147 000 kelahiran hidup dengan

target penurunan AKI 80-84% dari 1000 kelahiran hidup, terlihat bahwa kematian ibu sebanyak 745 kasus, terjadi pada ibu hamil sebanyak 22,14%, ibu bersalin sebanyak 19,73% dan ibu nifas sebanyak 44,16%. Kematian Ibu berdasarkan pada kelompok umur <20 tahun sebesar 6,44%, kelompok umur 20-34 tahun sebesar 60,13% dan ≥35 tahun sebesar 33,42%. (Dewi dkk., 2023)

Terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan adalah salah satu alternatif untuk mengurangi intervensi medis bagi ibu hamil dengan penggunaan terapi komplementer dan alternatif yang tinggi dalam penelitian kesehatan, khususnya kebidanan, memberikan peluang besar bagi bidan di Indonesia untuk berinovasi dan mengembangkan pelayanan kebidanan mereka untuk memenuhi tuntutan pelayanan kesehatan masyarakat yang berkualitas dan terjangkau dengan memperhatikan nilai, normal, dan filosofi kebidanan (Aliah & Nur, 2024)

Pada ibu hamil, relaksasi dapat menurunkan kecemasan serta mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan, Relaksasi juga dapat dikombinasikan dengan metode yang melibatkan proses kognisi, misalnya psikoedukasi identifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku. Teknik Pernapasan dalam ini mampu dilakukan secara mandiri karena tidak memiliki efek samping, mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan banyak waktu serta biaya. Saat melakukan teknik relaksasi napas dalam, ibu hanya perlu menempatkan tubuhnya senyaman mungkin dan kemudian melakukan relaksasi napas dalam dengan frekuensi pernapasan yang lambat dan berirama. (Suyono, 2016).

Program pemerintah yang sedang dilakukan untuk mengatasi kecemasan kepada ibu dalam menghadapi persalinan, di rencanakan metode pembelajaran kelas ibu hamil. Kegiatan ini merupakan sarana belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil dalam bentuk tatap muka dalam berkelompok yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan. Kecemasan timbul karena ketakutan kehilangan bayi yang dilahirkan, seperti ketakutan bahwa bayi yang dilahirkan akan meninggal dan cacat saat lahir.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Kampung Ciapus Desa Sukaluyu Kecamatan Tamansari Kota Bogor Tahun 2024, yang melibatkan

wawancara dengan kader, menunjukkan bahwa dari 6 ibu hamil yang dicatat. 3 orang mengungkapkan mengalami kecemasan, 2 orang mengungkapkan sering bak, dan 1 orang mengungkapkan pusing. Menurut penelitian pendahuluan yang dilakukan penulis, banyak ibu yang belum tahu bagaimana cara mengatasi kecemasan, penulis tertarik untuk menerapkan teknik tarik nafas dalam terhadap ibu hamil.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi tarik napas dalam terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental, adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/intervensi pada subjek penelitian, dengan tujuan menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variabel dependen. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental* (eksperimen semu) tanpa pembandingan atau eksperimen pura-pura. Disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *one group pre test and post test design*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh (Notoatmodjo, 2018). Pendekatan *penelitian one group pre test and post test design* tanpa menggunakan kelompok pembandingan (kontrol), tetapi pada penelitian ini pengujian pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program).

Hasil dan Pembahasan

Pada Bab ini menjabarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Teknik Tarik nafas dalam terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Sukaluyu Kecamatan Tamansari yang

dilaksanakan pada bulan juli sampai agustus 2024 dengan jumlah responden 10 responden. Peneliti melakukan Teknik Tarik nafas dalam terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Pada kelompok eksperimen ini dilakukan *pretest* dan *posttest* yang nanti akan menjadi perbandingan satu sama lain. Adapun hasil dari penelitian yang dapat di lihat di bawah ini.

1. Analisa univariat

a. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III Sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam di Kampung Ciapus Desa Sukaluyu Kecamatan Tamansari Kota Bogor 2024

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi pada kecemasan pada kehamilan trimester III

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0.0
Ringan	4	40
Sedang	6	60
Total	10	100

Berdasarkan distribusi data pada Tabel 4.1 yang disajikan di atas, mayoritas responden memiliki kecemasan dengan kategori sedang Sebagian besar 6 responden dengan persentase (60.0%).

b. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan ibu hamil Trimester III Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam di Kampung Ciapus Desa Sukaluyu Kecamatan Tamansari Kota Bogor 2024

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi kecemasan pada kehamilan trimester III

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	3	30
Ringan	6	60
Sedang	1	10
Total	10	100

Berdasarkan distribusi data pada Tabel 4.2 yang disajikan di atas, mayoritas responden memiliki kecemasan dengan kategori ringan Sebagian besar 6 responden dengan persentase (60.0%).

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 4. 3 Uji Normalitas data menggunakan Shapiro-wilk

	Statistik	N	Sig.
<i>Pre test</i>	0,898	10	.008
<i>Post test</i>	0,876	10	.002

Pada tabel 4.3 menunjukkan hasil uji normalitas yang diujikan pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar kuesioner. Hasil uji normalitas dari data tersebut berdistribusi tidak normal ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebelum teknik relaksasi tarik nafas dalam mendapatkan hasil 0,008 nilai $p\text{-value} < 0,05$ dan sesudah pemberian teknik relaksasi tarik nafas dalam sebesar 0,002 $p\text{-value} < 0,05$.

Berdasarkan tabel 4.3 dari uji normalitas dengan menggunakan uji *saphiro wilk* diperoleh nilai $P\text{ value} = 0,008 (<0,05)$ nilai $p\text{-value} < 0,05$ dan sesudah pemberian teknik relaksasi tarik nafas dalam sebesar 0,002 $p\text{-value} < 0,05$.maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi tidak normal sehingga dapat menggunakan analisa data non-parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon rank list*.

Tabel 4. 4 Uji pengaruh teknik nafas dalam terhadap kecemasan pada kehamilan trimester III di kota bogor provinsi jawa barat tahun 2024

	N	Z Test	<i>P.value</i>
<i>Pretes - posttest</i>	10	-2.812	0,005

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji *Wilcoxon* Menunjukkan bahwa kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik tarik nafas dalam di dapatkan kecemasan $p\text{-value} 0,005 (p\text{-value} < 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah teknik nafas dalam berpengaruh terhadap kecemasan pada kehamilan trimester III di Kota Bogor Provinsi Jawa Barat tahun 2024.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi tarik nafas dalam terhadap kecemasan pada kehamilan trimester iii di kota bogor provinsi

jawa barat tahun 2024. maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III Sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam di Kampung Ciapus Desa Sukaluyu Kecamatan Tamansari Kota Bogor 2024 mayoritas responden memiliki kecemasan dengan kategori sedang sebanyak 6 responden dengan persentase (60.0%).
2. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III setelah dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam di Kampung Ciapus Desa Sukaluyu Kecamatan Tamansari Kota Bogor 2024 mayoritas responden memiliki kecemasan dengan kategori ringan sebanyak 6 responden dengan persentase (60.0%).
3. Terdapat pengaruh relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Kampung Ciapus Desa Sukaluyu Kecamatan Tamansari Kota Bogor 2024. hasil uji *Wilcoxon* Menunjukkan bahwa kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik tarik nafas dalam di dapatkan kecemasan $p\text{-value} 0,005 (p\text{-value} < 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah teknik nafas dalam berpengaruh terhadap kecemasan pada kehamilan trimester III Di Kota Bogor Provinsi Jawa Barat tahun 2021

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

- Adabiyah, Wati, S. E., & Aizah, S. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Trimester III. *Seminar Nasional/Sains*, 346–350.
- Aliah, & Nur. (2024). *Buku Ajar Komplementer Kebidanan* (hlm. 173).
- Dewi, I., Jubaedah, A., & Kusmawati, D. (2023). Dengan Kejadian Perdarahan

Postpartum Di Rumah Sakit Pena 98 Gunung Sindur Bogor Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(2).

Hodge, G. A. (2018). PENGARUH TERAPI MUROTAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KOTA BENGKULU. *article*, 66.

li, B. A. B., & Pustaka, T. (2002). *BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1* (hlm. 1–64).

Indonesia, R., Hukum, K., Hak, D. A. N., & Manusia, A. (2019). *Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Surat Pencatatan Keuangan Publik : Analisis Sejarah Pemikiran*.

Kebidanan, A., & Pada, K. (2023). *Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Nurachmi Kota Palembang Tahun 2023 Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny . “ E ” Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Nurachmi Kota Palembang Tahun 2023*.

KHARISMAWATI, F. (2019). Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Grabag I Kabupaten Magelang Tahun 2019 Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Grabag I. *Unm*. http://eprintslib.ummgl.ac.id/1248/1/15.0603.0042_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA.docx.pdf#

Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi. Dalam *Jurnal Kebidanan Malahayati* (Vol. 3, Nomor 3). https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1041/2/skripsi_kuswaningsih.pdf

Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.

Mendoza, S. D., Nieweglowska, E. S., Govindarajan, S., Leon, L. M., Berry, J. D., Tiwari, A., Chaikeratisak, V., Pogliano, J., Agard, D. A., Bondy-Denomy, J., Chatterjee, P., Jakimo, N., Lee, J., Amrani, N., Rodríguez, T., Koseki, S. R. T., Tysinger, E., Qing, R., Hao, S., ... Wang, H. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Nature Microbiology*, 3(1), 641. <http://dx.doi.org/10.1038/s41421-020-0164-0><https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027><https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-15507-2><http://dx.doi.org/10.1038/s41587-020-05>

Oktya, T., & Setiawati, P. (2023). *Dalam Melakukan Senam Hamil Di Klinik Nuraida Bogor Tahun 2023*. 1, 0–3.

Praxis. (2022a). No PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BETEK KECAMATAN MADIUN KABUPATEN MADIUN. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>

Praxis. (2022b). PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DI DESA SUKOREJO KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>

Qomari, S. N., Firdaus, N., & Rossa, M. (2020). Kajian Perbandingan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Pijat Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3. *Jurnal Ilmiah Obsgin ...*, 12(1), 1–8. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/40%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/40/227>

Syahida, A., & Mirani, N. (2021). Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 634–641. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5064>

Syahnita, R. (2021). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III PADA MASA NEW NORMAL COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2 DENPASAR BARAT. *Modul Biokimia Materi Metabolisme Lemak, Daur Asam Sitrat, Fosforilasi Oksidatif Dan Jalur Pentosa Fosfat*, 6.

Widana, W., & Muliani, P. L. (2020). Uji Persyaratan Analisis. Dalam *Klik Media*.

Yuliyati, A. N. 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. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.125>