

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL**

Fauzia Laili⁽¹⁾, Endang Wartini⁽²⁾

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibandingkan trimester sebelumnya, salah satu penyebabnya karena akan menghadapi persalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil sebagian besar mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Selain itu, survei yang dilakukan oleh spesialis kejiwaan menunjukkan lebih dari 60% wanita hamil mengalami distress. Teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas sehingga dapat mengurangi stress dan menurunkan kecemasan. Pemberian terapi tersebut dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Pada penelitian ini dilakukan identifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam kemudian responden diberikan terapi tersebut dan selanjutnya dilakukan post test untuk mengetahui tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan. Desain penelitian *one group pre- post test design* menggunakan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan pada bulan Juli 2017 selama 2 minggu dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden dan pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0.03$ ($p<0.05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dan menambah wawasan pengetahuan kebidanan terutama tentang kehamilan.

Kata kunci : kecemasan, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, kehamilan.

ABSTRACT

Anxiety in the third trimester pregnant women seem more complex and increased again compared to the previous trimester, one of the causes because it will face labor. Several studies have shown that most expectant mothers experience anxiety in the face of labor. In addition, surveys conducted by psychiatric specialists show more than 60% of pregnant women experience distress. The deep breathing relaxation technique can improve alveoli ventilation, maintaining gas exchange so as to reduce stress and decrease anxiety. Provision of these therapies can reduce anxiety in pregnant women in the face of childbirth. The purpose of this research is to know the effect of giving breath relaxation technique to anxiety about facing labor in pregnant mother in Work Area of Sukorame Kediri Health Center. In this study was done to identify the level of anxiety before the breath relaxation technique was given in the responder was given breath relaxation therapy in and then performed post test to determine the level of anxiety after being given treatment. The research design of one group pre- post test design using cross sectional approach was conducted in July 2017 for 2 weeks with the total of 16 respondents and the sampling was done by simple random sampling. The result showed that $p = 0.03$ ($p < 0.05$) which means that H_0 is rejected and H_1 accepted that there is influence of deep breath relaxation technique to the level of anxiety in facing childbirth in pregnant mother. The results of this study is expected to be used as an alternative therapy that can be used in providing midwifery care to pregnant women who experience anxiety and increase knowledge of midwifery knowledge, especially about pregnancy.

Keywords : anxiety, Deep Breathing Relaxation Techniques, pregnancy.

1.) Universitas Kadiri
2.) Universitas Kadiri

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan.⁽¹⁾ Pada periode kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisiologis dalam kehamilan diantaranya perubahan sistem endokrin, sistem reproduksi, kardiovaskuler, dan sebagainya. Selain itu, juga terjadi perubahan emosional yang kompleks.⁽²⁾ Perubahan emosi terutama adanya cemas yang berupa tegang, khawatir, sedih, gugup, takut menjadi persoalan mendasar. Keluhan psikis dapat ibu hamil alami sejak kehamilan trimester I sampai dengan trimester III.⁽³⁾ Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibandingkan trimester sebelumnya dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Selain itu, cemas lebih dirasakan oleh ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan.⁽⁴⁾

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tumining (2013) didapatkan hasil bahwa sebagian besar (62%) ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Penelitian Astria (2009) juga menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil terjadi pada primigravida sebesar 66%. Selain itu, survei seorang spesialis kejiwaan menunjukkan lebih dari 60% wanita hamil mengalami distress.⁽⁵⁾ Perubahan emosi pada ibu hamil apabila berkelanjutan tanpa penanganan yang tepat dapat mengakibatkan reaksi kecemasan yang berat bahkan gangguan jiwa. Kecemasan juga memengaruhi perkembangan fisik dan otak bayi dalam kandungan termasuk kemungkinan bayi lahir dengan cacat fisik dan lambatnya perkembangan otak, sehingga dapat menjadi salah satu penyebab terhadap masalah persiapan generasi yang berkualitas.⁽²⁾

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara, beberapa diantaranya yaitu dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangannya otot, rasa jenuh dan kecemasan.⁽⁶⁾ Smeltzer dan Bare (2004) menyatakan manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Beberapa penelitian lain

menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam.^(6,7) Terapi tersebut juga merupakan metode yang sederhana dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan *one group pre-post test design* dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil usia kehamilan Trimester III (≥ 28 minggu) yang mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Kota Kediri. Variabel penelitian ini adalah tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan yang diukur sebelum diberikan teknik Relaksasi Nafas Dalam kemudian selanjutnya diukur kembali setelah diberikan teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang selanjutnya dikriteriakan menjadi 5 tingkatan yaitu tidak cemas, ringan, sedang, berat dan berat sekali. Pengaruh teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil dengan menggunakan uji wilcoxon sehingga dapat diketahui adanya pengaruh terapi tersebut terhadap variabel. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2017.

HASIL

1. Data Umum

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	N	%
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	11	68.8
>35 tahun	5	31.2
Total	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian besar (68.8%) responden berusia 20-35 tahun.

Tabel 2
Karakteristik Responden berdasarkan Gravida

Gravida	N	%
Primigravida	3	18.8
Multigravida	13	81.2
Grandemultigravida	0	0
Total	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 2 diketahui sebagian besar (81.2%) responden merupakan multigravida.

Tabel 3
Karakteristik Responden berdasarkan Paritas

Paritas	N	%
Nullipara	5	31.2
Primipara	6	37.5
Multipara	5	31.2
Total	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 3 diketahui hampir setengahnya (37.5%) responden primipara.

Tabel 4
Karakteristik Responden berdasarkan Riwayat Obstetri

Riwayat Obstetri	N	%
Baik	12	75
Buruk	4	25
Total	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4 diketahui sebagian besar (75%) responden tidak mempunyai Riwayat Obstetri buruk (baik).

Tabel 7
Analisis pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan

Terapi	Tingkat Kecemasan									
	tidak cemas		ringan		sedang		berat		berat sekali	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sebelum	2	13	3	19	9	56	0	0	2	13
Sesudah	3	19	7	44	4	25	2	13	0	0

Nilai $p=0.003$

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 7 diketahui sebelum diberikan terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

2. Data Khusus

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Kecemasan sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Responden

Tingkat Kecemasan	N	%
Tidak cemas	0	0
Ringan	2	12.5
Sedang	3	18.8
Berat	9	56.2
Berat Sekali	2	12.5
Total	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5 diketahui lebih dari setengah (56.2%) responden berada pada tingkat kecemasan berat.

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Kecemasan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Responden

Tingkat Kecemasan	N	%
Tidak cemas	3	18.8
Ringan	7	43.8
Sedang	4	25
Berat	2	12.5
Berat Sekali	0	0
Total	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 6 diketahui hampir setengah (43.8%) responden berada pada tingkat kecemasan ringan.

lebih dari setengahnya (56%) pada tingkat sedang dan sesudah diberi terapi hampir

setengahnya (44%) pada tingkat ringan. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p=0.003$ ($p<\alpha$), yang berarti H_0 ditolak H_1 diterima yaitu ada pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, menunjukkan lebih dari setengah responden sebelum diberikan teknik Relaksasi Nafas Dalam berada pada tingkat kecemasan berat. Pada tingkat kecemasan tersebut kondisi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal lain, serta memerlukan banyak pengarahan. Ibu hamil Trimester III banyak yang mengalami kecemasan dikarenakan perubahan fisik dan psikologi yang terjadi dengan bertambahnya usia kehamilan sehingga menyebabkan berbagai ketidaknyamanan.⁽⁸⁻⁹⁾ Menurut beberapa teori dijelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam dan dapat menyebabkan kegelisahan.⁽¹⁰⁻¹²⁾ Kecemasan pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko dalam proses persalinan. Sebagian besar ibu hamil mencemaskan tentang awal proses persalinan, nyeri persalinan dan bagaimana menghadapi persalinan termasuk cemas terhadap keadaan bayinya.⁽¹³⁾ Selain itu, kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, menurut Hamilton (1995) faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil diantaranya adalah potensi stressor, tingkat pendidikan dan status ekonomi, keadaan fisik, sosial budaya, usia dan maturitas.⁽¹⁴⁾ Hal ini sesuai dengan beberapa teori yang ada bahwa perubahan fisik dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.^(15,16) Pada kehamilan trimester III terdapat perubahan fisik yang sangat drastis. Pengaruh hormonal karena adanya kehamilan dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan sehingga adanya perubahan fisik tersebut dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa sebagian besar responden berusia antara 20-35 tahun dan merupakan primipara. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya kecemasan karena usia yang masih muda dan primipara (ibu yang punya anak satu) lebih mudah mengalami kecemasan dan belum memiliki daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan, sehingga karakteristik

tersebut sangat memungkinkan untuk mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.^(14,17)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah melakukan teknik Relaksasi Nafas Dalam. Relaksasi Nafas Dalam merupakan latihan yang dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan baik tempo dan intensitas yang lebih lambat dan dalam.⁽¹⁸⁾ Relaksasi Nafas Dalam dilakukan dengan irama normal 3 kali dan di ulang sampai 15 kali dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali. Menurut *National Safety Council* (2004)⁽¹⁹⁾ bahwa teknik Relaksasi Nafas Dalam masih menjadi teknik relaksasi yang termudah dan dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa Relaksasi Nafas Dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah sehingga efektif dapat mengurangi stress dan menurunkan kecemasan.^(7,20)

Setelah dilakukan pemberian Relaksasi Nafas Dalam sebagian besar tidak cemas dan berada pada cemas ringan. Pada tingkat tersebut, cemas terjadi pada kehidupan sehari-hari dan hanya dibutuhkan beberapa upaya untuk mencegah berbagai kemungkinan yang dapat terjadi. Kecemasan responden sebagian besar berada pada tingkat ringan dapat dikarenakan responden telah diberikan terapi dengan memberikan Relaksasi nafas dalam yang dapat memberikan manfaat untuk menghilangkan nyeri, memberikan ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.⁽⁷⁾ Relaksasi merupakan metode efektif mengurangi kecemasan. Sesuai dengan pernyataan Wiramihardja (2007) bahwa keteraturan dalam bernafas menyebabkan sikap mental dan badan menjadi rileks, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil.⁽¹⁸⁾ Teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional.⁽⁷⁾ Berdasarkan hal tersebut, dapat dinyatakan bahwa teknik Relaksasi Nafas Dalam 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

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebelum diberikan terapi Relaksasi Nafas Dalam mengalami kecemasan pada tingkat sedang dan sesudahnya berada pada tingkat ringan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Relaksasi Nafas Dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada Ibu hamil.

SARAN

Disarankan pada tenaga kesehatan khususnya Bidan untuk dapat memberikan asuhan kebidanan pada Ibu Hamil untuk mengurangi kecemasan dengan melakukan atau mengajarkan Ibu hamil Relaksasi Nafas Dalam dan Ibu hamil dapat melakukan terapi tersebut secara berkelanjutan dan mandiri dirumah karena sangat mudah diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo. Kehamilan dan Penyakit Kandungan. Jakarta: Balai Pustaka; 2011.
2. Muhtasor. Trimester Kehamilan. Jakarta: EGC; 2013.
3. Husin. Konsep Dasar Kehamilan. Jakarta: EGC; 2013.
4. Janiwart. Perubahan pada Ibu Hamil. Jakarta: Balai Pustaka; 2012.
5. Suliswati. Pertambahan Berat Badan dan Perubahan Emosi Ibu Hamil di Tiap Trimesternya. Jakarta: Balai Pustaka; 2005.
6. Potter, Perry. Fundamental of Nursing. Buku 1, Ed.ke-7. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
7. Smeltzer and Bare. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC; 2010.
8. Kurnia. Kehamilan dan Komplikasinya. Jakarta: Rineka Cipta; 2009
9. Sulistyawati. Perubahan Ibu Hamil di Tiap Trimesternya. Jakarta: Rineka Cipta; 2009
10. Stuart. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Ed.ke-5. Jakarta: EGC; 2007
11. Kaplan, Saddock, Greb. Sinopsis Psikiatri Jilid 2. Jakarta: Bina Rupa aksara. 2010
12. Gunarsa. Psikologi Perawatan. Jakarta: Gunung Mulia; 2008
13. Nolan. Kehamilan dan Melahirkan. Jakarta: Arcan; 2003
14. Hamilton. Dasar-dasar Keperawatan. Jakarta: EGC; 1995
15. Musfir. Konseling Terapi. Jakarta: Gema Insani; 2005
16. Rohman. Kecemasan dapat Diatasi dengan Berbagai Hal. Yogyakarta: Salemba Medika; 2010
17. Hawari. Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI; 2006
18. Wiramihardja. Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: Rendika aditama; 2007
19. National Safety Council. Manajemen Stress. Jakarta: EGC; 2004
20. Smeltzer and Bare. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddarth. Jakarta: EGC; 2004