

**TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL****Meta Nurbaiti<sup>1\*</sup>, Ayu Devita Citra Dewi<sup>2</sup>, Raden Surahmat<sup>3</sup>, Putinah<sup>4</sup>**<sup>1-3</sup>Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada<sup>4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadjah

Email Korespondensi: meta.nurbaiti@gmail.com

Disubmit: 11 November 2021

Diterima: 23 Desember 2021

Diterbitkan: 01 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5462>**ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 merupakan kondisimeresahkan semua orang, tidak terkecuali di negara Indonesia. Kasus tersebut menyerang semua kalangan, salah satunya adalah ibu hamil. Hal tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami rasa cemas bahkan sampai mengalami depresi serta dapat meningkatkan jumlah kematian. Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta penyuluhan tentang pemberian teknik relaksasi terhadap untuk menurunkan kecemasan. Metode yang digunakan dilakukan dengan penyuluhan secara online dengan memberikan video dan leafleat serta memperagakan tehknik relaksasi berupa nafas dalam pada ibu hamil untuk mengurasi kecemasan. Terdapat peningkatan pemahaman serta kemampuan pada seluruh peserta sebanyak 11 orang ibu hamil yang sudah mulai dapat melakukan tehknik relaksasi nafas dalam yang benar dan optimal.

**Kata kunci:** tehknik relaksasi nafas dalam, kecemasan, Ibu Hamil, Pandemi**ABSTRACT**

*The Covid-19 pandemic is a condition that worries everyone, including the state of Indonesia. The case attacks all groups, one of which is pregnant women. This causes pregnant women to experience anxiety and even depression and can increase the number of deaths. Anxiety would have a negative impact for pregnant women since pregnancy and childbirth, as a so troubled that, stunted its growth weaken, muscular contraction of the uterus and others. These impacts can harm the mother, fetus and could be impact of harm the mother and the fetus. The implementation of this event is aimed to gave them knowledge and understanding to participants counseling regarding the provision of techniques of relaxation against to lower anxiety .The methodology that was used done with counseling in an online manner to give video and leafleat and had played some superb football tehknik relaxation in the form of his breath for for pregnant women to mengurasi anxiety .There has been increasing understanding as well as the ability to the whole of participants with tehknik relaxation with the start of can do his breath for the truth and optimal .*

**Keywords:** Deep breathing relaxation techniques, anxiety, pregnant women, Pandemi~19

## 1. PENDAHULUAN

Pada masa pandemic covid -19, kehamilan perlu mendapatkan perhatian khusus dikarenakan sangat berpengaruh terhadap aspek kesehatan, aspek ekonomi dan aspek psikologis (Suwetty et al., 2021). Kehamilan melibatkan berbagai perubahan psikologis diantaranya adalah kecemasan yang dapat mempengaruhi ibu hamil (Andriani BP, dkk, 2019). Berdasarkan data Kebijakan Program Pelayanan Maternal dan Neonatal di Masa Pandemi Covid 2019 ini diketahui jumlah tingkat kehamilan mengalami peningkatan signifikan presentasinya hingga mencapai 72%. Hal ini memiliki perbedaan yang sangat jauh bila dibandingkan pada tahun 2018 sebanyak 54,22%. Kasus Corona Virus di Indonesia sebesar 165.887 jiwa dengan jumlah kematian yaitu 4,3% (*Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*, n.d.). Kasus tersebut menyerang semua kalangan, salah satunya adalah ibu hamil (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Masa kehamilan sangat rentan dengan resiko kecacatan dan kematian yang dipengaruhi dari nutrisi, genetik hingga tingkat stresor. Tingkat stres pada masa kehamilan terutama di masa pandemi Covid 19 diketahui mengalami peningkatan yang signifikan hingga lebih 76% dan sangat beresiko terhadap janin dalam masa kehamilan (Sehmawati & Permatasari, 2020). Sebagian besar ibu hamil merasakan kecemasan pada kesehatan diri dan janinnya. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, dukungan sosial (keluarga), ancaman penyebaran dan dampak Covid-19, aktifitas fisik, pelayanan kesehatan, status ekonomi dan kekhawatiran tentang Covid-19 dan tempat tinggal (jumlah kasus penderita Covid-19 yang tinggi) (Nurhasanah, 2021).

Beberapa penyebab stressor kecemasan pada kehamilan antara lain adalah usia, pendidikan, pengetahuan serta pekerjaan ibu hamil (Dewi et al., 2021; Khoirunisa, 2021). Sebanyak 34,4% dari 166 wanita multipara bahwasanya COVID-19 mengakibatkan adanya kecemasan atau ketakutan tambahan dibandingkan persalinan sebelumnya (Sulistyowati & Trisnawati, 2021). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Yuliani & Aini pada tahun 2020 menunjukkan kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil di masa pandemic covid 19 yaitu sebanyak 66,2%, dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil yang bukan karena pandemic serta berdampak pada kesejahteraan masyarakat, hal tersebut dapat menjadi permasalahan psikologis bagi ibu hamil dan ibu nifas (Yuliani & Aini, 2020).

Kecemasan akan berdampak pada ketidakteraturan dalam pemeriksaan kehamilan sehingga akan dapat berdampak negatif pada ibu hamil dan janin yang dikandungnya (Sulistyowati & Trisnawati, 2021). Faktor penyebab kecemasan lainnya yang terjadi pada ibu hamil di masa pandemic Covid-19 yaitu, ancaman penyebaran dan dampak Covid-19, tempat tinggal (dengan jumlah kasus Corona yang tinggi), khawatir tentang Covid-19, kurang pengetahuan, paritas, dukungan sosial, dan usia ibu hamil (Kisworo, 2021; Tengilimoğlu et al., 2021).

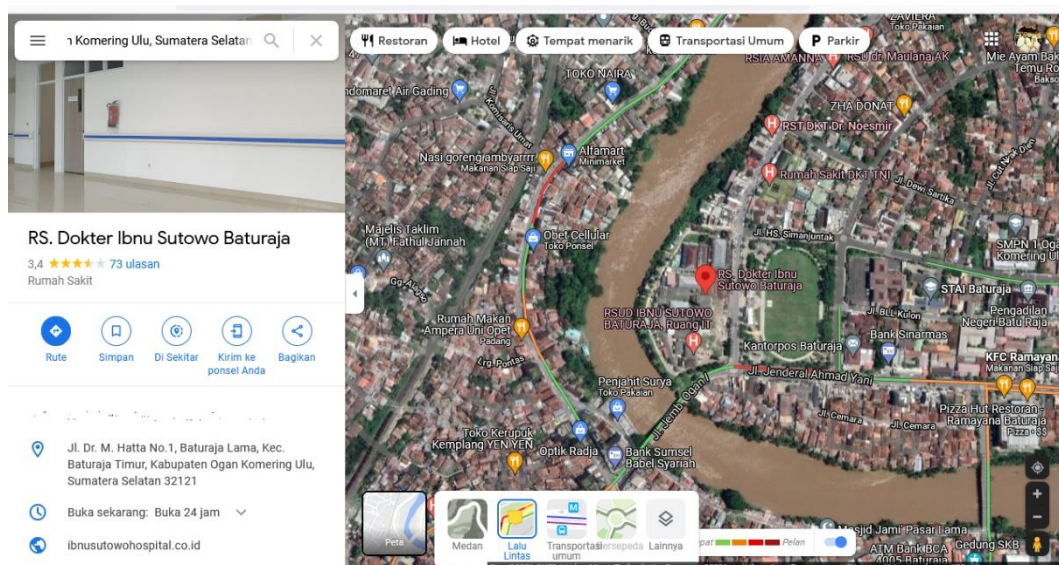
Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil, kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan telah menjadi ibu. Prevalensi kecemasan ibu hamil di Indonesia sekitar 2,8%. Kecemasan dan stress saat masa pandemic yang dialami oleh sebagian besar kalangan termasuk diantaranya ibu hamil dan menyusui (Laela & Wahyuni, 2021b). Kelompok orang rentan yang beresiko terinfeksi Covid 19 antara lain adalah ibu hamil, karena saat hamil ibu mengalami fluktuasi hormon dalam mempertahankan kondisi janin, perbaikan rahim dan kesiapan menyusui.

Fluktuasi hormon kehamilan: estrogen, progesteron dan prolaktin adalah adaptasi metabolisme dari seorang ibu yang memerlukan asupan nutrisi cukup dan ketahanan kesehatan jiwa dan psikososial. Jika adaptasi terhambat dapat mengakibatkan penurunan imunitas pada ibu hamil, sehingga rentan terinfeksi virus Covid 19 (Pardede et al., 2020; Pennanen-lire et al., 2021). Oleh karena itu, penerapan adaptasi kebiasaan baru pada masyarakat sangat penting untuk pengelolaan kesehatan fisik dan jiwa agar terhindar dari penularan COVID-19 dan masalah kesehatan jiwa psikososial akibat COVID-19 terutama pada ibu hamil (Rahayu et al., 2021).

Ibu hamil pada masa pandemi memerlukan dukungan emosional (Boaviagem et al., 2017; Freitas-Jesus et al., 2021), karena jika tidak diatasi akan berdampak buruk pada kondisi ibu dan janin (Dachew et al., 2021). Berbagai upaya dilakukan dalam upaya memberikan dukungan emosional guna meningkatkan rasa nyaman dan menurunkan tingkat kecemasan baik secara mandiri maupun kolaboratif antara lain yaitu latihan yang diberikan terdiri dari teknik relaksasi tarik nafas dalam, latihan relaksasi otot progresif, hypnobirthing dan latihan berfokus pada lima jari (Domínguez-Solís et al., 2021; Endriyani et al., 2021; Mulyati et al., 2021; Suwetty et al., 2021; Whitaker et al., 2021). Beberapa latihan tersebut telah terbukti dengan meningkatnya rileks serta mengurangi rasa cemas, tegang dan khawatir (Laela & Wahyuni, 2021; Pulungan & Purnomo, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologi untuk meminimalisir tingkat kecemasan. (Cicek & Basar, 2017; Ekasari, 2021; Putri & Margaretta, 2020; Yuniza et al., 2021).

## 2. MASALAH

Alasan kami memilih sasaran ibu hamil karena sebelumnya telah dilakukan penelitian bahwa masih terdapat 66,8% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada saat pemeriksaan kehamilan terutama pada masa pandemi serta adanya hubungan variabel pendidikan dengan tingkat kecemasan di Rumah Sakit Ibnu Sutowo. Secara umum solusi yang dilakukan berupa manfaat dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan masyarakat terutama ibu hamil untuk mengendalikan kecemasan menggunakan tehnik relaksasi nafas dalam.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. METODE

#### 1. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan adalah bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk memberitahukan kepada peserta (ibu hamil) untuk mengikuti kegiatan penyuluhan. Pembuatan leaflet dan video dilakukan pada tanggal 8 Agustus 2021

#### 2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan meminta izin dari pihak institusi yang kemudian dilanjutkan dengan Surat permohonan dari institusi ke pihak Puskesmas.

#### 3. Evaluasi

##### a. Struktur

Peserta hadir sebanyak 11 orang. Penggunaan bahasa yang komunikatif dalam penyampaian, peserta dapat memahami materi yang diberikan. Tim pengabdian masyarakat dapat memfasilitasi peserta selama berjalannya penyuluhan.

##### b. Proses

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2021. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan online dengan link google meet yang dikirimkan ke masing-masing peserta. Penyuluhan dilakukan mulai pukul 09.00 WIB selama 45 menit sesuai dengan waktu yang ditentukan

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode virtual/daring pada tanggal 14 Agustus 2021. Pelaksanaan penyuluhan ini ditujukan kepada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum melahirkan di Rumah Sakit Dr Ibnu Sutowo. Kegiatan ini dilakukan menggunakan Media dan alat berupa video dan leaflet melalui online. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab serta evaluasi yang dilakukan dengan peserta penyuluh mempraktikkan bagaimana tehnik relaksasi.

Secara keseluruhan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan berlangsung dengan lancar. Hasil dari pelaksanaan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan serta kemampuan ibu hamil dalam mengatasi kecemasan dengan cara melakukan tehnik relaksasi nafas dalam yang merupakan tindakan yang dilakukan secara non farmakologis agar dapat meminimalisir dampak farmakologi yang disinyalir dapat berdampak pada kesehatan ibu dan calon bayi.

Penyampaian materi dilakukan melalui virtual serta membagikan *leaflet* pada media yang digunakan. Setelah penjelasan materi dan diskusi, dilakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan secara langsung kepada seluruh peserta tentang apa yang telah disampaikan serta seluruh peserta diminta untuk memperagakan apa yang telah diajarkan.

Berikut gambar leaflet dan proses penyuluhan secara daring/online:

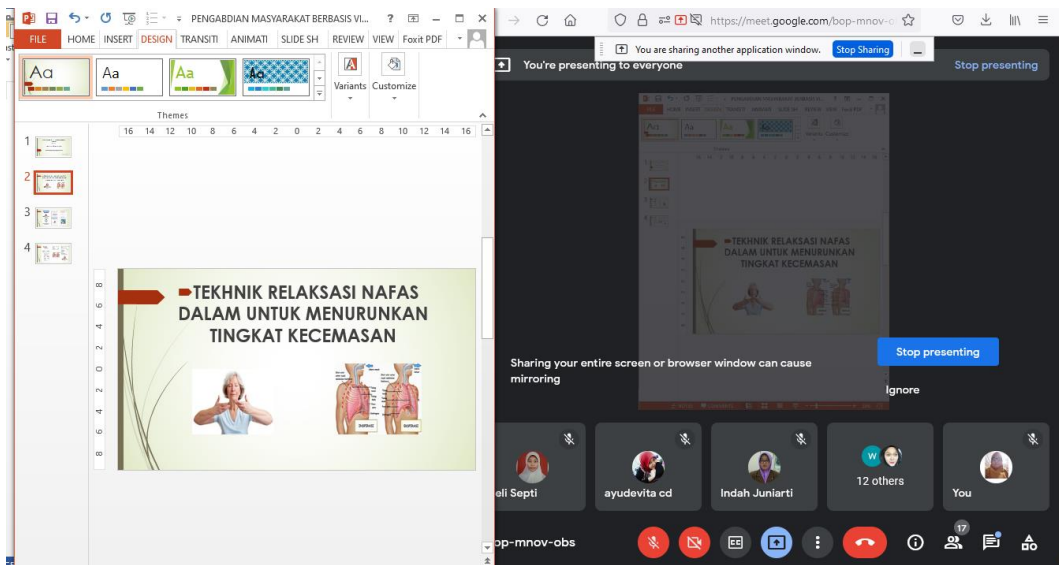




Gambar 2. Leftleaf atau brosur tampak depan



Gambar 3. Leftleaf atau brosur tampak belakang



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan

## 5. KESIMPULAN

Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Selain berdampak pada proses persalinan, kecemasan pada ibu hamil juga dapat berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu intervensi keperawatan untuk meminimalisir tingkat kecemasan. Penyuluhan kesehatan tentang teknik relaksasi nafas dalam merupakan kegiatan yang perlu dilakukan supaya peserta terutama ibu hamil yang cemas dapat melakukan nafas dalam yg tepat sehingga kebutuhan oksigen dapat terpenuhi dengan maksimal dan menurunkan rasa cemas.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Andriani BP, dkk. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor.  
<http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/39334>
- Boaviagem, A., Melo Junior, E., Lubambo, L., Sousa, P., Aragão, C., Albuquerque, S., & Lemos, A. (2017). The effectiveness of breathing patterns to control maternal anxiety during the first period of labor: A randomized controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 26, 30-35. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.11.004>
- Cicek, S., & Basar, F. (2017). The effects of breathing techniques training on the duration of labor and anxiety levels of pregnant women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29, 213-219.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.10.006>
- Dachew, B. A., Ayano, G., Betts, K., & Alati, R. (2021). The impact of pre-pregnancy BMI on maternal depressive and anxiety symptoms during pregnancy and the postpartum period: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 281, 321-330.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.010>
- Dewi, A. D. C., Nurbaiti, M., Surahmat, R., & Putinah, P. (2021). Kecemasan pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja. *Jurnal Smart Keperawatan*, 8(1), 64-69.  
<https://doi.org/10.34310/jskp.v8i1.452>
- Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*, 102, 103126.  
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
- Ekasari, D. (2021). Efektivitas Prenatal Gentle Yoga melalui Metode Daring terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Masa Pandemi Covid-19 di Praktik Mandiri Bidan Kota Kediri. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(3), 139-144. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i3.5015>
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal pengabdian pada masyarakat membangun negeri*, 5(1), 172-183.  
<https://doi.org/10.35326/pkm.v5i1.1197>
- Freitas-Jesus, J. V., Sánchez, O. D. R., Rodrigues, L., Faria-Schützer, D. B., Serapilha, A. A. A., & Surita, F. G. (2021). Stigma, guilt and motherhood:

- Experiences of pregnant women with COVID-19 in Brazil. *Women and Birth*. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2021.08.009>
- Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). Retrieved December 14, 2021, from <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/pedoman-bagi-ibu-hamil-ibu-nifas-dan-bbl-selama-social-distancing>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir Selama Social Distancing (Pandemi COVID19)*. <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/pedoman-bagi-ibu-hamil-ibu-nifas-dan-bbl-selama-social-distancing>
- KHOIRUNISA, S. H. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Covid-19 Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Saat Pandemi Di Wilayah Kerja Puskesmas Borobudur [Other, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang]. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/2852/>
- Kisworo, D. A. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19: Study Literature Review [Other, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang]. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/2806/>
- Laela, S., & Wahyuni, E. (2021). reduction of mother's anxiety in pregnancy in the pandemic covid 19 through thought stopping therapy at kelurahan cipinang besar utara, east jakarta. *jurnal ilmiah keperawatan altruistik*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.48079/vol4.iss1.69>
- 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>
- Nurhasanah, I. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 25-30. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4769>
- Pardede, J. A., Keliat, B. A., Damanik, R. K., & Gulo, A. R. B. (2020). Optimalization of Coping Nurses to Overcoming Anxiety in the Pandemic of Covid-19 in Era New Normal. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(3), 105-112. <https://doi.org/10.37287/jpm.v2i3.128>
- Pennanen-lire, C., Prereira-Lourenço, M., Padoa, A., Ribeirinho, A., Samico, A., Gressler, M., Jatoi, N.-A., Mehrad, M., & Girard, A. (2021). Sexual Health Implications of COVID-19 Pandemic. *Sexual Medicine Reviews*, 9(1), 3-14. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2020.10.004>
- Pulungan, Z. S. A., & Purnomo, E. (2020). Pendampingan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Secara Daring pada Klien Terkonfirmasi covid-19 di RSUD Provinsi Sulawesi Barat. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 0, Article 0. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/17710>
- Putri, E. R. T., & Margareta, S. S. (2020). Penerapan Self Instruction Training Kombinasi Deep Breathing pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 63-70. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.375>
- Rahayu, R., Budiarto, E., & Keliat, B. A. (2021). Penerapan Perilaku Sehat Adaptasi Kebiasaan Baru dan Perubahan Masalah Psikososial Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 457-466. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i2.1518>
- Sehmawati, S., & Permatasari, A. S. (2020). Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam persiapan menghadapi persalinan di masa pandemic covid-19. *call for paper seminar nasional kebidanan*, 1(1), 58-65.

- Sulistyowati, N., & Trisnawati, Y. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Antenatal Care Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kebidanan*, 13(01), 96-103.  
<https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i01.423>
- Suwetty, A. M., Missa, M., Faot, N., Suprihatin, S., & Pobas, D. (2021). Cegah Ansietas dengan Hypnobrithing pada ibu Hamil di Masa Pandemic Covid 19 Di Desa Mnelalete Kabupaten TTS. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 208-213. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.141>
- Tengilimoğlu, D., Zekioğlu, A., Tosun, N., Işık, O., & Tengilimoğlu, O. (2021). Impacts of COVID-19 pandemic period on depression, anxiety and stress levels of the healthcare employees in Turkey. *Legal Medicine*, 48, 101811. <https://doi.org/10.1016/j.legalmed.2020.101811>
- Whitaker, K. M., Hung, P., Alberg, A. J., Hair, N. L., & Liu, J. (2021). Variations in health behaviors among pregnant women during the COVID-19 pandemic. *Midwifery*, 95, 102929. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.102929>
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). kecemasan ibu hamil dan ibu nifas pada masa pandemi covid-19 di kecamatan baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11-14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>
- Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78-84.