



## **Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Trimester III Di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri**

**Adabiyah\*, Susi Erna Wati, Siti Aizah**

Universitas Nisantara PGRI Kediri

\*Email korespondensi: adabiyahdaby@gmail.com

Diterima: 31 Oktober 2022

Dipresentasikan: 12 November 2022

Disetujui terbit: 20 Desember 2022

### **ABSTRAK**

Relaksasi merupakan salah satu metode intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani tingkat kecemasan. Tujuan dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat ansietas pada kehamilan trimester III. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Pengambilan subyek dalam penelitian menggunakan metode wawancara dan lembar *informed consent* dengan jumlah dua responden kehamilan trimester III dengan masalah penurunan tingkat ansietas. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-23 Juni 2022 di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dengan kategori cemas berat, kemudian setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam menunjukkan penurunan kecemasan pada dua responden tersebut dengan kategori cemas sedang dan ringan. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam sangat mudah dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, terapi ini juga sangat mudah dilakukan dan tidak mempunyai efek samping dan dapat dilakukan dimanapun dan kapan saja. Disarankan bagi ibu hamil trimester III untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri dan rutin untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

**Kata Kunci** :Terapi Relaksasi Nafas Dalam, Ansietas, Kehamilan Trimester III

### **PENDAHULUAN**

Ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya sehingga dapat mengancam keamanan individu tersebut. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dapat meliputi kesulitan untuk dapat beristirahat atau sering merasa gelisah, kesulitan untuk berkonsentrasi, irritability, perasaan tegang yang berlebihan, gangguan tidur, semuanya dapat diakibatkan karena kecemasan yang berlebihan (Aisyah Marwa Bilqis, 2018). Ansietas juga merupakan salah satu dampak psikologis dari masalah gangguan mental emosional (Yulia Susanti, 2018).

Gangguan mental emosional merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami perubahan emosional yang akan dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut, sehingga perluantisipasi agar kesehatan jiwa Ansietas merupakan keadaan psikiatri yang paling sering ditemukan diseluruh dunia. Respon yang muncul saat individu mengalami ansietas, antara lain: khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan somatic (rasa sakit pada otot dan tulang,



pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala) (Yulia Susant, 2018). Kehamilan adalah proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita dalam siklus reproduksi.

Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada Negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan (Sania Sofia Hayati, 2020). Indonesia Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Populasi ibu hamil di Pulau Jawa pada tahun 2012 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3%) (Depkes RI, 2020).

Kabupaten Kediri sebagai salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Timur. Ansietas menjadi kendala yang sering diderita oleh ibu hamil di daerah tersebut. Berdasarkan data dari Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Berdasarkan data dari (BPS Kota Kediri, 2022) pada tahun 2019 jumlah ibu hamil 4.644 adapun ibu hamil yang melakukan kunjungan K1 4.644, kunjungan K4 4.413, kurang energi kronis (KEK) 211 dan mendapat zat besi (FE) sebanyak 4.413. Berdasarkan data dari (Dinkes Jatim, 2020) menyatakan pada tahun 2020 terdapat ibu yang mengalami kehamilan yaitu 618.207, penyebab Angka Kematian ibu di Jawa Timur menunjukkan pada tahun 2020 adalah ansietas atau kecemasan dalam persalinan sebesar 26,90% atau 152 orang jiwa dan penyebab lainnya pendarahan yaitu 21,59% atau 122 orang.

Relaksasi merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani kecemasan. Teknik relaksasi dalam penelitian ini adalah teknik terapi relaksasi nafas dalam adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks. Otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki. Mengendurnya otot-otot tubuh yang tegang menjadi rileks (santai) akan tercipta suasana perasaan yang tenang dan nyaman. Perasaan yang tenang dan nyaman akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif, normal, dan terkontrol (Suyono, 2016).

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 nafas dalam, ibu hanya perlu menempatkan tubuhnya senyaman mungkin dan kemudian melakukan relaksasi nafas dalam dengan frekuensi pernapasan yang lambat dan berirama (Suyono, 2016). Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat ansietas pada kehamilan ibu trimester III.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang

mendeskripsikan responden berdasarkan usia, pendidikan terakhir, usia kehamilan dan variable kecemasan sebelum dan sesudah melakukan terapi. Penelitian ini berfokus pada penerapan terapi relaksasi napas dalam dalam mengurangi penurunan tingkat ansietas terhadap kehamilan ibu trimester III. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-23 Juni 2022 di desa sukorejo kecamatan gurah kabupaten kediri. Penelitian ini dilakukan terhadap 2 orang ibu hamil dengan kehamilan trimester III yang mengalami ansietas. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner, wawancara dan pemeriksaan fisik terhadap ibu hamil di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam**

No	Subyek	Pre terapi hari ke 1	Pre terapi hari ke 2	Pre terapi hari ke 3
1	Ny.P	C.berat(29)	C.ringan(17)	C.ringan(12)
2	Ny.S	C.berat(30)	C.sedang(19)	C.ringan(15)

Dua responden sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam mengalami keluhan yang hampir sama merasa cemas dan gelisah, akhir akhir ini merasa lesu dan sering mual, sulit sekali untuk tidur nyenyak dan merasa pusing, jam tidur nya juga tidak teratur, tidak nafsu makan. Ny.P sebelum diberikan terapi mengatakan dirinya merasa cemas dan gelisah sebab ini kehamilan pertamanya, Ny.P mengatakan akhir akhir ini merasa lesu dan sering mual, Ny.P juga mengatakan sulit sekali untuk tidurnyenyak dan merasa pusing, jam tidurnya juga tidak nyenyak sehingga Ny.P cemas takut terjadi sesuatu pada kandungannya. Ny.P juga mengatakan sulit untuk buangair besar terkadang 2x dalam seminggu sedangkan Ny.S sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam Ny.S mengatakan ini bukan kehamilan pertamanya sebab ia pernah mengalami keguguran pada sebelumnya. Ny.S juga mengatakan gelisah dan khawatir terjadi kembali pada kejadian sebelumnya. Ny.S juga mengatakan pada minggu-minggu ini merasa mual dan muntah dan tidak nafsu makan apalagi berbau buah-buahan. Ny.S juga mengatakan sering terbangun pada dini hari dan takut kalau ditinggal sendirian ketika di rumah.

Berdasarkan tabel 1, 2, dan 3 diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada Ny.P dan Ny.S sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam. Hasil skor kecemasan pada hari pertama, ke-2 dan hari ke-3 terhadap Ny.P dan Ny.S sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan skor kecemasan pada Ny.P adalah 29, hari ke-2 sebanyak 17 dan hari ke-3 sebanyak 12. Sedangkan tingkat kecemasan pada Ny.S sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada hari pertama adalah 30, hari ke-2 19 dan hari ke-3 sebanyak 15.

Dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan pada hasil skor kecemasan pada Ny.S dan Ny.P diketahui bahwa Ny.S memiliki skor kecemasan yang lebih besar dari Ny.P sebab Ny.S memiliki trauma pada kehamilan pertamanya karena mengalami keguguran. Hal ini sesuai dengan keluhan yang ditemukan pada kedua responden yang mengalami perbedaan keluhan kecemasan pada proses kehamilannya.

Kedua responden diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya terapi kedua responden mengalami merasa lesu, mengeluh trauma sebab pernah mengalami keguguran pada kehamilan sebelumnya, sering mual sulit sekali untuk tidur nyenyak dan merasa pusing, jam tidur nya juga tidak teratur, dan juga tidak nafsu makan sulit untuk buang air

besar terkadang 2 kali dalam seminggu. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kuswaningsih, 2020) menyatakan bahwa ansietas merupakan suatu hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yakni menggambarkan keadaan kekhawatiran, kegelisahan yang tidak menentu, atau reaksi ketakutan dan tidak tenteram yang terkadang disertai berbagai keluhan fisik.

**Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Didahulukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam**

No	Subyek	Post terapiharike-1	Post terapiharike-2	Postterapi harike-3
1.	Ny.P	C.sedang(20)	C.ringan(10)	C.ringan(9)
2.	Ny.S	C.ringan(15)	C.ringan(10)	C.ringan(8)

Berdasarkan Tabel 1, 2 dan 3 diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada Ny.P dan Ny.S setelah dilakukan terapi trimester III Hasil skor kecemasan setelah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada hari ke-1, ke -2 dan hari ke-3 terhadap Ny.P dan Ny.S setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam mengalami penurunan, skor tingkat kecemasan pada Ny.P pada hari pertama adalah 15 , hari ke-2 sebanyak 10 dan hari ke-3 sebanyak 8. Sedangkan tingkat kecemasan pada Ny.S setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada haripertama adalah 20, hari ke-2 12 dan hari ke-3 sebanyak 9. Berdasarkan tabel 3.2 diatas menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

Dalam penelitian yang dilakukan (Nipa, 2017) relaksasi nafas dalam juga merupakan suatu teknik relaksasi sederhana dimana paru-paru dibiarkan menghirup oksigen sebanyak mungkin. Kedua responden menunjukkan penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam sebab terapi relaksasi ini dapat merilekskan ketegangan otot yang dapat membuat pasien merasa tenang dan bisa menghilangkan dampak psikologis stres dan juga Relaksasi ini telah diketahui dapat mengurangi kecemasan atau ansietas, depresi, emosi, ketegangan otot, nyeri dan kelelahan. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tamsuri, 2017). Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas dalam secara perlahan.

**Tabel 3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam**

No	Subyek	Pre terapiharike-1	Post terapiharike-1	Pre terapiharike-2	Post terapiharike-2	Pre terapiharike-3	Post terapiharike-3
1	Ny.P	C.berat (29)	C.sedang(20)	C.ringan(17)	C.ringa (10)	C.ringan(12)	C.ringan(9)
2	Ny.S	C.berat (30)	C.ringan(15)	C.sedang(19)	C.ringan(10)	C.ringan(15)	C.ringan(8)

Berdasarkan tabel 1, 2, dan 3 diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada Ny.P dan Ny.S. Sebelum dan setelah dilakukan terapi trimester III Hasil skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi selama 3 kali pertemuan. Menunjukkan bahwa pada hari pertama Ny.S mengalami kecemasan berat dengan jumlah 30 sedangkan



skor pada Ny.P memiliki jumlah yang lebih rendah yaitu 29. Pada hari pertama Ny.S mengalami trauma dan khawatir terhadap kehamilannya karena pernah mengalami keguguran pada kehamilan pertamanya. Pada hari ke-2 dan ke-3 skor kecemasan yang diperoleh Ny.P dan Ny.S sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam mengalami penurunan terhadap Ny.P dengan nilai 17 dan 10 sedangkan Ny.S mendapatkan nilai skorsebanyak 19 dan 12. Kedua responden setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 3 kali pertemuan didapatkan tingkat kecemasan yang menurun, rasa nyaman yang meningkat, rasa gelisah yang menurun, rasa takut dan khawatir menurun, serta kualitas tidur yang meningkat.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suyono, 2016) terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil sebab terapi ini sangat relative mudah dilakukan dari pada terapi non farmakologis lainnya sehingga ibu hamil menjadi rileks dan nyaman.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Trimester III di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri dapat disimpulkan:

1. Sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam kedua responden mengalami cemas berat.
2. Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam 2 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu 1 responden dengan cemas ringan dan juga 1 responden mengalami cemas sedang.
3. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2022. Laju Pertumbuhan Penduduk dan Perkembangan Kota Kediri Tahun 2022.
- Dinkes Jatim .2020. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Depkes RI .2020. Peningkatan Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan, Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Availableat: <http://www.depkes.go.id/article/print/17012600002/-peningaktancemas-ibuhamiltrimester.III.2020-ayo-html>.
- Bilqis, A. M. (2018). Hubungan Tingkat Ansietas dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015-2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 319. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.880>
- Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi. In *Jurnal Kebidanan Malahayati* (Vol. 3, Issue 3).
- Nipa. (2017). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 1–14.
- Sania Sofia Hayat. (2020). Kajian adaptasi sosial psikologis pada ibu setelah melahirkan (post partum) di ruang rawat inap RSUD Kota Semarang.
- Susanti, Y., Pamela, E. M., & Haryanti, D. (2018). Gambaran perkembangan mental emosional pada remaja description of emotional mental development in adolescent. *Nurse Roles in Providing Spiritual Care in Hospital, Academic and Community*, 38–44.
- Suyono, D. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Tamsuri, A., Cahyono, A. D., Wiseno, B., Wahyuningsih, E., Kesehatan, P. A., & Pamenang, S. (2020). PELATIHAN PERTOLONGAN PERTAMA GAWAT DARURAT PADA KARANG TARUNA Emergency Skill Training for Youth Group. *Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), 1–4.
- WHO. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021, 1–224.