
EFEKTIVITAS *DEEP BREATHING RELAXATION* SEBAGAI PERSIAPAN PERSALINAN DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA

Anik Sulistiyanti^{1*}, Siti Farida², Cindy Oktavia³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

Anik_sulis@udb.ac.id

Submitted : 30 July 2025

Reviewed : 18 August 2025

Accepted : 15 September 2025

Abstrak

Kehamilan merupakan proses alami pertemuan antara sel sperma dengan sel telur yang berkualitas. Terjadinya kehamilan akan timbul rasa kecemasan karena perubahan hormone kehamilan. Kecemasan adalah rasa emosi dan perasaan subjektif seseorang yang merasakan adanya ketidaknyamanan, merasa khawatir dan bingung tanpa sebab dan ada tahapan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil terjadinya stigma dengan berfikir negative tentang diri sendiri. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *Deep Breathing Relaxation* sebagai persiapan persalinan terhadap kecemasan ibu hamil primigravida. Metode penelitian yang digunakan *quasi eksperimen* dengan desain *one grup pre test and post test*. Sampel adalah ibu hamil 30 orang. Data diperoleh secara langsung menggunakan kuesioner SAS selanjutnya data dianalisis uji Dependent t-test. Hasil penelitian ini rata-rata kecemasan sebelum dilakukan teknik *Deep Breathing Relaxation* sebesar 49.06 dengan kategori ibu hamil normal 4 orang (13.33%), kecemasan ringan 21 orang (70%) kecemasan sedang 5 orang (16.67%) dan rata-rata kecemasan sesudah dilakukan teknik *deep breathing* sebesar 27.33 dengan 29 orang normal (93,33% tidak cemas) dan cemas ringan 2 orang (6.67%). Secara statistic terdapat pengaruh teknik *deep breathing* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dengan value = 0,000 < (0,05). Diharapkan teknik *deep breathing* ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil melalui penyuluhan dan demonstrasi teknik *Deep Breathing Relaxation*.

Kata kunci: Terapi *Deep Breathing Relaxation*, Kecemasan, Ibu Hamil, Primigravida

Abstract

Pregnancy is a natural process of meeting between sperm cells and quality egg cells. The occurrence of pregnancy will cause anxiety due to changes in pregnancy hormones. Anxiety is a subjective feeling and emotion of someone who feels discomfort, feels worried and confused without cause and there are stages of anxiety experienced by pregnant women, the occurrence of stigma by thinking negatively about themselves. The purpose of this study was to determine the effect of Deep Breathing Relaxation as preparation for childbirth on anxiety in primigravida pregnant women. The research method used was a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test. The sample was 30 pregnant women. Data were obtained directly using the SAS questionnaire, then

the data were analyzed using the Dependent t-test. The results of this study showed that the average anxiety before the Deep Breathing Relaxation technique was 49.06 with 4 normal pregnant women (13.33%), 21 people (70%) with mild anxiety, 5 people (16.67%) with moderate anxiety and the average anxiety after the deep breathing technique was 27.33 with 29 normal people (93.33%) not anxious and 2 people with mild anxiety (6.67%). Statistically, there was an effect of deep breathing techniques on anxiety in pregnant women in the third trimester, with a value of $0.000 < (0.05)$. It is hoped that this deep breathing technique can reduce anxiety levels in pregnant women through counseling and demonstrations of Deep Breathing Relaxation techniques.

Keywords: Deep Breathing Relaxation therapy, Anxiety, Pregnant Women, Primigravida

PENDAHULUAN

Penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu ketakutan saat kehamilan yang terjadi dari perubahan status Kesehatan fisik ibu hamil, kekhawatiran terjadinya kematian, keadaan yang buruk sebelum persalinan yang terlambat ke pelayanan kesehatan, dan ketakutan pada proses persalinan dan kondisi janin yang dilahirkan tidak sempurna. Kondisi stress maupun kecemasan yang dialami pada ibu hamil menjadi tidak terkendali dan mendapatkan penanganan yang tidak yang berdampak sangat buruk untuk kesehatan ibu serta janin sampai tahap pertumbuhan dan perkembangan bayi yang akan datang (Nurliawati et al., 2024)

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. Pada ibu hamil di Tiongkok gejala kecemasan meningkat 59% berdasarkan studi kohort yang menilai ibu hamil dengan data demografis yang sama. Sebesar 29% penduduk Tiongkok mengatakan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga parah. Dalam riset data di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III (Lestari et al., 2024).

Kehamilan sejak trimester I dan II sudah terjadi perubahan anatomi dan fisiologi, pada trimester III perubahan ini semakin jelas terlihat, terutama organ eksternal perut dan mammae membesar disertai beban psikologis, terutama menjelang proses persalinan. Kondisi ibu hamil saat ini berbeda-beda, ada yang segera melahirkan, cemas kebingungan dan perasaan tak menentu (Yuliyati & Prasetyorini, 2022)

Kecemasan ringan dapat timbul pada 20% ibu yang mempunyai usia yang beresiko antara kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat menimbulkan masalah pada dirinya dari masa kehamilan, persalinan dan masa pasca persalinan dengan perasaan emosional tentang kekhawatiran dirinya dan janin, proses persalinan yang dapat membuat trauma sampai melahirkan dan masa nifas, proses menyusui, dan merasakan kekhawatiran saat tugas dan peran sebagai ibu yang harus intens merawat bayi yang dilahirkannya (Siregar et al., 2021)

Kategori ibu hamil yang sedang hamil untuk pertama kalinya atau disebut dengan Primigravida akan mengalami kondisi level kecemasan yang lebih berat dibandingkan dengan yang telah mempunyai anak lebih dari satu atau multigravida dan pengalaman melahirkan sebelumnya. Kondisi ibu yang belum mempunyai pengalaman terhadap kehamilannya yang pertama akan mengalami kebingungan pada saat ibu hamil mengalami rasa yang tidak nyaman saat kehamilan, persiapan menjelang persalinan dan pada akhirnya timbul rasa cemas yang berlebih (Fadillah, 2024).

Upaya untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan non farmakologis yaitu dengan metode Deep Breathing Relaxation. Metode ini sebagai penanganan kondisi pada saat ibu mengalami stress, rasa cemas, sulit tidur atau insomnia, dan meredakan nyeri. Manfaat dari metode ini adalah meningkatkan ventilasi paru-paru dan oksigenasi darah. Selain itu, relaksasi ini memperlambat gelombang otak sehingga tubuh dapat rileks dan tenang, dan efeknya adalah menenangkan dan memberi tubuh waktu untuk beristirahat. Metode ini juga dapat menurunkan kadar epinefrin, norepinefrin, dan kortisol. Sehingga dapat dipastikan untuk Deep Breathing Relaxation ini sangat bermanfaat untuk ibu hamil saat menjelang persalinan atau mengalami kondisi yang tidak sedang baik yang dirasakan pada tubuhnya (Rufaida et al., 2023).

METODE

Metode penelitian ini terdiri dari rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi Eksperimental karena dalam prosesnya diberikan perlakuan / intervensi pada subjek penelitian. Jenis rancangan yang digunakan adalah one grup pretest posttest. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan sesudah intervensi (posttest) pada bulan Maret-Agustus 2025 pada di Klinik Permata Hati. Data pengumpulan primer dilakukan kepada responden secara langsung. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner tingkat kecemasan menggunakan Zung Self Rating Anxiety Scale atau SAS. Untuk Teknik Deep Breathing Relaxation diberikan sesuai SOP yang disediakan peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi. Dengan menggunakan teknik tersebut, maka populasi memiliki pertimbangan tertentu dilakukan penelitian yang memenuhi kriteria yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi: Ibu hamil trimester III sedang hamil pertama, belum pernah melahirkan dan belum pernah abortus, usia kehamilan 36 sampai dengan 40 minggu, Ibu hamil yang tidak mengalami sinusitis dan gangguan penciuman. Kriteria eksklusi :Ibu dengan gangguan fungsi penciuman dan ibu yang pernah senam hamil maupun yoga. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan Dependent t-test atau uji-t sampel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1.
 Karakteristik Data Responden Ibu Hamil Primigravida

No.	Karakteristik	f	Prosentase (%)
1	Umur (tahun)		
	<20	2	6.67
	20-35	20	66.67
	>35	8	26.67
2	Pendidikan yang terakhir		
	Sekolah Dasar	0	0.00
	Sekolah Menengah Pertama	3	10.00
	Sekolah Menengah Atas	20	66.67
	Perguruan Tinggi	7	23.33
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	25	83.33
	Bekerja	5	16.67
4	Pendapatan Suami		
	<Upah Minimum Regional	2	6.67
	>Upah Minimum Regional	28	93.33
Jumlah		30	100

Sumber data primer, 2025

Hasil Data pada tabel 1 diatas untuk responden ibu hamil primigravida menurut umur bahwa Sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 20 orang (66.67%), <20 tahun sebanyak 2 orang (6.67%) dan >35 tahun sebanyak 8 orang (26.67%). Untuk pendidikan yang terakhir pada responden didapatkan sebagian besar berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 20 orang (66.67%), pendidikan Sekolah Menengah pertama (SMP) sebanyak 3 orang (10%) dan Pendidikan terakhir Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (23.33%), Berdasarkan data pekerjaan ibu hamil Sebagian besar tidak bekerja 25 orang (83.33%) dan yang bekerja sebanyak 5 orang (16.67%) dan berdasarkan pendapatan dari suami sebagian besar diatas UMR sebanyak 28 orang (93.33%) dan dibawah UMR sebanyak 2 orang (6.67%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Ibu Primigravida Sebelum Dilakukan Intervensi

Kecemasan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Normal/Tidak Cemas	4	13.33
Kecemasan Ringan	21	70.00
Kecemasan Sedang	5	16.67
Kecemasan Berat	0	0.00
Total (n)	30	100

Sumber data primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa variabel dari kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dilakukan intervensi adalah tidak mengalami kecemasan atau normal adalah 4 orang (13.33%), mengalami kecemasan ringan adalah 21 orang (70.00%) dan ibu hamil dengan kecemasan sedang adalah 5 orang (16.67%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Ibu Primigravida Sesudah dilakukan Intervensi

Kecemasan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Normal/Tidak Cemas	28	93.33
Kecemasan Ringan	2	6.67
Kecemasan Sedang	0	0.00
Kecemasan Berat	0	0.00
Total (n)	30	100

Sumber data primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi dengan *Deep Breathing Relaxation*, ibu hamil primigravida tidak mengalami kecemasan atau normal adalah 28 orang (93.33%), dan ibu hamil masih mengalami kecemasan ringan adalah 2 orang (6.67%)

Analisis Bivariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida (*Pre-Post Deep Breathing Relaxation*)

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Kecemasan Sebelum Pemberian <i>Deep Breathing Relaxation</i>	49.06	12.11	30	73
Kecemasan Setelah Pemberian <i>Deep Breathing Relaxation</i>	27.33	8.82	20	50

Sumber data primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa Penilaian SAS dengan rentang skor 20-80. Dari hasil penelitian ini didapatkan dengan rata-rata kecemasan sebelum dilakukan teknik *Deep Breathing Relaxation* sebesar 49.06 dengan nilai minimum kecemasan 30 dan nilai maksimum kecemasan 73. Rata-rata kecemasan setelah diberikan intervensi dengan *Deep Breathing Relaxation* sebesar 27.33 dengan nilai minimum kecemasan 20 dan nilai maksimum kecemasan 50.

Tabel 5. Pengaruh *Deep Breathing Relaxation* terhadap Kecemasan Ibu Primigravida

Variabel Kecemasan	n	Mean	Standar Deviasi	SE	Selisih	P-Value
Sebelum Intervensi		49.06	12.11	2.211		
Setelah Intervensi	30	27.33	8.82	1.610	21.73	0.000

t-stat =10.898

Sumber data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan hasil dari rata-rata kecemasan sebelum diberikan intervensi adalah 49.06 dengan SD sebesar 12.11 dan rata-rata kecemasan setelah diberikan intervensi 27.33 dengan SD sebesar 8.82. Selisih rata-rata dari perbedaan sebelum dan setelah intervensi adalah 21.73. Hasil uji dengan Dependent t-test menyatakan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($10.898 > 1.699$) maka H_0 ditolak dan dengan hasil p-value $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Deep Breathing Relaxation* sebagai persiapan persalinan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida.

Kehamilan merupakan proses alami pertemuan antara sel sperma dengan sel telur yang berkualitas. Terjadinya kehamilan akan timbul rasa kecemasan karena perubahan hormone kehamilan. Kecemasan adalah rasa emosi dan perasaan subjektif seseorang yang merasakan adanya ketidaknyamanan, merasa khawatir dan bingung tanpa sebab dan ada tahapan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil terjadinya stigma dengan berfikir negative tentang diri sendiri, adanya tanda bahaya kehamilan, proses melahirkan yang traumatic, kondisi bayi yang tidak selamat dan ada yang mempunyai semangat menjadi ibu hamil karena telah menjadi kodrat sebagai wanita.

Penelitian ini dianalisis dengan hasil data responden menurut Umur, Pendidikan terakhir, Pekerjaan dan Pendapatan dari suami. Berdasarkan karakteristik Responden berdasarkan pendidikan terakhir didapatkan yaitu Umur ibu Hamil primigravida Sebagian besar berumur 20-35 tahun. Kriteria Ibu dengan usia terlalu muda kurang dari 20 tahun dan usia terlalu tua lebih dari 35 tahun secara nyata memiliki kehamilan dengan resiko tinggi. Kondisi ibu secara fisik dan mental akan mengalami kesulitan dalam menjalani masa kehamilan dengan perasaan cemas dan stress yang berlebihan dalam menghadapi persalinan. Ibu yang beresiko tinggi akan menciptakan generasi yang kurang unggul dengan kondisi bayi premature atau dengan kelahiran dengan janin besar yang disebut Macrosomia (Radhiah, 2024).

Berdasarkan karakteristik Responden berdasarkan pendidikan terakhir didapatkan yaitu ibu hamil primigravida Sebagian besar dengan pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas sejumlah ibu hamil. Pendidikan sebagai proses kematangan intelektual, yang berdampak pada pengetahuan dan cara berpikir seseorang. Pendidikan yang lebih tinggi menghasilkan lebih banyak pengetahuan. Informasi yang diberikan juga dapat dikaitkan dengan komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan, yang membuat orang lebih khawatir tentang hal-hal yang mungkin terjadi pada mereka sendiri, terutama bagi orang yang baru menikah (Ulfa Nur Azizah et al., 2024)

Berdasarkan karakteristik Responden berdasarkan pekerjaan didapatkan yaitu ibu hamil primigravida Sebagian besar tidak bekerja. Aktivitas sehari-hari melakukan kegiatan domestic rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci, dan lain sebagainya. Keputusan ibu hamil untuk memilih pekerjaan untuk menghidupi keluarganya adalah hak mutlak namun untuk zaman ini apabila tidak mempunyai pekerjaan akan menyebabkan beberapa kesulitan khususnya orang yang tidak bekerja untuk memenuhi kehidupan keluarga setiap harinya (Setiawati et al., 2022)

Berdasarkan karakteristik Responden berdasarkan pendapatan suami didapatkan yaitu pendapatan dari suami yang sedang memiliki ibu Hamil primigravida Sebagian besar memiliki penghasilan rata-rata diatas Upah Minimum Regional (UMR). Apabila ibu melakukan pekerjaan di luar rumah secara berlebihan maka akan mempengaruhi ibu hamil dapat terjadi kelelahan fisik maupun mental yang tertekan oleh pekerjaan sehingga proses kehamilan dan persalinan menjadi masalah di kemudian hari (Winarsih et al., 2024)

Berdasarkan hasil data penelitian ini yang dapat dilihat pada tabel 2 menunjukkan bahwa variable dari kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dilakukan intervensi adalah tidak mengalami kecemasan atau normal adalah 4 orang (13.33%), mengalami kecemasan ringan adalah 21 orang (70.00%) dan ibu hamil dengan kecemasan sedang adalah 5 orang (16.67%) sedangkan hasil data pada tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi dengan *Deep Breathing Relaxation*, ibu hamil primigravida tidak mengalami kecemasan atau normal adalah 28 orang (93.33%), dan ibu hamil masih mengalami kecemasan ringan adalah 2 orang (6.67%). Hasil uji dengan Dependent t-test menyatakan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($10.898 > 1.699$) maka H_0 ditolak dan dengan hasil p-value $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Deep Breathing Relaxation* sebagai persiapan persalinan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida..

Kerugian yang terjadi pada ibu hamil sampai masa persalinan adalah Kecemasan. Ibu hamil trimester ketiga yang tidak dapat melepaskan rasa takut dan cemas sebelum melahirkan akan melepaskan hormon katekolamin (hormon stres) dalam konsentrasi tinggi, yang akan menyebabkan peningkatan nyeri persalinan, persalinan lama, dan ketegangan selama proses persalinan. Kecemasan yang dialami ibu hamil juga memiliki risiko keguguran janin yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengalaminya. Setiap ibu hamil memiliki daya tahan yang berbeda-beda saat menghadapi stress. Selain itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan juga dapat mengalami komplikasi seperti kelahiran prematur, BBLR, pertumbuhan janin terhambat, dan komplikasi setelah melahirkan. Kecemasan ini juga berhubungan dengan hipertensi, preeklamsia, dan diabetes gestasional (Oktavika et al., 2024)

Stres yang dialami oleh ibu yang sedang hamil akan mempengaruhi kesejahteraan janin. Proses kehamilan mengalami kecemasan karena keadaan tubuh yang harus menyesuaikan hormone kehamilan dan proses persalinan dapat menjadi ketakutan apabila terjadi kematian setelah melahirkan, biaya yang harus dikeluarkan saat persalinan dan masa nifas yang membuat stress saat menyusui dan merawat bayi yang dilahirkannya (Hasnani, 2021)

Hasil penelitian ini juga didukung pada penelitian terdahulu, dinyatakan bahwa ada perbedaan dari paritas dimana kecemasan pada ibu hamil primigravida lebih meningkat sekitar 7,67 % dibandingkan dengan ibu hamil multigravida Ibu Primigravida belum mempunyai pengalaman yang cukup untuk mengasuh. Bayi baru lahir, dukungan dari suami maupun keluarga masih kurang (Hastanti et al., 2021)

Tahap akhir kehamilan meningkatkan Kecemasan pada ibu hamil dengan minimnya pengetahuan selama kehamilan dan persalinan, perasaan takut

melahirkan sehingga terjadi nyeri persalinan, dan dari dukungan oleh keluarga terdekat. Pentingnya pengetahuan tentang persalinan berkaitan dengan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan kelak, sehingga dengan harapan ibu hamil tidak akan cemas dan menjalani proses persalinan dengan lancar. Kurangnya Informasi dan dukungan dari keluarga yang didapatkan saat Antenatal, biasanya wanita hamil tidak siap dalam proses kehamilannya sehingga terjadi kecemasan dan berdampak buruk saat proses persalinan (Pratama, 2024)

Ibu Hamil memiliki perasaan yang unik dari hormone kehamilannya. Penelitian terdahulu tentang gambaran kecemasan ibu hamil primigravida menunjukkan data pada intervensi grup responden bahwa ketakutan ibu hamil menjelang persalinan mengalami peningkatan kecemasan dengan kategori sedang sekitar 12 ibu hamil dengan presentase 48% kemudian pada kelompok Ibu hamil yang tidak merasakan ketakutan dalam menghadapi proses persalinan mengalami kecemasan dengan kategori ringan dengan 2 orang dengan presentase 28,6%. Hal ini dapat diartikan bahwa pada kelompok Ibu Primigravida merasakan kecemasan karena kurangnya pengetahuan maupun informasi yang didapatkan selama kehamilan (Maki et al., 2018)

Pengaruh dari pendidikan antenatal pada rasa takut melahirkan, depresi, kecemasan, stres, efikasi diri melahirkan, dan cara melahirkan pada wanita hamil primipara sangat bermanfaat secara klinis yang ditunjukkan pada hasil penelitian yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok control $p < 0.001$. Pendidikan antenatal yang diberikan kepada ibu hamil bisa memberikan dampak yang positif agar ibu hamil dapat bertanggung jawab dan memberdayakan diri saat hamil sehingga kecemasan dapat berkurang (Çankaya & Şimşek, 2021)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menjelaskan bahwa terapi relaksasi dapat mengakibatkan penurunan drastis tingkat kecemasan dan depresi, meminimalisir rasa nyeri, ketegangan otot, insomnia, tekanan pekerjaan dan sosial. Teknik relaksasi deep breathing (nafas dalam) merupakan suatu teknik melakukan nafas dalam dan nafas lambat dengan menahan inspirasi secara maksimal serta menghembuskan nafas secara perlahan. Terapi relaksasi deep breathing (nafas dalam) merupakan teknik relaksasi yang paling mudah diterapkan tanpa harus menggunakan pelatih khusus (Putri & Margareta, 2021).

Peran dari suami dan dukungan oleh keluarga yang harapannya dapat mengurangi stres atau kecemasan. dukungan suami juga memiliki pengaruh positif terhadap kondisi kesehatan ibu hamil. Ibu hamil yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengalami dampak negatif dari kecemasan sehingga Teknik relaksasi pernafasan dalam (*Deep Breathing Relaxation*) dapat digunakan dalam penerapannya dengan cara menarik napas melalui hidung dalam 4 hitungan atau 4 detik, diberi jeda sebelum mengeluarkan udara pada hitungan ke-5 sampai ke-10 dan kemudian menghembuskannya melalui mulut secara perlahan. Teknik ini dapat terbukti menjadi solusi dari kecemasan yang dihadapi oleh ibu hamil (Harja et al., 2023)

Memberikan dukungan saat perawatan kehamilan sangat penting dilakukan sebagai langkah dalam perlakuan secara non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu hamil seperti pemahaman tentang teknik relaksasi yang berdampak pada Kesehatan jiwa ibu hamil dan saat proses persalinan. Teknik relaksasi dapat

menstabilkan tekanan darah, menurunkan hormon stress, menjalani proses persalinan dengan lancar dan mengendalikan kecemasan yang berlebih saat persalinan. Dari beberapa penelitian Teknik relaksasi dapat memberikan kebutuhan yang diharapkan oleh ibu hamil dan terbukti berdasarkan evidence based kehamilan (Ulfah, 2024)

Proses persalinan akan menimbulkan rasa nyeri hebat dapat memengaruhi peningkatan denyut nadi, sistem pernapasan, peningkatan tekanan darah, dan dapat menyebabkan stres serta menghambat pelepasan hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi yang tidak memadai dan gangguan dilatasi serviks. Nyeri persalinan yang tidak ditangani dapat menimbulkan kecemasan sehingga produksi hormon adrenalin meningkat dan terjadi vasokonstriksi yang dapat menyebabkan penurunan aliran darah ke janin. Oksigen ke rahim dan penurunan aliran darah serta iskemia jaringan dapat mengakibatkan hipoksia pada janin dan akan mengalami proses, yaitu persalinan lama dan impuls nyeri yang semakin banyak. Masalah utama tersebut dapat diatasi dengan *Deep Breathing Relaxation* yang terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Apryanti, 2023)

Keinginan dari ibu hamil untuk menjalani kehamilan yang sehat dan nyaman itu tergantung dari kesehatan mental pada ibu. Dari penelitian Syahida disebutkan bahwa sebelum diberikan intervensi untuk relaksasi pernafasan kebanyakan ibu responden merasakan kecemasan dan kekhawatiran dengan kehamilannya dan dibandingkan dengan setelah intervensi dengan relaksasi pernafasan, ibu menjadi lebih tenang dan tidak merasakan kecemasan dan siap untuk proses persalinannya dan kesiapan untuk merawat bayinya. Hal ini diakibatkan dari peningkatan oksigenasi darah dan ventilasi paru-paru yang membuat rileks pada tubuh ibu hamil (Syahida & Mirani, 2021).

Penelitian ini juga didukung pada teknik *Deep Breathing Relaxation* yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh relaksasi pernafasan yang diberikan pada ibu hamil pada tahap trimester III terhadap kecemasan klien yang mengalami cemas berat dan diberikan perlakuan atau intervensi ada hasil yang signifikan bahwa kecemasan menurun dalam kategori ringan. Cara antisipasi yang diberikan terhadap rasa ketakutan, kecemasan adalah diberikannya informasi terkait asuhan komplementer terkait Teknik relaksasi pernafasan dalam agar ibu hamil dapat menerapkannya setiap kali membutuhkan (Dianaurelia & Astriani Hardayati, 2024)

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi dengan hasil hitung rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum mendapatkan relaksasi pernafasan sejumlah 51.60 dan nilai hitung dari rata-rata yang sudah diberikan relaksasi pernafasan sebesar 37.27, nilai p 0,000 lebih kecil dari 0.05 yang dapat dibandingkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi pernafasan terhadap kecemasan responden. Bernafas dengan teratur bisa membuat badan menjadi santai dan mental menjadi baik. Manfaat dari Teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli pada paru, peningkatan Oksigen dan menurunkan stress fisik dan stress jiwa (Mulyati et al., 2021)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Deep Breathing Relaxation* dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida di trimester III, diharapkan teknik terapi pernafasan dalam ini dapat memberikan antisipasi menghadapi kecemasan, ketakutan yang berlebihan saat kehamilan memberikan informasi kepada ibu hamil bahwa kesehatan jiwa ataupun mental saat hamil sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang sehat dan berkualitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini khususnya Universitas Duta Bangsa Surakarta baik pimpinan, civitas akademika, responden penelitian dan tim peneliti yang telah memberikan waktu dan tenaga demi tercapainya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apryanti, Y. P. (2023). Kneading Techniques And Deep Breathing Relaxation Against Pain Reduction In First Time Maternity. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 71–76. <https://doi.org/10.30604/jika.v8iS1.1691>
- Çankaya, S., & Şimşek, B. (2021). Effects of Antenatal Education on Fear of Birth, Depression, Anxiety, Childbirth Self-Efficacy, and Mode of Delivery in Primiparous Pregnant Women: A Prospective Randomized Controlled Study. *Clinical Nursing Research*, 30(6), 818–829. <https://doi.org/10.1177/1054773820916984>
- Dianaurelia, Y., & Astriani Hardayati, Y. (2024). Case Study: Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Ibu Hamil di Trimester III. *JURNAL KEPERAWATAN CIKINI*, 5(2), 303–310. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Fadillah, M. M. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB R Kota Bukittinggi. *JAKIA : Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2(2), 73–82. <https://doi.org/10.62527/jakia.2.2.22>
- Harja, E., T, R. Y., Ai'sah, Azzahra, A. C., Merlinda, E., Fadia, P., Wahyuni, R. T., & Dewi, V. F. (2023). The Effect Of Hormones On Physiological And Psychological Adaptations During Pregnancy. *Journal for Quality in Women's Health*, 6(2), 100–112. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v6i2.223>
- Hasnani, F. (2021). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pijat Wajah Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Ibu Hamil. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 796–805. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.190>
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Lestari, A. F., Yuliana, Y., Amaliyah, S., Putriastuti, W., & Juaeriah, R. (2024). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(1), 57. <https://doi.org/10.33490/b.v5i1.1079>

-
- Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *EBiomedik*, 6(2), 103–111.
- 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>
- Nurliawati, E., Bakti, U., Husada, T., Komariah, E., Universitas Bakti, S., Suprpti, B., Keperawatan, P., Letjend, J., Mashudi, N., & Tasikmalaya, K. (2024). Hubungan Gravida Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(4), 1118–1123. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i4.2236>
- Oktavika, E. D., Maryani, D., Asmariyah, Suriyati, & Saleha, N. (2024). Determinants of Anxiety in Third-Trimester Pregnant Women in Bengkulu City. *Journal of Health Sciences and Medical Development*, 3(01), 52–63. <https://doi.org/10.56741/hesmed.v3i01.447>
- Pratama, U., S. N., & O. R. (2024). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 149–161.
- Radhiah, S., A. A., M. E., S. L., & H. H. (2024). Faktor Yang Berhubungan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 1–22.
- Rufaida, Z., Istiqomah, R., & Lestari, S. W. P. (2023). Effect Of Deep Breath Relaxation On The Anxiety Among Third Trimester Pregnant Women In Mojokerto District, Indonesia: A Quasi Experiment. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(1), 41–47. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i1.100>
- Setiawati, I., Nurul Qomari, S., Daniati, D., Profesi Bidan, P., Ngudia Husada Madura, S., & Timur, J. (2022). *Article Hubungan Paritas, usia kehamilan dan pekerjaan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Trageh*. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Syahida, A., & Mirani, N. (2021). Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 634–641. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Ulfa Nur Azizah, Rinda Intan Sari, & Diffa Risqa Arisdiani. (2024). Pengaruh Effleurage Massage dan Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4), 15–29. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i4.625>
-

- Ulfah, D, R. F, E. Y. F. S., & S. S. (2024). Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 9931-9935.
- Winarsih, W., Wulandari, S. R., & Yogyakarta, S. (2024). Hubungan Komunikasi Terapeutik Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 18–23. <https://doi.org/10.31314/mjk.13.1.18-23.2024>
- 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>