

# Pengaruh Slow Deep Breathing (Teknik Relaksasi) Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Di Poned Puskesmas Kebakkramat 1

Sri Mulyani<sup>1\*</sup>, Megayana Yessy<sup>2</sup>, Ernawati<sup>3</sup>

1. Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta
  2. Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
  3. Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 

## **ABSTRAK**

Slow deep breathing relaxation atau relaksasi nafas dalam merupakan Teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi siendorfrin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen* dengan *one grup pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di Puskesmas Kebakkramat I yang berjumlah 48 responden. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner hars, lembar observasi persalinan, dan lembar bservasi kecemasan.

Hasil penelitian Uji Mann Whitney nilai  $p= 0,000$  Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol dibuktikan dengan nilai nilai Z sebesar -3.489.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh slow deep breathing (teknik relaksasi) terhadap kecemasan ibu bersalin di poned puskesmas kebakkramat 1

Kata Kunci : *Slow deep breathing*:Kecemasan: Persalinan

## **Abstract**

Slow deep breathing relaxation is a relaxation technique that can reduce pain by stimulating the central nervous system, namely the brain and spinal cord, to produce siendorphrin which functions as a pain inhibitor.

This type of research is quantitative research with a quasi-experimental method with a one group pretest-posttest design. The sample in this study was all mothers giving birth at the Kebakkramat I Community Health Center, totaling 48 respondents. The sampling technique in this study used consecutive sampling technique. The instruments in this research were a questionnaire, birth observation sheet, and anxiety observation sheet.

The results of the Mann Whitney Test research were  $p = 0.000$ . The reduction in anxiety levels in the experimental group was more effective compared to the control group as evidenced by the Z value of -3.489.

This research can be concluded that there is an influence of slow deep breathing (relaxation technique) on the anxiety of mothers giving birth at the Kebakkramat 1 Public Health Center.

Keywords: Slow deep breathing, Anxiety, Childbirth

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (2018), rasio kematian ibu di negara berkembang adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup. Di Indonesia, pada tahun 2021 terjadi 7.389 kematian ibu, meningkat 56,69% dari tahun sebelumnya (Nurfitriani & Herdayati, 2023). Kecemasan selama kehamilan, yang dialami oleh 8-10% ibu, bisa meningkat menjadi 13% menjelang persalinan dan berpotensi menyebabkan depresi, yang juga berpengaruh negatif pada janin (Sari & Parwati, 2023). Psikologis ibu saat bersalin, yang bisa menyebabkan persalinan lama, merupakan salah satu penyebab tingginya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia (Heriani, 2016)..

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang telah cukup bulan melalui jalan lahir atau metode lain, dengan bantuan atau kekuatan sendiri (Istikhomah & Murwati, 2016). Bagi banyak perempuan, persalinan merupakan proses yang penuh kecemasan dan ketakutan. Kecemasan ini adalah bagian tak terhindarkan dalam persalinan dan sering dialami oleh setiap ibu. Jika kecemasan tidak diatasi, hal ini dapat meningkatkan stres dan intensitas kecemasan yang dirasakan ibu. Rasa cemas dapat

menyebabkan kegawatan pada rahim, memperlama persalinan, dan meningkatkan intensitas nyeri (Djafar, Nurnaningsih. Harismayanti. Retni, 2023).

Nyeri persalinan dapat dikendalikan melalui metode farmakologis, Slow deep breathing relaxation, atau relaksasi napas dalam, adalah teknik relaksasi yang menurunkan nyeri dengan merangsang susunan saraf pusat, seperti otak dan sumsum tulang belakang, untuk memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri. Teknik ini dilakukan dengan mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Marsilia & Tresnayanti, 2021).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Quasi-Experimental Design dengan pendekatan Pretest-Posttest Control Group Design. Dalam penelitian ini yang menggunakan non probability sampling dengan jenis sampelnya adalah *consecutive sampling*. Sampel adalah seluruh ibu bersalin di Poned Puskesmas Kebakkramat I pada bulan Februari- April 2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Karakteristik Sample

**Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Sample**

|                     | Kelompok eksperimen |       | Kelompok kontrol |       | P value |
|---------------------|---------------------|-------|------------------|-------|---------|
|                     | n                   | %     | n                | %     |         |
| Usia                |                     |       |                  |       |         |
| <20 tahun           | 3                   | 75%   | 1                | 25%   | 0.109   |
| 20-35 tahun         | 20                  | 47.6% | 22               | 52.4% |         |
| >35 tahun           | 1                   | 50%   | 1                | 50%   |         |
| Jumlah anak         |                     |       |                  |       |         |
| 1-2 anak            | 16                  | 50%   | 16               | 50%   | 0.109   |
| >2 anak             | 8                   | 50%   | 8                | 50%   |         |
| Pendidikan Terakhir |                     |       |                  |       |         |
| SD                  | 0                   | 0     | 0                | 0     | 0.355   |
| SMP                 | 2                   | 40%   | 3                | 60%   |         |
| SMA                 | 22                  | 51.2% | 21               | 48.8% |         |

1. Umur : Sampel penelitian dikategorikan ke dalam tiga kelompok umur, dengan mayoritas berusia 20-35 tahun, menunjukkan distribusi yang relatif homogen antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kecemasan persalinan cenderung lebih tinggi pada ibu di bawah 20 tahun, terutama karena belum memiliki riwayat kehamilan. Menurut Afritayeni (2017), umur dan riwayat hamil merupakan faktor risiko yang berkaitan dengan kecemasan persalinan. Ibu yang lebih muda, terutama saat persalinan pertama, dan ibu yang lebih tua (>35 tahun) cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi karena risiko yang mungkin muncul selama persalinan.
2. Paritas : Sebagian besar sampel dalam penelitian ini, baik di kelompok eksperimen maupun kontrol, memiliki 1-2 anak. Kecemasan persalinan sering kali lebih intens pada ibu primipara (ibu yang pertama kali melahirkan) dan multipara (ibu yang pernah melahirkan sebelumnya), terutama pada kala I fase aktif, sebagaimana disebutkan oleh Nainggolan & Harahap (2024).
3. Pendidikan ibu : Tingkat pendidikan tertinggi pada sampel penelitian ini adalah SMA. Pendidikan mempengaruhi kemampuan berpikir dan pemahaman individu. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin rasional cara berpikir dan semakin mudah menyerap informasi baru. Hal ini berpengaruh pada kemampuan ibu hamil dalam menerima dan memahami informasi yang bisa membentuk sikap yang lebih positif selama kehamilan (Riniasih et al., 2020).
2. Perbedaan Pengaruh *Slow Deep Breathing* pada kecemasan persalinan Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

**Tabel 2. Perbedaan Pengaruh *Slow Deep Breathing* pada kecemasan persalinan Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

| kecemasa<br>n   | Kategori<br>kecemasan  | Kelompok eksperimen |     |        |                | Kelompok Kontrol |      |        |                |
|-----------------|------------------------|---------------------|-----|--------|----------------|------------------|------|--------|----------------|
|                 |                        | (N)                 | %   | Mean   | <i>p-value</i> | (N)              | %    | Mean   | <i>p-value</i> |
| <i>Pretest</i>  | Kecemasan tidak ada    | 0                   | 0   |        |                | 0                | 0    |        |                |
|                 | Kecemasan rendah       | 0                   | 0   |        |                | 6                | 12.5 |        |                |
|                 | Kecemasan Sedang       | 12                  | 25% | 2.5000 |                | 16               | 33.3 | 1.8333 |                |
|                 | Kecemasan Berat        | 12                  | 25% |        | 0,001          | 2                | 4.2  |        | 1,000          |
|                 | Kecemasan Sangat berat | 0                   | 0   |        |                | 0                | 0    |        |                |
| <i>Posttest</i> | Kecemasan tidak ada    | 0                   | 0   | 1.7083 |                | 0                | 0    | 1.8333 |                |

|                        |    |       |    |      |
|------------------------|----|-------|----|------|
| Kecemasan rendah       | 9  | 18.8% | 6  | 12.5 |
| Kecemasan Sedang       | 13 | 27.1% | 16 | 33.3 |
| Kecemasan Berat        | 2  | 4.2%  | 24 | 4.2  |
| Kecemasan Sangat berat | 0  | 0     | 0  | 0    |

Sebelum perlakuan, semua sampel dalam Tabel 2 mengalami nyeri persalinan dengan tingkat sedang atau berat, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Di kelompok eksperimen, terdapat 12 sampel (25%) dengan tingkat kecemasan sedang dan berat yang sama. Sedangkan di kelompok kontrol, terdapat lebih banyak sampel dengan kecemasan sedang, yaitu 16 orang (33,3%). Uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan p-value < 0,05, yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam distribusi kecemasan sebelum perlakuan, menandakan bahwa kedua kelompok adalah homogen.

Homogenitas ini penting untuk memastikan bahwa perbedaan tingkat kecemasan setelah perlakuan dapat diatribusikan pada perlakuan itu sendiri. Peneliti tidak melakukan penyeragaman sampel, tetapi randomisasi perlakuan memungkinkan homogenitas karakteristik seperti umur, paritas, dan tingkat pendidikan di antara kedua kelompok. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Sutrisminah et al. (2021), menunjukkan bahwa umur, paritas, dan tingkat pendidikan berhubungan signifikan dengan kecemasan persalinan.

Semua sampel awalnya mengalami kecemasan sedang atau berat yang cukup mengganggu. Setelah diberikan perlakuan dengan teknik relaksasi slow deep breathing, tidak ada lagi sampel di kelompok eksperimen yang mengalami kecemasan berat. Sebagian besar mengalami kecemasan sedang, sementara sisanya mengalami kecemasan ringan, menunjukkan penurunan yang signifikan.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa teknik slow deep breathing efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan persalinan pada ibu bersalin. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Yuliyati & Prasetyorini (2022), yang juga menemukan bahwa teknik deep breathing dapat mengurangi nyeri, memberikan ketenangan, dan menurunkan kecemasan. Pengaruh *Slow Deep Breathing* Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Persalinan

**Tabel 1 Pengaruh Slow Deep Breathing Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Persalinan**

| Tingkat Kecemasan      | Kel. Eksperimen |        | Kel. Kontrol |        | <i>Mann-Whitney</i> |         |
|------------------------|-----------------|--------|--------------|--------|---------------------|---------|
|                        | n               | %      | n            | %      | Z                   | p value |
| Kecemasan tidak ada    | 0               | 0      | 0            | 0      | -3.489              | 0,000   |
| Kecemasan rendah       | 9               | 37.5   | 6            | 25.0   |                     |         |
| Kecemasan Sedang       | 13              | 54.2   | 16           | 66.7   |                     |         |
| Kecemasan Berat        | 2               | 8.3    | 2            | 8.3    |                     |         |
| Kecemasan Sangat berat | 0               | 0      | 0            | 0      |                     |         |
| Total                  | 24              | 100,0% | 24           | 100,0% |                     |         |

Berdasarkan tabel 3, setelah perlakuan, sebagian besar sampel di kelompok eksperimen mengalami kecemasan sedang (54,2%), sementara di kelompok kontrol, 16 orang (66,7%) mengalami nyeri sedang. Uji statistik menggunakan Mann-Whitney Test menghasilkan nilai Z sebesar -3.489 dengan p-value 0,00. Karena p-value < 0,05, H0 ditolak dan Ha diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan persalinan setelah perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Teknik slow deep breathing terbukti lebih efektif dalam mengurangi kecemasan persalinan di PONEP Puskesmas Kebakkramat 1, serta juga efektif dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu yang

melahirkan. Untuk mengendalikan pengaruh perancu terkait waktu selama eksperimen, kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa observasi persalinan sebagai pembanding. Hasil perbandingan ini menegaskan bahwa deep breathing adalah terapi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan persalinan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi oleh Putri & Margaretta (2021) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi slow deep breathing, yang melibatkan pernapasan dalam dan lambat, efektif dalam mengurangi kecemasan dan nyeri selama persalinan.

## **SIMPULAN**

1. Karakteristik Sampel: Di kedua kelompok, mayoritas sampel berusia 20-35 tahun, dengan 47,6% dari kelompok eksperimen dan 52,4% dari kelompok kontrol berada dalam rentang usia tersebut. Selebihnya terbagi secara seimbang antara kelompok usia yang lebih muda dan lebih tua.

2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Perlakuan: Terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok. Uji Wilcoxon menunjukkan p-value sebesar 0,001 pada kelompok eksperimen, yang mengindikasikan perubahan signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol p-value sebesar 1,000, menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan.

3. Efektivitas Slow Deep Breathing: Teknik slow deep breathing terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin di PONEB Puskesmas Kebakkramat 1. Uji Mann-Whitney menunjukkan p-value sebesar 0,000, dengan penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol, ditunjukkan oleh nilai Z sebesar -3.489.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afritayeni, A. (2017). Hubungan Umur, Paritas Dan Pendamping Persalinan Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Endurance*, 2(2), 178. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1852>
- Djafar, Nurnaningsih. Harismayanti. Retni, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Di Rsia Sitti Khadidjah Kota Gorontalo. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 44–55.
- Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01–08. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.14>
- Istikhomah, H., & Murwati, M. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Lama Persalinan Kala I Dan II Di BPM Wilayah Klaten. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 64–68. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i1.24>
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Nainggolan, R., & Harahap, R. Y. (2024). Paritas Ibu Bersalin Dengan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak. *Jurnal Ners* Volume, 8(1), 456–460.
- Nurfitriani, D. Y., & Herdayati, M. (2023). Gambaran Kematian Maternal di Kota Depok Sebelum dan Sesudah Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 3(2), 73. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v3i2.6749>
- Putri, E. R. T., & Margaretta, S. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Deep Breathing Dengan Teknik Self Intruccion Training (Sit) Dalam Bentuk Video Dan Audio Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.694>
- Riniasih, W., Hapsari, W. D., & Nipriyanti. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Persalinan Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Wirosari 1. *Journal of TSCD3Kep*, 5(2), 32–38.
- Sari, & Parwati. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JIKK/article/view/589>
- Sutrisminah, E., Susiloningtyas, I., & Jayanti, M. (2021). Hubungan Usia, Paritas, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Klinik Bersalin Esti Husada Semarang. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 15. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.718>
- 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>