



## HUBUNGAN RELAKSASI NAFAS DENGAN PENGURANGAN ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM EVIDANCE BASED MASA KEHAMILAN DI KLINIK JULIANA HARAHAP TAHUN 2024

Elvi Sepriani <sup>1</sup>, Yetti Atiyah <sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Medan  
Email: [elvisepriani27@gmail.com](mailto:elvisepriani27@gmail.com), [yettinasution84@gmail.com](mailto:yettinasution84@gmail.com)

### ABSTRACT

*Anxiety is a taboo that mothers should not experience during pregnancy because it has a negative impact on the fetus, including abnormalities in the fetal brain formation process, inhibiting fetal growth and development, and can cause the mother to experience premature labor. Anxiety in pregnant women can be influenced by environmental conditions and hormonal changes experienced by the mother. Breath relaxation is one method that can reduce anxiety in pregnant women. The aim of this research is to identify the relationship between breath relaxation and reduced anxiety in pregnant women in the third trimester during evidence based pregnancy at the Juliana Harahap clinic in 2024. This type of research is quantitative research using a cross sectional study approach. The population in this study were all pregnant women who visited the Juliana Harahap Clinic for the period September to December 2024. This type of research is quantitative research using a cross sectional study approach. The population in this study were all pregnant women who visited the Juliana Harahap Clinic for the period September to December 2024. The sample was obtained using an accidental sampling technique. The statistical test used was the chi-square test with a confidence level of 95% ( $\alpha = 0.05$ ). The research results showed that the majority of respondents did breathing relaxation at the Juliana Harahap Clinic in 2024, as many as 25 respondents (100%), the majority of respondents experienced reduced anxiety during pregnancy in pregnant women at the Juliana Harahap Clinic in 2024, as many as 25 respondents (100%), There was a relationship between breathing relaxation and reducing anxiety in pregnant women during pregnancy at the Juliana Harahap Clinic in 2024 with a p value of  $0.000 < 0.05$ . It is hoped that pregnant women can relax their breath during pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy as preparation for childbirth. Relaxing breathing can help reduce pregnant women's anxiety during pregnancy so that mothers can have a relaxed pregnancy without stress.*

**Keywords:** *Breath relaxation, Anxiety*

### LATAR BELAKANG

Perubahan-perubahan psikologi pada ibu hamil memerlukan dukungan-dukungan dari berbagai pihak sangat dibutuhkan demi kelancaran proses kehamilan hingga trimester III dan dapat menjalani kehamilan dengan bahagia (Eka, dkk, 2022).

Ansietas merupakan pantangan yang tidak boleh dirasakan oleh ibu selama hamil karena berdampak buruk pada janin diantaranya kelainan proses pembentukan otak

janin, menghambat tumbuh kembang janin, dan bisa menyebabkan ibu mengalami persalinan prematur. Ansietas pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan maupun perubahan hormon yang dialami oleh ibu. Relaksasi nafas merupakan salah satu cara yang dilakukan yang dapat mengurangi ansietas pada ibu hamil. Sekitar 8-10% ibu hamil mengalami ansietas selama kehamilan dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan. Ansietas pada ibu hamil dapat



menimbulkan dDepresi pada ibu hamil dan akan mempengaruhi janin yang dikandungnya (WHO,2020).

Angka kejadian kecemasan dibuktikan oleh data masih tergolong tinggi, namun tingkat deteksi dini tidak termasuk dalam pemeriksaan rutin masa kehamilan dan hasil survei lapangan menunjukkan bahwa di lapangan belum menyediakan kusioner untuk melakukan deteksi dini kecemasan, serta beberapa bidan masih belum percaya diri dalam memberikan asuhan secara komprehensif secara holistik dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil,Perubahan hormon sebagai dampak adaptasi tumbuh kembang janin dalam rahim mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis (Annisa, 2022)

Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi stressor yang mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil ( Ni Luh, dkk, 2023).

Relaksasi pernapasan merupakan metode yang sangat mudah dilakukan dan bisa Dimana saja dan kapan saja untuk mengatasi ansietas. Melakukan relaksasi saat merasa tertekan. Hal ini dapat dilakukan dengan bernapas dalam untuk membantu Ibu lebih tenang.

Ibu hamil selama kehamilan untuk berpikir positif dan tidak khawatir berlebihan. Berpikir positif dapat membuat Ibu lebih tenang dan santai selama kehamilan (Kemenkes, 2019)

Relaksasi nafas adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan ketegangan otot (Kemenkes, 2022)

Dari latar belakang masalah diatas, peneliti berminat meneliti tentang hubungan relaksasi nafas dengan pengurangan ansietas pada ibu hamil Trimester III dalam evidance based masa kehamilan di klinik Juliana

Harahap tahun 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan relaksasi nafas dengan pengurangan ansietas pada ibu hamil Trimester III dalam evidance based masa kehamilan di klinik Juliana Harahap tahun 2024.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan pendekatan variabel untuk membuktikan adanya hubungan sebab akibat. Penelitian yang dilakukan adalah *deskriptif* dengan menggunakan rancangan penelitian *analitik* (Myrnawati, 2017). Desain penelitian adalah *cross sectional study*. Penelitian yang berjudul hubungan relaksasi nafas dengan pengurangan ansietas pada ibu hamil Trimester III dalam evidance based masa kehamilan di klinik Juliana Harahap tahun 2024 yang dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Desember Tahun 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yang kunjungan pemeriksaan kehamilan di Klinik Juliana Harahap tahun 2024. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Sumber data penelitian ini adalah data primer dengan instrumen penelitian berupa lembar kuesioner.

## HASIL

**Tabel 1: Hasil Analisis Univariate Distribusi Frekuensi Relaksasi Nafas Pada Ibu Hamil Di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024**

| Relaksasi Nafas | f  | %   |
|-----------------|----|-----|
| Ya              | 25 | 100 |
| Tidak           | 0  | 0   |
| Total           | 25 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa dari 25 responden, mayoritas responden melakukan relaksasi nafas sebanyak 25 responden (100%).

**Tabel 2 :Hasil Analisia Univariate Distribusi Frekuensi Ansietas Pada Ibu**



## Hamil Trimester III Di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024

| Ansietas        | f  | %   |
|-----------------|----|-----|
| Berkurang       | 25 | 100 |
| Tidak Berkurang | 0  | 0   |
| Total           | 25 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa dari 40 responden, mayoritas responden mengalami ansietas berkurang sebanyak 25 responden (100%).

**Tabel 3 :Hasil Analisis Bivariate Distribusi Frekuensi Hubungan Relaksasi Nafas Dengan Pengurangan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024**

| Relaksasi Nafas | Ansietas  |     |                 |   | Jumlah |      |
|-----------------|-----------|-----|-----------------|---|--------|------|
|                 | Berkurang |     | Tidak Berkurang |   | n      | f    |
|                 | n         | f   | n               | f |        |      |
| Ya              | 25        | 100 | 0               | 0 | 25     | 100% |
| Tidak           | 0         | 0   | 0               | 0 | 0      | 0%   |
| Total           | 25        | 100 | 0               | 0 | 40     | 100  |

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 25 responden, mayoritas responden melakukan relaksasi nafas dan Ansietas berkurang pada ibu hamil Trimester III di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024 sebanyak 25 responden (100%) dan minoritas tidak melakukan relaksasi nafas di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024 sebanyak 0 responden (0%) dengan  $P\ value\ 0,000 < 0,05$ . Terdapat hubungan antara relaksasi nafas dengan mengurangi ansietas pada ibu hamil Trimester III selama kehamilan di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa dari 25 responden, mayoritas responden melakukan relaksasi nafas sebanyak 25 responden (100%).

Perubahan hormon sebagai dampak adaptasi tumbuh kembang janin dalam rahim mengakibatkan perubahan fisik dan

psikologis. Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi stressor yang mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil (Ni Luh, dkk, 2023).

Menurut asumsi peneliti bahwa terdapat kesesuaian hasil penelitian dengan teori bahwa relaksasi nafas yang efektif dilakukan pada ibu hamil trimester III dapat mengurangi ansietas pada masa kehamilan.

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa dari 25 responden, mayoritas responden mengalami Ansietas berkurang sebanyak 25 responden (100%).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi Ansietas pada ibu hamil adalah dengan melakukan relaksasi nafas.

Dalam memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu senam hamil agar ibu hamil relaksasi, hal ini berguna untuk menstabilkan kecemasan dan menurunkan ansietas (Wahyuni, dkk, 2022).

Menurut asumsi peneliti bahwa terdapat kesesuaian hasil penelitian dengan teori bahwa ansietas banyak dialami ibu hamil pada kehamilan khususnya pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 25 responden, sebanyak 25 responden (100%) melakukan relaksasi dengan  $P\ value\ 0,000 < 0,05$ . Terdapat hubungan antara relaksasi nafas dengan mengurangi ansietas pada ibu hamil selama kehamilan di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024.

Relaksasi nafas adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan ketegangan otot (Kemenkes, 2022)



Menurut teori bahwa relaksasi pada ibu hamil trimester III akan terasa lebih rileks, karena kegiatan ini akan membuat perputaran darah berjalan lancar dan ibu hamil bisa lebih rileks (Morula, 2021).

## KESIMPULAN

1. Mayoritas responden melakukan relaksasi nafas di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024 sebanyak 25 responden(100% ).
2. Mayoritas responden mengalami ansietas berkurang selama kehamilan pada ibu hamil di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024 sebanyak 25 responden (100% ).
3. Ada hubungan antara relaksasi nafas dengan mengurangi ansietas pada ibu hamil selama kehamilan di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024 dengan *p value* 0,000 <0,05.

## SARAN

Diharapkan agar ibu hamil dapat melakukan relaksasi nafas selama kehamilan khususnya kehamilan trimester III sebagai persiapan menghadapi persalinan. Relaksasi nafas dapat membantu mengurangi ansietas ibu hamil selama kehamilan sehingga ibu dapat menjalani kehamilan rileks tanpa stress.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, Nisa, dkk, 2022, Deteksi Dini Kecemasan ibu hamil, penerbit Pustaka Rumah C1nta, ISBN 978-623-432-139-5(EISBN)
- Eka Mustika, dkk, 2022, Kecemasan Ibu Hamil Trimester III, Penerbit NEM, 2022
- Kemntrian Kesehatan, 2019, Cara Menghindari Stress Saat Hamil, 21 februari 2019.
- Kemntrian Kesehatan, 2022, Tehnik Relaksasi Nafas Dalam, 04 Agustus 2022.
- Myrnawati, 2017. Metodologi Penelitian Untuk Pemula. FIP Press . Jakarta
- Ni Luh Putu, dkk, 2023, Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, VOL. 7 NO. 1 April 2023
- Yelsa, dkk, 2024, Intervensi Tehnik Relaksasi Nafas Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Ibu Hamil Di Trimester III, Jurnal Keperawatan VI. 5, No.2, Juli 2024, pp.303-310
- Yoana, 2023, Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan, teknik-relaksasi-untuk-mengatasi-kecemasan, 28 januari 2023.