

Case Study: Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Ibu Hamil di Trimester III

Yelsa Dianaurelia^{a,1}, Yunita Astriani Hardayati ^{a,2*}

^aSekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jl. Salemba Raya 41, Jakarta Pusat, Indonesia.

¹ karolin.yelsa01@gmail.com; ²yunitastiksc@gmail.com *

* Penulis Korespondensi : Yunita Astriani Hardayati

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel Diterima: 24 Juli 2024 Direvisi: 30 Juli 2024 Disetujui terbit: 31 Juli 2024	<p>Kehamilan menyebabkan perubahan anatomi dan fisiologi yang signifikan sejak trimester pertama dan kedua, yang semakin jelas pada trimester ketiga, dengan pembesaran organ eksternal perut dan payudara serta beban psikologis menjelang persalinan. Berbagai kondisi psikologis muncul pada ibu hamil, seperti kebingungan, ketidakstabilan emosional, dan kecemasan. Kecemasan sering kali melibatkan rasa cemas akan kematian, trauma kelahiran, dan perasaan bersalah. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu teknik yang terbukti efektif untuk mengatasi kecemasan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tanda gejala kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan metode case report. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Intervensi yang diberikan bertujuan membantu ibu hamil trimester III dalam mengatasi kecemasan di dalam dirinya. Hasil intervensi yang telah diberikan kepada ibu hamil membuktikan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Disimpulkan bahwa pemberian asuhan keperawatan ansietas dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.</p>
Kata Kunci: Ansietas, Ibu Hamil, HARS, Relaksasi	
Article History Received : Juli 24, 2024 Revised: Juli 30, 2024 Approved published: Juli 31, 2024	Abstract Pregnancy causes significant anatomical and physiological changes from the first and second trimesters, which become more apparent in the third trimester, with enlargement of the external organs of the abdomen and breasts and the psychological burden leading up to delivery. Various psychological conditions arise in pregnant women, such as confusion, emotional instability, and anxiety. Anxiety often involves anxiety about death, birth trauma, and feelings of guilt. The deep breathing relaxation technique is one technique that has been proven effective for dealing with anxiety. This case study aims to identify changes in signs of anxiety symptoms in third trimester pregnant women using the case report method. Anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale
Keywords: Anxiety, Pregnant Women, HARS, Relaxation	

(HARS) questionnaire. The intervention provided aims to help third trimester pregnant women overcome their anxiety. The results of the intervention given to pregnant women prove that there is a reduction in anxiety levels in third trimester pregnant women before and after the intervention. It was concluded that providing anxiety nursing care can reduce the anxiety of pregnant women in the third trimester.

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses fisiologis, tetapi penyulit dapat muncul kapan saja, dan dapat memberikan dampak serius pada ibu dan janin. Istilah kehamilan risiko tinggi (kehamilan berisiko) digunakan ketika faktor fisiologis atau psikologis secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan mortalitas atau morbiditas ibu atau janin² (Wati, 2023).

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, 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, bingung, perasaan tidak menentu, cemas (Yuliyati & Prasetyorini, 2022).

Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu yang labil jiwanya. Penyebab kecemasan pada masa kehamilan terutama pada kehamilan trimester ketiga dalam hal ini contohnya seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan (Yanti, 2020). Ada pula penyebab Kecemasan lainnya pada ibu hamil Dimana ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan dan sebagainya (Patarru, 2020).

Peran *edukator* / Edukasi yaitu peran sebagai pendidik klien serta keluarga dalam menjalani asuhan keperawatan dan perawat memiliki tanggung jawab dalam setiap individu keluarga, kelompok dan masyarakat (Wirentanus, 2020), dengan adanya peran tersebut tingkat kecemasan ibu hamil dapat diatasi.

Peran perawat sebagai *care giver* dan edukator dapat membantu ibu hamil dalam mengelola kecemasannya. Peran *care giver* yang disebut juga pemberi perawatan, memiliki peran sebagai seorang yang memberi perawatan serta perawat diharapkan mampu untuk memberikan pelayanan keperawatan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat sesuai diagnosis masalah, mulai dari masalah sederhana hingga kompleks, memperhatikan individu dalam konteks sesuai kehidupan klien. Artinya, perawat harus memperhatikan klien berdasarkan kebutuhan signifikannya, menggunakan proses keperawatan dalam mengidentifikasi diagnosis keperawatan, mulai dari masalah fisik hingga psikologis. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ialah dengan memberikan informasi mengenai persalinan, edukasi keluarga untuk memberikan dukungan dan relaksasi nafas dalam.

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Nurbaiti, 2022). Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi nafas adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri-ansietas. Dalam penelitian jurnal (Syahida & Mirani, 2021) terkait menganalisis tingkat keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam dan tingkat aman terutama untuk ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan diketahui nilai p (sig) $(0,000) < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah *case report*. Penulis memberikan asuhan keperawatan pada 3 (tiga) ibu hamil dengan trimester III yang mengalami ansietas. Dengan mengukur tingkat ansietas menggunakan kuesioner HARS.

Intervensi yang dilakukan yaitu dengan membina hubungan saling percaya, melakukan asuhan keperawatan ansietas, mengobservasi tingkat ansietas dengan menggunakan kuesioner HARS yang dimana, dilakukan sebelum mendapatkan intervensi dan sesudah melakukan intervensi serta membuat jadwal dalam rencana melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Intervensi diberikan selama 14 hari dengan 3x pertemuan. Pertemuan dilakukan secara *offline* dengan mengunjungi rumah masing-masing klien. Masing – masing klien memiliki pertemuan sebanyak 3x dalam 3 hari.

Tabel 1.Intervensi Keperawatan

Sesi	Objektif	Tindakan Keperawatan
1	Membina hubungansaling percaya	Membangun rasa saling percaya dan nyaman untuk berbicara ataupun sharing kekhawatiran pribadi serta memfasilitasi komunikasi yang terbuka dan jujur antara perawat dan klien.
	Melakukan pengukuran tingkat ansietas	Perawat mengukur tingkat kecemasan klien yang dilakukan (pre intervensi) dengan menggunakan kuesionerHARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)
	Memberikan edukasi terkait perubahan ibu hamil, persalinan, dan perawatan bayi baru lahir	Memberikan edukasi tentang stunting yang dimana dapat dicegah sejak masa kehamilan serta mengedukasi perawatan bayi baru lahir saat dirumah.
	Melatih teknik untuk mengatasi kecemasan dan memasukkan kedalam jadwal latihan harian	<ul style="list-style-type: none">- Teknik relaksasi napas dalam- Teknik pengalihan / distraksi- Teknik berfokus pada lima jari- Teknik spiritual
2	Melakukan evaluasi hasil tindakan keperawatan	Evaluasi hasil tindakan yang dilakukan melalui pengukuran tingkat ansietas dengan menggunakan kuesionerHARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Klien pertama, saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil bahwa, klien mengatakan sering terbangun pada malam hari dikarenakan mimpi buruk, klien mengatakan mengalami keguguran 1x sebelum menjadi korban bencana erupsi gunung semeru, ada pula klien mengatakan kehilangan orang tua saat mengalami bencana erupsi gunung semeru.

Klien kedua, saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil bahwa, klien mengatakan sering merasakan gelisah dan cemas, klien mengatakan semenjak bencana erupsi gunung semeru mata pencarian untuk memenuhi ekonomi keluarga tidak ada, klien juga mengatakan suami jarang mendapat pekerjaan dan hanya kerja serabutan.

Klien ketiga, saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil bahwa, klien mengatakan sulit untuk tidur dikarenakan kaki yang sering nyut-nyutan, merasakan gelisah, dan klien mengatakan selama 12 tahun pernikahan baru

dikaruniaai anak yang Dimana menjadi kekhawatiran adalah usia klien dan suami yang sudah di usia 30-45 tahun.

Hasil yang didapati melalui pengisian kuesioner HARS, bahwa klien 1 memiliki skor HARS = 28 dimana klien 1 memiliki masalah kecemasan di tingkat berat, klien 2 memiliki skor HARS = 19 dimana klien 2 memiliki masalah kecemasan di tingkat sedang dan klien 3 memiliki skor HARS = 18 dimana klien 3 memiliki masalah kecemasan di tingkat sedang

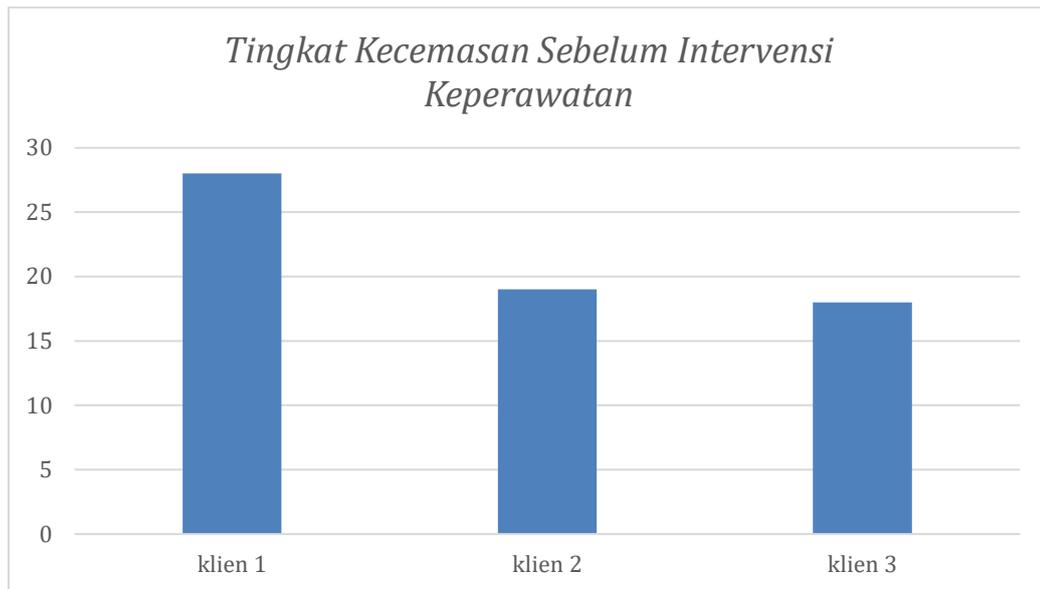


Diagram 1. Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Keperawatan

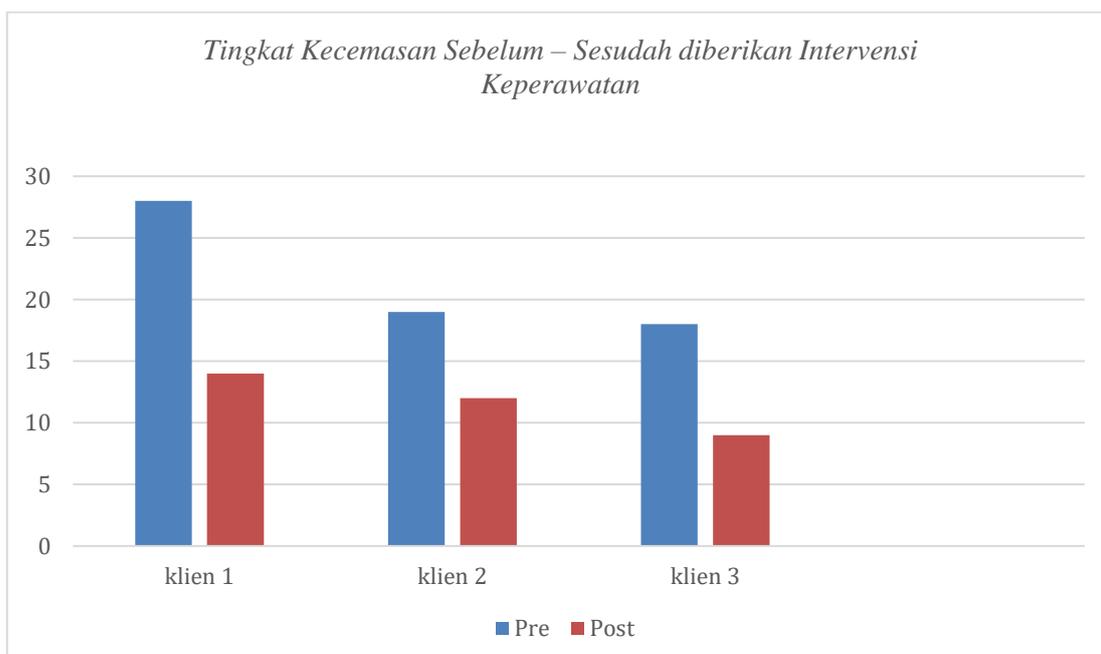


Diagram 1. Tingkat Kecemasan Sebelum – Sesudah Diberikan Intervensi Keperawatan

Saat didapati bahwa hasil skore HARS klien 1 = 28, Setelah melakukan pengkajian dan melakukan persetujuan untuk 3x pertemuan klien mampu bekerja sama untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam, di pertemuan terakhir hasil skore HARS klien menurun hingga 14, pasien mengatakan tidak lagi bermimpi buruk, jarang mengalami gelisah yang sebelumnya hampir setiap hari.

Saat didapati bahwa hasil skore HARS klien 2 = 19. Setelah melakukan pengkajian dan menjalin kepercayaan dan persetujuan untuk diadakannya 3x pertemuan, klien mampu bekerja sama untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam, di pertemuan terakhir hasil skore HARS klien menurun hingga = 12.

Saat didapati bahwa hasil skore HARS klien 3 = 18. Setelah diberi edukasi dan latihan teknik relaksasi nafas dalam klien mengatakan rasa cemas dan takut berkurang, ini dibuktikan setelah melihat hasil skore HARS klien menurun menjadi di = 9.

Studi Kasus ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi relaksasi pernafasan banyak ibu hamil yang sudah merasa tidak cemas, dan tidak ada ibu hamil yang masih mengalami kecemasan yang berat.

Pembahasan

Kehamilan 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, bingung, perasaan tidak menentu, cemas (Yuliyati & Prasetyorini, 2022).

Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya disebabkan oleh masa kehamilan yang sudah memasuki trimester 3, dalam hal ini contohnya seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan (Yanti, 2020). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu, memberikan informasi kepada ibu mengenai persalinan, mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga serta diberikan relaksasi nafas dalam. Dari beberapa diantaranya yaitu dengan diberikannya relaksasi nafas dalam. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, kententraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Nurbaiti, 2022).

Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan saat akan menghadapi persalinan, relaksasi nafas dalam 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 napas dalam, ibu hanya perlu menempatkan tubuhnya senyaman mungkin dan kemudian melakukan relaksasi napas dalam dengan frekuensi pernapasan yang lambat dan berirama (Adabiyah, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam mampu menurunkan Tingkat kecemasan dari Tingkat kecemasan sedang ke ringan (Yuliyati

& Prasetyorini, 2022). Sejalan dengan hasil studi kasus yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III (Syahida & Mirani, 2021). Ada pula penelitian lainnya didapatkan bahwa pelaksanaan 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 (Adabiyah, 2022).

Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam terhadap menurunkan Tingkat kecemasan pada ibu hamil terutama ibu hamil trimester III. Dalam melakukan case study ini, didapatkan pula bahwa Teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan Tingkat ansietas pada ibu hamil di trimester III, di kaitkan dari hasil skor Dimana klien 1 setelah diberikan intervensi terdapat penurunan dari yang memiliki skor Tingkat kecemasan berat menurun menjadi skor Tingkat kecemasan ringan, klien 2 setelah diberikan intervensi terdapat penurunan dari memiliki skor Tingkat kecemasan sedang menurun menjadi skor Tingkat kecemasan ringan, dan klien 3 setelah diberikan intervensi terdapat penurunan dari yang memiliki skor Tingkat kecemasan sedang menurun menjadi skor Tingkat kecemasan ringan.

4. Kesimpulan dan Saran

Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu yang labil jiwanya. Penyebab kecemasan pada masa kehamilan terutama pada kehamilan trimester ketiga dalam hal ini contohnya seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan. Dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil intervensi yang terbukti efektif ialah Teknik relaksasi nafas dalam. Didapatkan kesimpulan bahwa Ada pengaruh relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan kecemasan klien sebelum diberikan intervensi relaksasi pernafasan menunjukkan masih terdapat klien mempunyai tingkat kecemasan yang berat dan setelah diberikan intervensi relaksasi pernafasan menunjukkan adanya penurunan klien mempunyai tingkat kecemasan yang sedang, kecemasan klien sebelum diberikan intervensi relaksasi pernafasan menunjukkan masih terdapat klien mempunyai tingkat kecemasan yang sedang dan setelah diberikan intervensi relaksasi pernafasan menunjukkan tidak adanya responden yang mempunyai Tingkat kecemasan ringan.

Diharapkan Teknik relaksasi nafas dalam ini menjadi salah satu upaya untuk direkomendasikan dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil guna mengantisipasi kecemasan serta rasa takut pada ibu serta memberikan informasi

Daftar Pustaka

- Adabiyah, Wati, S. E., & Aizah, S. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Trimester III. *Seminar Nasional Sains*, 346–350.
- Lestari, A. F., Yuliana, Y., Amaliyah, S., Putriastuti, W., & Juariah, 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>
- Nurbaiti, M., Citra Dewi, A. D., Surahmat, R., & Putinah, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(3), 652–659. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5462>
- Patarru', F., Weu, B. Y., Handini, F. S., & Heryyanoor, H. (2020). The Role of the Nurse Unit Manager Function on Nursing Work Performance: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), 231. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.17108>
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 251–263. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.251-263>
- Syahida, A., & Mirani, N. (2021). Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 634–641. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5064>
- Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226–234.
- Wirentanus, L. (2019). Peran Dan Wewenang Perawat Dalam Menjalankan Tugasnya Berdasarkan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan. *Media Keadilan: Jurnal Ilmu Hukum*, 10(2), 148. <https://doi.org/10.31764/jmk.v10i2.2013>
- Yanti, E. M., Kurnia Utami, D., & Dwi Maulina, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wanasaba. *ProHealth Journal*, 17(1).
- 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>