JIUBJ Jurnal Ilmiah
Universitas Batanghari Jambi

Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi 23, 1 (2023): 483-486
DOI: 10.33087/jiubj.v23i1.2943
http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah

Efektivitas *Diaphragm Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Kota Padang

Ika Yulia Darma*, Silvi Zaimy, Meldafia Idaman, Silfina Indriani
STIKES Syedza Saintika
STIKES Alifah Padang
*Correspondence email: ika_yd1102@yahoo.com

Abstrak. Angka kecemasan pada ibu hamil di Indonesia cukup tinggi yakni sebesar 28,7% diantaranya kecemasan ini dialami ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan. Ini berdampak kepada kondisi fisik, psikolgi dan proses yang akan dijalani oleh ibu, selain itu juga berpengaruh pada masa postpatum. *Diaphragm breathing exercise* salah satu terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan yang dalami oleh ibu hamil yang memiliki risiko yang sedikit. Untuk mengetahui Efektivitas *Diaphragm Breathing Exercise* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *quasi experiment* dengan *one grop pretest dan postest design.* Sebanyak 16 ibu hamil TM III di Praktek Mandiri Bidan Kota Padang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah dengan menggunakan instrumen PRAQ-R2 (*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire- Revised*). Efektivitas *diaphragm breathing exercis terhadap kecemasan ibu hamil TM III* duji menggunakan Paired t-test dengan pvalue < 0,05. Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan ibu sebelum intervensi rata-rata 29,68 dan setelah pemberian *diaphragm breathing exercise* tingkat kecemasan rata-rata 19,12 dengan selisih rerata sebesar 10,56. Hasil uji statistik menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah diberikan *diaphragm breathing exercise* dengan nilai *p value* 0,000 (p value < 0,05). *Diaphragm breathing exercise* efektif dalam penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III di Praktek Mandiri Bidan Kota Padang.

Kata kunci: *diaphragm breathing exercise;* tingkat kecemasan; ibu hamil

Abstract. *The anxiety rate in pregnant women in Indonesia is quite high, namely 28.7% of which this anxiety is experienced by pregnant women in the third trimester before the delivery process. This has an impact on the physical, psychological and process conditions that will be undertaken by the mother, but it also affects the postpartum period. Diaphragm breathing exercise is one of the complementary therapies to overcome the anxiety experienced by pregnant women who have little risk. To determine the effectiveness of diaphragm breathing exercise on the anxiety level of pregnant women in the third trimester. Research Methods: This type of quantitative research uses a quasi-experimental method with one group pretest and posttest design. A total of 16 pregnant women TM III in Padang City Midwives Independent Practice were taken using purposive sampling technique. The measuring instrument used is the PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire- Revised) instrument. The effectiveness of the diaphragm breathing exercise on the anxiety of pregnant women with TM III was tested using Paired t-test with p-value < 0.05. Results: The results showed that the average level of maternal anxiety before the intervention was 29.68 and after giving diaphragm breathing exercise the anxiety level was 19.12 with an average difference of 10.56. The results of statistical tests showed that there was a significant effect between the anxiety level of pregnant women with TM III before and after being given diaphragm breathing exercise with a p value of 0.000 (p value <0.05). Conclusion: diaphragm breathing exercise is effective in reducing anxiety levels of pregnant women with TM III in the Independent Practice of Midwives in Padang City.*

Keywords: *diaphragm breathing exercise; anxiety level; pregnant women*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data kesehatan dunia menyatakan bahwa beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan kecemasan pada ibu hamil (15,6%) dan ibu pasca persalinan (19,8%). Beberapa negara diantaranya yaitu Uganda (18,2%), Nigeria (12,5%), Zimbabwe (19%) dan Afrika

Selatan (41%) (WHO, 2013). Inggris, 81% wanita dilaporkan mengalami penyakit kejiwaan, yaitu kecemasan selama kehamilan. Prancis, 7,9% ibu primigravida melaporkan mengalami kecemasan, 11,8% melaporkan mengalami depresi selama kehamilan, dan 13,2% melaporkan mengalami keduanya. merasa tertekan dan cemas (Ibanez *et al.*, 2015).

Indonesia terdapat 373 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan, 107 juta diantaranya (28,7%) mengalaminya sebelum melahirkan (Mandagi *et al.*, 2013). Saat akan melahirkan, ibu hamil TM III dilaporkan merasakan 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% kecemasan ringan (Roniarti, Mulyani and Diana, 2017). Menurut penelitian Novitasari Trias 2013, ibu hamil primigravida (ibu pertama kali) melaporkan kecemasan pada tingkat hingga 66,2%, dibandingkan dengan wanita hamil multigravida pada tingkat hingga 42,2% (Trias, 2013). Efek kecemasan selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan psikologis ibu serta perkembangan fisik dan mental anak yang belum lahir. Kecemasan terkait kehamilan dapat memengaruhi penambahan berat badan janin, perkembangan motorik dan emosional, serta menyebabkan aborsi, kelahiran dini, persalinan berlarut-larut, dan depresi pasca persalinan. (Mardjan, 2016).

Ibu hamil mungkin mengalami kecemasan, terutama selama trimester ketiga hingga persalinan. Selama waktu ini, mereka mungkin khawatir tentang berbagai masalah, termasuk perkiraan kedatangan bayi, potensi ketidaknyamanan, dan banyak lagi..(Usman, Rina and Franly, 2016). AMengenai inisiatif untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan, beberapa di antaranya termasuk konseling bagi tenaga kesehatan, terutama bidan, dengan bantuan pasangan dan keluarga (Mardjan, 2016). Sekarang telah banyak dikembangkan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan seperti terapi komplementer salah satunya yaitu pernapasan diafragma. Menurut beberapa temuan penelitian, terapi nonfarmakologis seperti pernapasan diafragma dapat membantu ibu hamil merasa kurang cemas, terutama selama trimester ketiga (Ketut *et al.*, 2014).

Metode relaksasi pernapasan diafragma (juga dikenal sebagai "latihan pernapasan diafragma") adalah teknik pernapasan yang dapat digunakan untuk merilekskan dan memperlambat sambil juga memperkuat otot-otot dasar panggul dan diafragma. Dengan menggeser dominasi parasimpatis dengan stimulasi vagal, pendekatan ini menghasilkan perasaan ketenangan fisik dan mental. Untuk menormalkan RSA (Respiration sinus arrhythmia), pernapasan diafragma menyebabkan osilasi tekanan darah yang berlebihan. Orang dengan dispepsia fungsional, depresi, kecemasan, dan gangguan panik biasanya memiliki RSA yang buruk. Melalui peningkatan efek parasimpatis, pernapasan diafragma dapat meningkatkan RSA. (Ketut *et al.*, 2014). Damayanti (2019) dalam penelitiannya menerangkan bahwa didapatkan ada pengaruh kombinasi teknik pernafasan diafragma dan bergantian lubang hidung terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Nurhaida, didapatkan data ANC selama sebulan sebanyak 52 ibu hamil Trimester III yang melakukan kunjungan ANC. Setelah dilakukan pengisian kuisioner dan wawancara kepada 10 ibu hamil Trimester III, didapatkan 6 ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan dan 4 ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang. Dengan hasil bahwa ibu khawatir dan cemas terhadap bayi yang akan dilahirkannya, takut terjadi komplikasi dan cemas terhadap nyeri saat melahirkan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, penelitian menggunakan metode eksprimen semu *(quasi experiment)* dengan rancangan *one group pretest and posttest design.* Rancangan jenis ini terdapat *pretest* (sebelum diberikan perlakuan *Diaphragm Breathing Exercise*). Dengan demikian hasil setelah diberikan *diaphragm breathing exercise* (*postest*) dapat diketahui, dan dapat dilihat adanya pengaruh setelah diberikan perlakuan *diaphragm breathing exercise* (Sugiyono, 2016). Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli - Agustus tahun 2022 di Praktik Mandiri Bidan Kota Padang, yaitu PMB Nurhaida dan Klinik Sariguti. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III di Bidan Praktek Mandiri PMB Nurhaida dan Klinik Sariguti dengan tidak ada komplikasi kehamilan. Teknik pengambilan sampel dengan *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* (Siyoto and Sodik, 2015). Sampel berjumlah 16 orang ibu hamil TM III. Data dikumpulkan menggunakan lembaran kusioner PRAQ-R2 (*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire- Revised*) . Data dianalisis secara deskriptif menggunakan analisis univariat dan

bivariat dengan menggunakan uji *paired t test* (Dahlan, 2014)

HASIL

Gambaran umum responden penelitian ini adalah responden berjumlah 16 orang dengan rincian di PMB Nurhaida sebanyak 9 orang dan sebanyak 7 orang responden di Klinik Sariguti. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil primigravida TM III yang mengalami kecemasan kemudian ibu diberi intervensi diaphragm breathing exercise.

Tabel 1
Karakteristik responden penelitian di PMB Nurhaida dan Klinik Saiguti Kota Padang

Variabel	Frekuensi	%
Umur		
< 20 tahun	5	31,25
20 - 35 tahun	8	50,0
> 35 tahun	3	18,75
Jumlah	**16**	**100**
Pendidikan		
SD	2	12,5
SMP	3	18,8
SMA	8	50,0
Perguruan Tinggi	3	18,8
Jumlah	**16**	**100**
Pekerjaan		
Bekerja	3	18,75
Tidak bekerja	13	81,25
Jumlah	**16**	**100**
Kepemilikan Rumah		
Keluarga	7	43,75
Sendiri	4	25,0
Kontakan	5	31,24
Jumlah	**16**	**100**

Sumber: data olahan

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 16 responden separoh berusia 20 - 35 tahun sebanyak 8 responden (50%), separoh bependidikan SMA sebanyak 8 responden (50%), sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 13 responden (81,25%) dan sebagian besar tinggal di rumah keluarga sebanyak 7 responden (43,75%). Tabel 2 dapat dilihat sebelum intervensi Diaphragm Breathing Exercise tingkat kecemasan ibu rata-rata 29,69 ± 4,09. Setelah dilakukan intervensi Diaphragm Breathing Exercise rata-rata tingkat kecemasan menjadi 19,13 ± 3,42. selisih penurunan tingkat kecemasan ibu pre -post intervensi rata-rata 10,56 ± 3,29. Hasil uji staitstik paired t test dependen menunjukan ada pengaruh yang signifikan pre dan post pemberian Diaphragm Breathing Exercise terhadap tingkat kecemasan ibu hamil TM III dengan nilai p value sebesar 0,000 (sig < 0,05).

Tabel 2
Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Intervensi *Diaphragm Breathing Exercise* di Praktik Mandiri Bidan Kota Padang

Tingkat Kecemasan	Mean	SD	P value
Pre	29,69	4,09	0,000
Post	19,13	3,42	
Selisih	10,56	3,29	

Sumber: data olahan

Ibu hamil Trimester III banyak yang mengalami kecemasan terutama pada ibu hamil primigravida karena mengalami suatu hal yang baru yang belum pernah dialaimi, sehingga membutuhkan adaptasi terutama terhadap perubahan fisik (Hastanti, Budiono and Febriyana, 2019) dan ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan di selain itu perubahan psikologi yang terjadi dengan bertambahya usia kehamilan sehingga menyebabkan berbagai ketidaknyamanan (Laili and Wartini, 2017). Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul terutama pada kehamilan trimester ketiga hingga persalinan, dimana selama masa ini ibu hamil merasa cemas akan berbagai hal seperti kelahiran bayi yang normal atau tidak normal, nyeri yang akan dirasakan, dan lain sebagainya. (Usman, Rina and Franly, 2016). Kecemasan adalah reaksi normal terhadap ancaman atau bahaya, tetapi dapat menjadi masalah kesehatan mental jika terus berlanjut dan mengganggu kehidupan sehari-hari. (Anxiety UK, 2018).

Salah satu upaya non farmakologis yang dapat dilakukan untuk penatalaksanaan kecemasan ibu hamil dengan Diaphragm Breathing Exercise. Diaphragm Breathing Exercise merupakan teknik pernapasan yang dapat digunakan untuk merilekskan dan memperlambat sambil juga memperkuat otot-otot dasar panggul dan diafragma. Dengan menggeser dominasi parasimpatis dengan stimulasi vagal, pendekatan ini menghasilkan perasaan ketenangan fisik dan mental. Untuk menormalkan RSA (Respiration sinus arrhythmia), pernapasan diafragma menyebabkan osilasi tekanan darah yang berlebihan. Orang dengan dispepsia fungsional, depresi, kecemasan, dan gangguan panik

biasanya memiliki RSA yang buruk. Melalui peningkatan efek parasimpatis, pernapasan diafragma dapat meningkatkan RSA (Ketut et al., 2014). Karena tahapannya sederhana untuk dilakukan dan dapat dilakukan secara mandiri dan terus menerus di rumah jika kecemasan muncul kembali, maka strategi ini dapat digunakan sebagai alternatif pilihan pertama untuk meredakan kecemasan pada ibu hamil.

SIMPULAN

Penelitian pemberian terapi Diaphragm Breathing Exercise dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil TM III. Hasil uji statistik menunjukan Diaphragm Breathing Exercise efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

Dahlan, M. S. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS*. 6th edn. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.

Hastanti, H., Budiono and Febriyana, N. 2019, Women With Primigravida Experience More Anxiety In Pregnancy, *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178.

Ibanez, G. *et al.* 2015, Effects of Antenatal Maternal Depression and Anxiety on Children's Early Cognitive Development: A Prospective Cohort Study, *Plos One*, 10(8).

Ketut, R. *et al.* 2014, Pengaruh Teknik Pernafasan Diafragma terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(2).

Laili, F. and Wartini, E. 2017, Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil, *Jurnal kebidanan*, 3(3), 152–156.

Mandagi, D. V. V. *et al.* 2013, Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado, *Jurnal e-Biomedik*, 1(1).

Mardjan, 2016, *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Abrori Institute.

Roniarti, M. P., Mulyani, N. and Diana, H. 2017, Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 minggu dalam Menghadapi Persalinan, *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 1(2), 212–221.

Siyoto and Sodik, 2015, *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogjakarta: Literasi Media Publishing.

Sugiyono, 2016, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta.

Trias, N. 2013, Keefektivan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan, *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2).

Usman, F., Rina, M. K. and Franly, O. 2016, Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil mengahadapi persalinan dengan kepatuhan ANC, *Jurnal keperawatan*, 4(1).

WHO, 2013, *Interventions for Common Perinatal Mental Disorder In Women In Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-analysis*.