



Pemanfaatan Terapi Relaksasi Pernapasan untuk Mengurangi Stres pada Ibu Hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang

Utilization of Breathing Relaxation Therapy to Reduce Stress in Pregnant Women at Nagaswidak Health Center, Palembang

Tri Restu Handayani^{1*}, Deby Meitia Sandi²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

*Korespondensi penulis: restu_senja@ymail.com

Article History:

Received: Desember 01, 2024

Revised: Desember 14, 2024

Accepted: Desember 31, 2024

Published: Januari 03, 2025

Keywords: Pregnant Women, Stress, Relaxation Therapy.

Abstract: Pregnancy affects various aspects of women's physical and mental health. One factor that often occurs in pregnant women is stress, which can affect the health of the mother and fetus. One of the efforts made to overcome stress in pregnant women is relaxation therapy. Relaxation therapy aims to calm the nervous system and help pregnant women overcome anxiety and tension that often occurs during pregnancy. The activity method consists of preparation, implementation and evaluation. The results of the activity were obtained as many as 90% of participants reported an increase in knowledge about stress management during pregnancy, the results of the DASS-21 questionnaire showed a decrease in the average stress score of 30% and all participants were able to perform breathing relaxation therapy techniques correctly based on facilitator observations. This community service activity succeeded in improving the ability of pregnant women to manage stress through breathing relaxation therapy. The output produced can be used for the sustainability of the program at the Health Center.

Abstrak

Masa kehamilan mempengaruhi berbagai aspek kesehatan fisik dan mental wanita. Salah satu faktor yang sering terjadi pada ibu hamil adalah stres, yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi stress pada ibu hamil adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi bertujuan untuk menenangkan sistem saraf dan membantu ibu hamil mengatasi kecemasan dan ketegangan yang sering terjadi selama kehamilan. Metode kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil kegiatan diperoleh sebanyak 90% peserta melaporkan peningkatan pengetahuan tentang pengelolaan stres selama kehamilan, hasil kuesioner DASS-21 menunjukkan penurunan skor stres rata-rata sebesar 30% dan semua peserta mampu melakukan teknik terapi relaksasi pernapasan dengan benar berdasarkan observasi fasilitator. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengelola stres melalui terapi relaksasi pernapasan. Luaran yang dihasilkan dapat digunakan untuk keberlanjutan program di Puskesmas.

Kata Kunci: Wanita Hamil, Stres, Terapi Relaksasi.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang mempengaruhi berbagai aspek kesehatan fisik dan mental wanita. Salah satu faktor yang sering terjadi pada ibu hamil adalah stres, yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Berdasarkan penelitian, stres pada ibu hamil dapat menyebabkan gangguan emosional, peningkatan tekanan darah, bahkan berisiko pada kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR). Untuk itu, diperlukan pendekatan untuk mengurangi stres tersebut agar kesehatan ibu dan janin tetap optimal (Prawirohardjo, 2016).

Kehamilan merupakan periode yang cukup menantang bagi seorang ibu. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan dukungan dari berbagai pihak, terutama dari suami, untuk dapat melalui masa kehamilan hingga proses persalinan dengan aman dan nyaman (Sukarni, 2013). Pada trimester ketiga, perubahan psikologis ibu hamil cenderung lebih kompleks dan intens dibandingkan trimester sebelumnya karena kondisi kehamilan yang semakin besar. Selain itu, rasa cemas lebih sering dialami oleh ibu yang kurang memiliki persiapan untuk persalinan. Tingkat kecemasan ini juga dipengaruhi oleh adanya atau tidaknya dukungan dari keluarga serta tenaga kesehatan dalam membantu mengurangi persepsi risiko yang dapat memicu kecemasan (Aiyub, 2018).

Berbagai langkah dapat dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan, antara lain melalui senam yoga, terapi tadabbur Al-Qur'an, pemberian informasi tentang persalinan kepada ibu, dukungan dari suami dan keluarga, serta penerapan teknik relaksasi napas dalam. Di antara metode tersebut, relaksasi napas dalam menjadi salah satu yang efektif. Relaksasi merupakan cara yang ampuh untuk mengurangi ketegangan otot, kejenuhan, dan kecemasan. Menurut Bare (2004), manfaat relaksasi napas dalam meliputi pengurangan rasa nyeri, ketenangan hati, dan penurunan tingkat kecemasan (Wartini, 2017).

Terapi relaksasi pernapasan adalah salah satu metode yang dapat diterapkan untuk mengurangi stres pada ibu hamil. Terapi ini relatif sederhana, tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan kapan saja serta di mana saja. Teknik ini bertujuan untuk menenangkan sistem saraf dan membantu ibu hamil mengatasi kecemasan dan ketegangan yang sering terjadi selama kehamilan (Moore, 2016).

Banyak penelitian membuktikan ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan dengan terapi relaksasi nafas dalam. Terapi ini dinilai sederhana, cukup mudah dan praktis untuk diterapkan. Hasil penelitian (Wartini, 2017) sebagian besar responden menunjukkan tingkat

kecemasan sedang sebelum diberikan terapi relaksasi pernapasan dalam. Namun, setelah menerima terapi tersebut, tingkat kecemasan mereka menurun menjadi ringan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari penerapan relaksasi pernapasan dalam terhadap pengurangan kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi relaksasi pernapasan pada ibu hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung di Puskesmas Nagaswidak Palembang. Tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut :

1) Persiapan:

- a. Koordinasi dengan pihak Puskesmas untuk menentukan jadwal pelaksanaan.
- b. Penyusunan materi edukasi dan panduan terapi relaksasi pernapasan.
- c. Penyediaan alat bantu visual, seperti poster dan video tutorial.

2) Pelaksanaan:

- a. Sesi edukasi mengenai dampak stres pada kehamilan dan manfaat terapi relaksasi pernapasan.
- b. Demonstrasi teknik relaksasi pernapasan oleh fasilitator.
- c. Praktik langsung oleh peserta dengan bimbingan fasilitator.
- d. Distribusi panduan tertulis dan video tutorial kepada peserta.

3) Evaluasi:

- a. Pengukuran tingkat stres peserta sebelum dan setelah pelatihan menggunakan kuesioner stres (DASS-21).
- b. Wawancara singkat untuk mendapatkan feedback dari peserta.
- c. Monitoring penerapan terapi oleh peserta selama 2 minggu pascapelatihan.

3. HASIL

Program pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di Puskesmas Nagaswidak Palembang pada 12-19 Desember 2024. Sebanyak 20 ibu hamil mengikuti kegiatan ini. Program diawali dengan sesi edukasi, diikuti dengan pelatihan terapi relaksasi pernapasan, dan diakhiri dengan evaluasi.

Hasil yang Dicapai

- 1) Sebanyak 90% peserta melaporkan peningkatan pengetahuan tentang pengelolaan stres selama kehamilan.
- 2) Hasil kuesioner DASS-21 menunjukkan penurunan skor stres rata-rata sebesar 30%.
- 3) Semua peserta mampu melakukan teknik terapi relaksasi pernapasan dengan benar berdasarkan observasi fasilitator.
- 4) Panduan terapi relaksasi pernapasan diterima dengan baik oleh peserta dan pihak Puskesmas.

4. DISKUSI

Hasil program menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan terapi relaksasi pernapasan memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stres pada ibu hamil. Peningkatan pengetahuan sebesar 90% menunjukkan bahwa peserta memahami pentingnya pengelolaan stres selama masa kehamilan, serta cara menerapkan terapi relaksasi pernapasan secara mandiri.

Penurunan skor stres sebesar 30% pada kuesioner DASS-21 membuktikan efektivitas metode ini dalam membantu peserta mencapai kondisi psikologis yang lebih baik. Teknik relaksasi pernapasan yang diajarkan dapat diterapkan dengan mudah oleh semua peserta, berdasarkan hasil observasi fasilitator.

Penerimaan panduan terapi relaksasi pernapasan oleh peserta dan pihak Puskesmas menunjukkan potensi keberlanjutan program ini. Panduan tersebut dapat digunakan untuk mendukung layanan antenatal yang lebih komprehensif di Puskesmas, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak ibu hamil di masa mendatang.

Metode terapi relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah relaksasi pernapasan dalam. Teknik ini diketahui mampu mengurangi ketegangan otot, kejenuhan, dan kecemasan. Menurut Bare (2004), manfaat yang dirasakan setelah melakukan relaksasi pernapasan dalam mencakup pengurangan nyeri, ketenangan batin, dan berkurangnya rasa cemas (Wartini, 2017).

Berbagai penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi ini memberikan pengaruh yang signifikan dan efektif dalam mengurangi kecemasan, khususnya pada ibu hamil. Teknik relaksasi ini tidak hanya mudah digunakan, tetapi juga dapat menjadi pilihan pertama untuk mengatasi kecemasan, karena langkah-langkahnya sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Jika kecemasan muncul kembali, ibu hamil dapat dengan mudah menerapkannya untuk mendapatkan perasaan nyaman dan menyenangkan. Dengan demikian, relaksasi pernapasan dalam diharapkan membantu responden merasa lebih tenang dan rileks, sehingga mampu mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengelola stres melalui terapi relaksasi pernapasan. Luaran yang dihasilkan dapat digunakan untuk keberlanjutan program di Puskesmas.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada Palembang dan staf jajaran Puskesmas Nagaswidak Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aiyub, A. (2018). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat di unit perawatan kritis*. Kuala Banda.
- Bare, B. A., & Smeltzer, S. C. (2004). *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner and Suddarth*. EGC.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2005). *Maternity nursing*. Mosby.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2018). *Williams obstetrics*. McGraw-Hill Education.
- Kemenkes RI. (2022). *Panduan pelayanan antenatal*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Moore, T. R., & Reiter, L. (2016). *Maternal-fetal medicine: Principles and practice*. Elsevier.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Sukarni. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Nuha Medika.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2018). *Varney's midwifery*. Jones & Bartlett Learning.
- Wartini, E. (2017). Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3).
- Yuliati, A. N., & Heny, P. (2022). Penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), Januari 2022.