

PERNAFASAN DIAFRAGMA DALAM MENANGANI KECEMASAN KALA I PADA INPARTU PRIMIGRAVIDA

Ahmaniyah¹, Ratna Indriyani²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja

*Email Korespondensi: ahmaniyah.fik@wiraraja.ac.id

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan keadaan yang dialami oleh ibu mengalami persalinan secara pervaginam dan hal ini juga diikuti dengan rasa cemas yang sekitar 90% ibu bersalin, Keadaan psikologis ibu yang merasa takut atau cemas dapat mempengaruhi kenyamanan dan proses pembukaan serviks, hal ini yang nantinya akan berlanjut menjadi stress. Yang akan berdampak pada sekresi adrenalin meningkat. Penelitian ini adalah penelitian quasy experiment dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design* yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh yaitu sebanyak 30 orang, dengan uji statistic Wilcoxon. Hasil penelitian adalah nilai rata-rata kecemasan sebelum dilakukan intervensi pernafasan diafragma 27,77 dengan standar deviasi 3,159. Setelah dilakukan intervensi pernafasan diafragma nilai rata-rata 20,60 dengan standar deviasi 1,276. Hasil uji statistik p value 0,00 dengan taraf signifikan p value 0,05 maka dapat disimpulkan berdasarkan instrument HARS bahwa terdapat pengaruh pernafasan diafragma pada ibu inpartu primigravida dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di kala. Teknik relaksasi pernafasan diafragma pada inpartu kala I dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu inpartu. Dengan adanya penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan atau bidan dapat mempersiapkan dan mengajarkan ibu hamil dengan teknik relaksasi mulai dari masuk kehamilan trimester III sampai dengan proses persalinan.

Kata Kunci: Inpartu, Kala I, Pernafasan, Diafragma

ABSTRACT

Labor pain is a condition experienced by mothers who experience vaginal delivery and this is also followed by feelings of anxiety in around 90% of mothers giving birth. The psychological state of mothers who feel afraid or anxious can affect comfort and the process of opening the cervix, this is what will happen later. will continue to be stressful. Which will have an impact on increased adrenaline secretion. Method: This research is a quasi-experiment research with a one group pre-test and post-test design approach, namely a study conducted to assess just one group as a whole, namely 30 people, with the Wilcoxon statistical test. Results: The average value of anxiety before diaphragmatic breathing intervention was 27.77 with a standard deviation of 3.159. After diaphragmatic breathing intervention, the average value was 20.60 with a standard deviation of 1.276. The statistical

test results have a p value of 0.00 with a significance level of p value of 0.05, it can be concluded based on the HARS instrument that there is an influence of diaphragmatic breathing on primigravida inpartu mothers with anxiety in facing labor at term. Conclusion: diaphragmatic breathing relaxation techniques in the first stage of birth can reduce the anxiety level of postpartum mothers. With this research, it is hoped that health workers or midwives can prepare and teach pregnant women relaxation techniques starting from entering the third trimester of pregnancy until the birth process.

Keywords: *Inpartu, First Stage, Respiration, Diaphragm*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran janin yang ditandai dengan adanya proses membukan dan menipisnya serviks serta adanya kontraksi yang juga merupakan suatu keadaan fisiologis yang dialami oleh ibu bersalin. Proses persalinan ini yang di ikuti dengan rasa sakit atau nyeri sehingga secara psikologis ibu bersalin akan merasa stress dan cemas dalam menghadapi persalinan. Karena Persalinan merupakan suatu proses yang tidak sepenuhnya dapat ditentukan sebelumnya, dan hasilnya juga tidak dapat diprediksi. Ini bersifat multidimensi dan dapat mencakup semua jenis perasaan mulai dari kebahagiaan dan kepuasan hingga kecemasan. Perbedaan tersebut berkaitan dengan persepsi ibu terhadap situasi, budaya, dan agama, kesejahteraan emosional, dan perilaku staf. Ketidakpastian proses melahirkan rupanya menjadi alasan rasa takut melahirkan.(Wigert H., Nilsson C., Dencker A., Begley C., Jangsten E., Sparud-Lundin C., 2020) pada proses persalinan akan mengalami kontraksi (his) yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan (nyeri) ibu hamil merasa takut dalam proses persalinan terutama pada ibu primigravida. Nyeri persalinan merupakan keadaan yang dialami oleh ibu mengalami persalinan secara pervaginam dan hal ini juga diikuti dengan rasa cemas yang sekitar 90% ibu bersalin merasakan tersebut. (PetterssonFD, Hellgren C, Nyberg F, Akerud H, 2016)

Di Indonesia angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3%)

Keadaan psikologis ibu yang merasa takut atau cemas dapat mempengaruhi kenyamanan dan proses pembukaan serviks, hal ini yang nantinya akan berlanjut menjadi stress. Yang akan berdampak pada sekresi adrenalin meningkat. Salah satu efek andreanalina adalah kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga meyebakkan lemahnya kontraksi rahim dan menimbulkan ketegangan yang menyebabkan otot menjadi kaku sehingga proses persalinan memanjang atau lama. Salah satu faktor agar proses persalinan menjadi lancar ialah kesiapan fisiologi dan psikis ibu menghadapi proses persalinan. Ibu yang memiliki kesiapan fisik maupun psikis yang kuat akan melewati proses persalinan dengan nyaman.(Katili, 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas saronggi pada bulan februari – maret 2024 jumlah ibu bersalin sebanyak 26 ibu inpartu, dan 14 orang mengalami prolong persalinan. Setelah dikaji lebih dalam ibu merasa takut dalam menghadapi proses persalinan yaitu dari 14 orang tersebut 8 orang primigravida, usia 20 – 25 tahun dan merasa takut tidak bisa melahirkan secara pervaginam. Persalinan lama berhubungan erat dengan peningkatan morbiditas pada ibu dan bayi, meningkatkan abnormalitas pada fisiologis

persalinan dan peningkatan angka persalinan dengan seksio sesaria sedangkan pada bayi persalinan lama meningkatkan angka kematian bayi. (Safitri, R, 2019)

Dari permasalahan tersebut perlu adanya suatu intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan, yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Dari beberapa hasil studi bahwa kecemasan pada ibu hamil dapat dicegah atau diturunkan dengan melakukan memberikan dukungan sportif, relaksasi otot progresi, relaksasi gim dan music, aroma terapi, senam hamil, terapi benson dan terapi pernafasan diafragma. (Susilowati, 2019)

Pernapasan diafragma adalah pernapasan lambat dan dalam yang mempengaruhi otak dan sistem kardiovaskular, pernapasan, dan pencernaan melalui modulasi fungsi saraf otonom. Dimanabernapas dalam secara perlahan dan dalam melalui hidung menggunakan diafragma dengangerakan dada minimal dalam posisi terlentang dengan satu tangan diletakkan di dada dan tanganlainnya di perut. Selama bernapas, ibu harus berhati-hati agar dada tetap diam dan perut bergerakberlawanan dengan tangan yang berfokus pada Diafragma(Tinah, 2023) Berdasarkan dari beberapa penelitian bahwa dengan Teknik relaksasi pernafasan diafragma dapat mengurangi rasa cemas baik pada ibu inpartu dan penurunan tekanan darah pada ibu hipertensi.(Amin Aji Budiman et al., 2023; Chrisyanna, 2023) Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pernafasan diafragma dalam menangani kecemasan inpartu primigravida pada kala 1 dipuskesmas saronggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian quasy experiment dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design* yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh yaitu sebanyak 30 orang. Pendekatan penelitian *one group pre-test and post-test design* tanpa menggunakan kelompok pembanding (kontrol), tetapi pada penelitian ini pengujian pertama (*pre-test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program). Penelitian ini dilakukan dari bulan februari sampai bulan april 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu inpartu dengan kecemasan yang berkunjung di wilayah kerja Puskesmas saronggi orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan yaitu dengan membagikan kuesioner kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS dan intervensi dengan mengajarkan ibu inpartu dengan teknik nafas dalam menggunakan diafragma yang dilakukan selama proses kala I. Dan uji analisis data menggunakan uji *wilcoxon*

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian Univariat digambarkan sebagai berikut

Tabel 1. Karakteristik ibu inpartu

No	Karakteristik	<i>f</i>	%
1	Umur		
	< 20 tahu	12	40%
	20-35 tahun	16	53%
	>35 tahun	2	7%
	Total	30	100%
3	Pendidikan		
	SD	6	20 %
	SMP	14	46 %
	SMA	10	34%
	Total	30	100%

3 ANC		
< 4 kali	20	66 %
≥ 4 kali	10	34 %
Total	30	100%

Berdasarkan data tersebut dapat dijelaskan bahwa dari 30 ibu inpartu terdapat sebagian besar (53%) ibu berusia 20-35 tahun, sebagian besar ibu (46%) dengan pendidikan SMP, dan sebagian besar melakukan ANC < 4 kali (66%).

Tabel 2. Pengukuran kecemasan sebelum diberikan intervensi

No	Tingkat kecemasan	<i>f</i>	%
1	Ringan	2	7 %
2	Sedang	28	93 %
3	Berat	0	0%
4	Sangat berat	0	0 %
Total		30	100%

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu inpartu berada pada tingkat kecemasan ringan (7%) dan kecemasan sedang (93%).

Tabel 3. Pengukuran kecemasan setelah diberikan intervensi

No	Tingkat kecemasan	<i>f</i>	%
1	Ringan	25	83%
2	Sedang	5	17%
3	Berat	0	0%
4	Sangat berat	0	0 %
Total		30	100%

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu inpartu berada pada tingkat kecemasan ringan (83%) dan kecemasan sedang (5%).

B. Hasil Analisis Bivariat, pengaruh intervensi nafas dalam dengan kecemasan pada ibu inpartu

Variable	N	Mean	Median (min-max)	P value
Tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi	30	27,77±3,159	26 (22-35)	0,00
Tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi	30	20,60±1,276	25(18-23)	

Berdasarkan uji statistik wilcoxon didapatkan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang mana dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan inpartu yang belum mendapatkan intervensi dengan yang sudah mendapatkan intervensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik inpartu

Dari data karakteristik inpartu Sebagian besar ibu berada dalam usia reproduktif yaitu 20-35 tahun, usia merupakan ukuran waktu hidup seseorang yang dihitung sejak dia dilahirkan.(Alza, N., & Ismarwati, 2018) Pada penelitian ini walaupun sebagian *besar* pada usia reproduktif tetapi jugaditemukan bahwa ibu hamil dibawah usia 20 tahun sebanyak 12 orang, sedangkan usia ibu hamil idealnya pada usia 20-35 tahun, karena ibu hamil yang kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun itu termasuk kedalam resiko tinggi melahirkan.(Pontoh, 2018) dengan usia yang < 20 dan >35 tahun akan meningkatkan rasa takut dan tingkat kecemasan inpartu dalam proses persalinan.

Pada pendidikan responden sebagian besar berpendidikan SMP, pendidikan berhubungan dengan pengetahuan seseorang. Jika pengetahuan seseorang tinggi pengetahuan seseorang juga akan semakin tinggi, sehingga dengan adanya pendidikan responden SMP maka menyebabkan kurangnya informasi yang mempengaruhi pengetahuan yang mengakibatkan ibu inpartu akan stress dan cemas. (SRI HERMAYATI, KURNIYATI, 2022)

Responden yang melakukan *antenatal care* sebagian besar < 4 kali, pemeriksaan ibu hamil minimal 6 kali periksa yaitu 2 kali pada trimester 1, 1 kali pada trimester 2 dan 3 kali pada trimester 3.(Wiraswati, 2022) antenatal care merupakan suatu asuhan yang dilakukan atau diberikan pada ibu hamil sebelum melahirkan yang gunanya memfasilitasi ibu hamil dan bayinya untuk menegakkan kepercayaan antara tenaga kesehatan dengan ibu, mendeteksi komplikasi, memberikan pendidikan kesehatan dan persiapan kelahiran. Pada penelitian ini sesuai dengan penelitian adienda 2023 bahwa antenatal care ada hubungannya dengan deteksi dini resiko tinggi, (Adienda Aulia Nadjib, 2023) sehingga ibu hamil yang rutin melakukan antenatal care akan lebih siap dalam menghadapi persalinan sehingga rasa cemas dalam menghadapi persalinan akan rendah.

Pengaruh pernafasan diafragma dengan kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan HARS, terdapat nilai rata-rata kecemasan sebelum dilakukan intervensi pernafasan diafragma 27,77 dengan standar deviasi 3,159. Setelah dilakukan intervensi pernafasan diafragma nilai rata-rata 20,60 dengan standar deviasi 1,276. Hasil uji statistik p value 0,00 dengan taraf signifikan p value 0,05 maka dapat disimpulkan berdasarkan instrument HARS bahwa terdapat pengaruh pernafasan diafragma pada ibu inpartu primigravida dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di kala 1.

Sesuai dengan teori nursalam dalam prihandono, dengan nafas diafragma merupakan prnafasan secara konsentrasi merasakan udara masuk melalui hidung kedalam tubuh yang kemudian dikeluarkan dari mulut dilakukan dengan posisi nyaman dan berbaring relaks dan menutup mata, serta melonggarkan pakaian. Pernafasan diafragma ini memerlukan konsntrasi dan keyakinan yang memusatkan pada pernafasan.(Prihandiono, 2014)

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yuli mulyati 2021 bahwa dengan latihan pernafasan diafragma akan mengurangi rasa kecemasan pada ibu hamil trimester III, hal ini disebabkan karena dengan melakukan pernafasan secara teratur dan dalam dapat menenangkan gelombang otak serta merelaksasikan otot jaringan tubuh, gelombang otak saat terjadi relaksasi akan mengalami penurunan dan bertahan dari beta ke alfa, sehingga disimpulkan bahwa dengan pernafasan diafragma akan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mehadapi persalianan. (Prihandiono, 2014; YuliMulyati, AstridNovita, 2021)

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa dengan melakukan Teknik relaksasi pernafasan diafragma pada ibu inpartu kala I dapat menguraangi kecemasan, juga dapat mengurangi penggunaan intervensi farmakologik yang mempunyai efek samping pada ibu dan janin serta dapat menurunkan proloug persalinan dan

menghemat pembiayaan.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan teknik relaksasi pernafasan diafragma pada inpartu kala I dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu inpartu. Dengan adanya penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan atau bidan dapat mempersiapkan dan mengajarkan ibu hamil dengan teknik relaksasi mulai dari masuk kehamilan trimester III sampai dengan proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiendra Aulia Nadjib, E. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Resiko Tinggi Dengan Keteraturan Melakukan Kunjungan Antenatalcare (Anc) Di Puskesmas Jatiyoso. *Jurnal Universitas Kusuma Husada*. [Http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/4951](http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/4951)
- Alza, N., & Ismarwati, I. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasanibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 1–6.
- Amin Aji Budiman, F. P., Rosida, N. A., Nur, M., & Rahmad. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Dalam Menangani Kecemasan Dengan Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(8), 3268–3275.
- Chrisyanna, Y. (2023). Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(4). [Https://Www.Jurnalinterprofesi.Com/Index.Php/Jipki/Article/View/84](https://www.jurnalinterprofesi.com/index.php/jipki/article/view/84)
- Katili, E. Al. (2023). Studi Literatur: Pengaruh Yoga Bersalin Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. *Urnal Kolaboratif Sains*, 3(7 Juli 2023), 84–89. [Https://Jurnal.Stikespamenang.Ac.Id/Index.Php/Jip/Article/View/117/103](https://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jip/article/view/117/103)
- Petterssonfd, Hellgren C, Nyberg F, Akerud H, S.-P. I. (2016). Depressed Mood, Anxiety, And The Use Of Labor Analgesia. *Arch Womens Ment Health*, 19(1), 11–16. [Https://Link.Springer.Com/Article/10.1007/S00737-015-0572-6](https://link.springer.com/article/10.1007/s00737-015-0572-6)
- Pontoh, A. H. (2018). Tingkat Karakteristik (Umur, Paritas, Pendidikan) Ibu Hamil Tentang Kejadian Kehamilan Resiko Tinggi. *Abdi Griya Husada Jurnal*, 52–59. [Https://Www.Griyahusada.Id/Journal/Index.Php/Midwifery/Article/View/76/36](https://www.griyahusada.id/journal/index.php/midwifery/article/view/76/36)
- Prihandiono. (2014). *Bukuajar Ilmupenyakitdalamjilidiiiiedisiiv* (Iii). Fkui.
- Safitri, R, E. A. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Lama Kala I Di Bidan Praktek Mandiri Belakang Pondok Kota Bengkulu. *Nursing Inside Community*, 2(1).
- Sri Hermayati, Kurniyati, E. S. (2022). Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise Kombinasiaromaterapi Mawar Terhadap Skor Kecemasan Menjelangpersalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerjapuskemas Durian Depun Tahun 2022. *Journal Of Midwifery*, 10, 55–64. [Https://Jurnal.Unived.Ac.Id/Index.Php/Jm/Article/View/3253/2679](https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jm/article/view/3253/2679)
- Susilowati, T. (2019). *Non-Pharmacological Intervention On Anxiety In Primigravida*. Undip Semarang.
- Tinah, Nur Ismi Wahyuni. (2023). Efektivitas Diaphragm Breathing Exerciseterhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamiltrimester Iii Pada Ibu Hamil Di Puskesmasguning Kaler Tahun 2023. *Jurnal Poltekkes Kendari*, 1–7. [Https://Myjurnal.Poltekkes-Kdi.Ac.Id/Index.Php/Hijp/Article/View/1172/1515](https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1172/1515)
- Wigert H., Nilsson C., Dencker A., Begley C., Jangsten E., Sparud-Lundin C., Et Al. (2020). Women's Experiences Of Fear Of Childbirth: A Metasynthesis Of Qualitative Studies. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 15(1), 1–16. [Https://Www.Tandfonline.Com/Doi/Full/10.1080/17482631.2019.1704484](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2019.1704484)
- Wiraswati, A. (2022). Pelayanan Antenatal Care (Anc) Pada Masa Pandem Covid-19. *Kemenkes Direktorat Jenderal Kesehatan*. [Https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/1098/Pelayanan-Antenatal-Care-Anc-Pada-Masa-Pandem-Covid-19](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1098/Pelayanan-Antenatal-Care-Anc-Pada-Masa-Pandem-Covid-19)
- Yulimulyati, Astridnovita, N. (2021). Pengaruhrelaksasidiafragma,Relaksasiototprogresifdanrelaksasi Nafas Terhadappenurunan Rasa Cemas Pada Ibu Hamil Trimester Iii.



Simfisisjurnalkebidananindonesia02, 02(01),
<https://Journals.Mpi.Co.Id/Index.Php/Sjki/Article/View/21/7>

74–81.