

RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN IRINGAN NATURE SOUNDS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI PUSKESMAS TANJUNG REJO KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025

Nailah Rizqiyah¹, Tri Marini², Samsidar Sitorus³
Poltekkes Kemenkes RI Medan¹²³
Email: ¹nailahrizqiyah@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of deep breathing relaxation accompanied by nature sounds on anxiety levels among third-trimester pregnant women. A pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted among 54 third-trimester pregnant women selected by purposive sampling from a population of 120 women. Anxiety was assessed using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). The intervention consisted of deep breathing relaxation accompanied by nature sounds, performed once daily for two weeks. Data were analyzed using the paired sample t-test after a Kolmogorov-Smirnov normality test. The mean anxiety score decreased from 24.02 before the intervention to 18.28 after the intervention. The paired t-test showed a statistically significant difference, with $t = 13.067$ and $p < 0.01$. Deep breathing relaxation accompanied by nature sounds was associated with a reduction in anxiety levels among third-trimester pregnant women. This intervention may be considered as a non-pharmacological approach to support anxiety management during pregnancy.

Keywords: *deep breathing relaxation; nature sounds; anxiety; third-trimester pregnancy*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam dengan iringan nature sounds terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan desain pre eksperimental one group pretest-posttest dengan 54 responden yang dipilih secara purposive sampling dari populasi 120 ibu hamil trimester III. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Intervensi relaksasi nafas dalam dengan iringan nature sounds dilakukan satu kali sehari selama dua minggu. Analisis data menggunakan paired sample t-test setelah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 24,02 sebelum intervensi menjadi 18,28 setelah intervensi. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik dengan nilai $t = 13,067$ dan $p < 0,01$. Relaksasi nafas dalam dengan iringan nature sounds dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu penanganan kecemasan selama kehamilan.

Kata kunci: *relaksasi nafas dalam; nature sounds; kecemasan; kehamilan trimester III*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan fisik dan psikologis. Pada trimester III, ibu hamil dapat mengalami kekhawatiran terhadap kondisi janin dan proses persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak terhadap kesejahteraan ibu dan bayi. Skripsi sumber menyebutkan bahwa kecemasan selama kehamilan merupakan masalah yang perlu diperhatikan dan bahwa berbagai intervensi nonfarmakologis dapat digunakan untuk membantu menurunkannya.¹⁻⁴

Relaksasi nafas dalam merupakan teknik pernafasan yang dilakukan secara lambat dan berirama untuk membantu tubuh menjadi lebih rileks. Nature sounds, seperti suara air mengalir, juga digunakan sebagai stimulus yang menenangkan. Kombinasi kedua pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan dan meningkatkan kondisi rileks.⁵⁻⁷

Penelitian terdahulu yang dirujuk dalam skripsi menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam maupun terapi musik atau suara alam dapat membantu menurunkan kecemasan. Hasil survei awal penelitian juga menunjukkan bahwa 15 dari 25 ibu hamil di lokasi penelitian mengalami kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan relaksasi nafas dalam dengan iringan nature sounds.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian relaksasi nafas dalam dengan iringan nature sounds serta menguji perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan pada 23 April–6 Mei 2025 di Puskesmas Tanjung

Rejo Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian berjumlah 120 ibu hamil trimester III, sedangkan sampel sebanyak 54 responden yang dipilih dengan purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III usia kehamilan 29–40 minggu, mengalami kecemasan ringan sampai berat, berada di lokasi penelitian, dan bersedia menjadi responden. Responden dengan komplikasi, penyakit bawaan, atau tidak bersedia mengikuti penelitian dikeluarkan dari sampel.

Variabel independen adalah relaksasi nafas dalam dengan iringan nature sounds, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu hamil. Instrumen pengukuran menggunakan PASS dengan skor 0–3 pada setiap pernyataan. Dalam sumber penelitian, skor dikategorikan menjadi tidak cemas, kecemasan ringan, sedang, dan berat. Intervensi dilakukan satu kali sehari selama dua minggu dengan durasi sekitar 15 menit, menggunakan suara alam dan latihan menarik nafas melalui hidung kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut.

Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner PASS, sedangkan data sekunder berasal dari rekam medik terkait karakteristik responden. Analisis univariat disajikan menggunakan distribusi frekuensi dan statistik deskriptif. Analisis bivariat dilakukan dengan paired sample t-test setelah uji normalitas Kolmogorov–Smirnov. Proses penelitian didahului penjelasan kepada responden dan persetujuan tertulis (informed consent); keikutsertaan bersifat sukarela.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden ibu hamil trimester III (n=54)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	<20 tahun	14	29,8
	20–35 tahun	24	44,6
	>35 tahun	16	29,6
Paritas	Primigravida	18	33,3
	Multigravida	36	66,7
Pendidikan	Dasar	6	11,1
	Menengah	42	77,8
	Perguruan tinggi	6	11,1
Pekerjaan	Bekerja	13	24,1
	Tidak bekerja	41	75,9

Mayoritas responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun, berstatus multigravida, berpendidikan menengah, dan tidak bekerja. Data sumber memuat persentase usia yang tidak konsisten dengan frekuensi pada tabel; pada artikel ini persentase usia dihitung dari frekuensi dan total 54 responden agar konsisten.

Tabel 2. Skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi

Pengukuran	Mean	Minimum	Maksimum	SD
Pretest	24	9	40	5,871
Posttest	18,28	9	30	5,072

Rata-rata skor kecemasan menurun setelah pemberian intervensi. Penurunan ini menunjukkan kecenderungan tingkat kecemasan responden menjadi lebih rendah setelah mengikuti relaksasi nafas dalam dengan iringan nature sounds.

Tabel 3. Perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	Pretest Mean	Posttest Mean	Bed a Mean	t	p
Tingkat kecemasan	24.02	18.28	5.74	13.067	<0,01

Uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima berdasarkan batas signifikansi yang digunakan dalam penelitian.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada usia 20–35 tahun dan merupakan multigravida.¹ Kondisi tersebut menggambarkan karakteristik sampel penelitian, tetapi tidak digunakan sebagai dasar untuk menyimpulkan hubungan kausal antara karakteristik responden dan kecemasan.² karena penelitian ini berfokus pada perubahan skor setelah intervensi.

Penurunan skor kecemasan setelah intervensi sejalan dengan penelitian terdahulu yang dirujuk dalam skripsi, yang menunjukkan manfaat relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu hamil. Secara fisiologis, relaksasi nafas dalam dijelaskan dapat membantu merangsang aktivitas parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang. Nature sounds juga digunakan untuk memberikan suasana nyaman dan membantu mengurangi stres.^{5–8}

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dan nature sounds dapat menjadi pilihan intervensi nonfarmakologis yang sederhana. Prosedurnya relatif mudah dilakukan dan tidak membutuhkan obat. Meskipun demikian, desain one group pretest-posttest tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga perubahan skor perlu dipahami sebagai perubahan pada kelompok yang menerima intervensi dan tidak dapat sepenuhnya memisahkan efek intervensi dari faktor lain.

KESIMPULAN

Relaksasi nafas dalam dengan iringan nature sounds menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang menjadi responden penelitian. Perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi terbukti bermakna secara statistik. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pilihan nonfarmakologis untuk membantu mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Tenaga kebidanan dapat mempertimbangkan penerapan teknik ini sebagai bagian dari edukasi dan pendampingan kecemasan selama kehamilan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan jumlah atau lokasi sampel yang lebih luas untuk memperkuat bukti mengenai efektivitas intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adabiyah, Wati SE, Aizah S. Penerapan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat ansietas pada kehamilan trimester III. Seminar Nasional Sains. 2022:346–350.
- Agustini NKT, Sagitarini PN, Wahyuningsih LGNS. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas II Denpasar Utara. Prosiding Simposium Kesehatan Nasional. 2022:269–275.

3. Domínguez-Solís E, Lima-Serrano M, Lima-Rodríguez JS. Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: a systematic review. 2021;102.
4. Djannah R, Handiani D. Faktor faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada. 2020;5(1):1–8.
5. Malikul M, Ta’adi, Lanny S. Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi. 2020.
6. Nurbaiti M, Devita A, Surahmat R, Putinah. Teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat. 2022;5:652–659.
7. Syahida A, Mirani N. Analisis relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Jurnal Kebidanan Malahayati. 2021;7(4):634–641.
8. Windi S. Efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024. Jurnal Ilmu Kesehatan Alifah Padang. 2024.
9. Yuliyati AND, Prasetyorini H. Penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III dimasa pandemi COVID-19. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan. 2022;6(1):7–16.
10. Yuliana F. Pengaruh kombinasi terapi musik dengan deep breathing terhadap kecemasan. Jurnal Airlangga. 2020;2(1):128–130.
11. Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2024.