

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19

Anggi Novita Dwi Yuliyati¹ Heny Prasetyorini²

¹Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email: novitaanggi620@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan saat yang menyenangkan dan dinanti-nantikan. Akan tetapi hal tersebut bisa menjadi kegelisahan dan menjadi suatu keprihatinan. Masalah umum yang dialami wanita selama proses kehamilan adalah kecemasan dan stres. Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/splitting of personality), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Salah satu tindakan penatalaksanaan untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan terapi *Relaksasia Nafas Dalam*. Tujuan dari studi kasus ini yaitu untuk menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III di masa pandemi covid-19. Metode studi kasus dalam bentuk rancangan *one grub pretest posttest*. Subyek dari penelitian ini yaitu sebanyak 2 pasien dengan ibu hamil trimester III. Hasil studi menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kecemasan yang awalnya kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan setelah diberikan intervensi *Relaksasi Nafas Dalam* selama 3 hari sehingga diharapkan pasien dan keluarga pasien dapat melakukan tindakan *Relaksasi Nafas Dalam* untuk menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : ibu hamil trimester III, kecemasan, terapi *relaksasi nafas dalam*

ABSTRACT

Pregnancy is a time of joy and anticipation. However, it can become anxiety and become a concern. Common problems experienced by women during pregnancy are anxiety and stress. Third trimester of pregnancy is the period of the last three months or the last third of the gestation period. The third trimester is the gestation period from the seventh to the ninth month (28-40 weeks). The gestation period starts from conception to the birth of the fetus. Normal length of pregnancy is 280 days (40 weeks or 9 months 7 days) calculated from the first day of the last menstruation. Anxiety (anxiety/anxiety) is a natural feeling disorder characterized by feelings of fear or worry that are deep and ongoing, do not experience disturbances in assessing reality, personality is still intact (no splitting of personality), behavior can be disrupted but is still in progress. normal limits. One of the management actions to reduce anxiety is deep breathing relaxation therapy. The purpose of this case study is to reduce anxiety in third trimester pregnant women during the COVID-19 pandemic. The case study method is in the form of a one grub pretest posttest design. The subjects of this study were 2 patients with third trimester pregnant women. The results of the study showed that there was a change in the level of anxiety from mild anxiety to no anxiety after being given the Deep Breathing Relaxation intervention for 3 days so it is hoped that the patient and the patient's family can take Deep Breathing Relaxation to reduce anxiety levels in third trimester pregnant women.

Keywords: third trimester pregnant women, anxiety, deep breathing relaxation therapy

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan hal wajar bagi seorang wanita yang dikodratkan untuk melahirkan dan melanjutkan keturunan. Proses dari masa kehamilan sampai masa persalinan dikenal sebagai periode sensitif dalam kehidupan

seorang wanita. Selama hamil, kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosi (Saputra, 2014). Kehamilan merupakan saat yang menyenangkan dan dinanti-nantikan. Akan tetapi hal tersebut bisa menjadi kegelisahan dan menjadi suatu keprihatinan. Masalah umum yang dialami wanita selama proses kehamilan adalah

kecemasan dan stres. Hal tersebut bisa memiliki konsekuensi terhadap jalannya kehamilan dan perkembangan anak selanjutnya saat dilahirkan (Saputra, 2014). (Sudah dibenarkan)

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, bahkan ada yang ketakutan dan panik bahkan ada juga yang mulai menyiapkan diri untuk kelahiran bayinya (Saputra, 2014).

Kehamilan merupakan masa yang cukup berat bagi seorang ibu, karena itu ibu hamil membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, terutama suami agar dapat menjalani proses kehamilan sampai melahirkan dengan aman dan nyaman (Sukarni, 2013). Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibandingkan trimester sebelumnya dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Selain itu, cemas lebih dirasakan oleh ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan. Kecemasan pada wanita hamil pada masa pandemi COVID-19 saat ini juga mengalami perasaan kekhawatiran akan sesuatu yang terjadi pada dirinya dan anaknya tersebut. Faktor lain yang memengaruhi tingkat kecemasan ini adalah ada tidaknya dukungan dari keluarga serta tenaga perawat dalam membantu mengurangi persepsi risikonya yang dalam menimbulkan kecemasan (Aiyub, 2018). Dampak dari infeksi COVID-19 pada ibu hamil munculnya kekhawatiran terkait pertumbuhan dan perkembangan serta neonatal. Oleh karena itu ibu hamil memerlukan perhatian khusus terkait pencegahan.

Dampak pandemi COVID-19 menyebar secara luas di masyarakat, semakin orang merasa cemas dan depresi diakibatkan pandemi ini. Kekhawatiran besar juga

terjadi pada mayoritas ibu hamil. Sebagian besar wanita hamil mengkhawatirkan masalah kesehatan mereka dan janin yang dikandung sepanjang waktu. Secara umum perubahan fisiologis dan mekanis pada ibu hamil meningkatkan kerentanan terhadap infeksi terutama pada sistem kardiorespirasi terpengaruh, dan mendorong perkembangan yang cepat hingga gagal nafas pada ibu hamil. Adanya perubahan psikologis ini dapat mempengaruhi ibu hamil selama perawatan sampai dengan pasca persalinan (post partum). Ibu hamil tercatat salah satu kelompok yang rentan beresiko terinfeksi COVID-19 dikarenakan pada masa kehamilan terjadinya perubahan fisiologi yang mengakibatkan penurunan kekebalan parsial. Dan menyebabkan dampak yang serius bagi ibu hamil. Penelitian Astria (2009) juga menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil terjadi pada primigravida sebesar 66%. Selain itu, survei seorang spesialis kejiwaan menunjukkan lebih dari 60% wanita hamil mengalami distress.

Faktor-faktor yang dapat mencetuskan stress pada ibu hamil diantaranya rasa ketidaknyamanan selama kehamilan, pekerjaan, kekhawatiran pada proses persalinan, perubahan hormone serta kondisi bayi. Hasil studi melaporkan bahwa berdasarkan keterangan yang diperoleh dari ibu hamil dengan stress, berbagai macam masalah yang mereka alami meliputi permasalahan ekonomi, keluarga, pekerjaan, serta rasa cemas terhadap kehamilan maupun persalinan. COVID-19 telah ditetapkan pemerintahan sebagai bencana nasional non alam, Covid-19 di Indonesia telah menimbulkan banyak korban jiwa, kerugian material yang besar serta berdampak pada seluruh aspek kehidupan masyarakat, meliputi aspek sosial, ekonomi, dan kesejahteraan masyarakat. Kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu hamil yang dapat menimbulkan kecemasan. Sebuah studi melaporkan bahwa gejala depresi dan kecemasan pada wanita hamil setelah deklarasi pandemic Covid-19 lebih tinggi dibandingkan sebelum deklarasi Covid-19, termasuk

kecenderungan ingin melukai diri sendiri. Hal tersebut dapat menyebabkan kondisi bahaya selama kehamilan, sehingga mempengaruhi kondisi ibu dan janin (Aini F. N., 2020). Berdasarkan data yang terbatas tersebut dipadukan dengan kasus penanganan virus corona sebelumnya (SARS-CoV dan MERS-CoV) dan kasus COVID-19, ibu hamil memiliki resiko lebih tinggi terhadap terjadinya penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum. Mayoritas ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan terhadap pencegahan COVID-19 dalam kategori baik. Penelitian dengan hasil serupa telah dilakukan oleh Sari dan Atiqoh menyebutkan, masyarakat dan ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik dalam mencegah COVID-19. Hasil penelitian lain menunjukkan masyarakat dan ibu hamil memiliki minat yang sangat baik untuk mengetahui pencegahan COVID-19 diantaranya selalu menggunakan masker jika keluar rumah, tidak berkumpul serta rajin mencuci tangan (Indrayani, 2020).

Dampak dari kecemasan tersebut apabila tidak segera ditangani akan mengakibatkan seseorang mengalami kekhawatiran dan mempunyai sikap negatif, pikiran-pikiran yang terobsesbsi dan mengakibatkan seseorang mengalami ketakutan, kesedihan, kurangnya konsentrasi, putua asa, bingung, susah tidur dan dapat mengakibatkan depresi serta mimpi buruk. Salah satu faktor kesehatan psikologis ibu adalah kecemasan, dimana kejadian kecemasan ini umum terjadi pada ibu hamil. Kehamilan trimester III merupakan periode penantian dengan penuh kewaspadaan menunggu dan menanti masa persalinan, yang dapat meningkatkan perasaan cemas pada ibu hamil, dan membutuhkan intervensi untuk mengatasinya. Kecemasan pada kehamilan perlu ditangani dengan serius karena dapat memicu hasil yang merugikan pada ibu dan bayi seperti: peningkatan kejadian BBLB , depresi postpartum, masalah perilaku dan pada masa neonatus dan balita, peningkatan kortisol saliva pada masa neonatus (Demunisa, 2014).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu, senam yoga, terapi tadabbur Al-Qur'an, 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. (Bare, 2004) menyatakan manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, kententraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Wartini, 2017). Beberapa penelitian lain menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan terapi relaksasi nafas dalam. Terapi tersebut juga merupakan metode yang sederhana dan mudah diterapkan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Wartini, 2017) dipuskesmas tumining (2013) berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam mengalami kecemasan pada tingkat sedang dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam berada pada tingkat yang ringan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III di masa pandemi covid-19.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode deskriptif yang menggambarkan studi kasus. Metode deskriptif adalah kerja meneliti secara deskriptif yang dilakukan secara terus menerus atas suatu objek penelitian. Sering kali dilakukan dalam meneliti masalah-masalah sosial. Pengetahuan yang menyeluruh dari masalah serta fenomena dan kekuatan-kekuatan sosial dapat diperoleh jika hubungan-hubungan fenomena dikaji dalam suatu

interval perkembangan dalam suatu periode yang lama (Tarjo, 2019). Jenis studi kasus ini menggunakan asuhan keperawatan pendekatan dengan klien gangguan kecemasan pada ibu hamil trimester III dimasa pandemi covid-19 dengan memberikan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan

DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut. Definisi operasional yang dibuat dapat terbentuk definisi operasional yang diukur, ataupun definisi operasional eksperimental (Nazir, 2014).

- a. Kehamilan dan persalinan merupakan hal wajar bagi seorang wanita yang dikodratkan untuk melahirkan dan melanjutkan keturunan. Proses dari masa kehamilan sampai masa persalinan dikenal sebagai periode sensitif dalam kehidupan seorang wanita. Selama hamil, kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosi (Saputra, 2014). Kehamilan merupakan saat yang menyenangkan dan dinanti-nantikan. Akan tetapi hal tersebut bisa menjadi kegelisahan dan menjadi suatu keprihatinan. Masalah umum yang dialami wanita selama proses kehamilan adalah kecemasan dan stres. Hal tersebut bisa memiliki konsekuensi terhadap jalannya kehamilan dan perkembangan anak selanjutnya saat dilahirkan (Marc et al, 2011)
- b. Kecemasan
Kecemasan yang dirasakan pasien ibu hamil trimester III perasaan takut dan was-was dimasa pandemi covid-19 dan

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan membahas masalah keperawatan pada Ny. M dan Ny. N dengan diagnosa keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional

tidak nyaman yang tidak jelas dimana pengukuran kecemasan menggunakan alat ukur *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA)

- c. Teknik Relaksasi
Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. Manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, sehingga juga dapat menurunkan tingkat kecemasan (Hardiyati, 2020).

HASIL PENELITIAN

Skoring penurunan tingkat kecemasan pada Ny. M dan Ny. N. Sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi naafs dalam selama 7 hari dengan 3 kali kunjungan

Respon nden	Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam						Rata-rata penurun an score Ny. M dan Ny. N
	Kunjungan						
	1		2		3		
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	
Ny. M	19	18	17	16	15	14	1
Ny. N	17	15	14	12	11	9	2

didapatkan dari data subjektif pasien mengatakan cemas. Tingkat ansietas yaitu ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik (Saputro, 2017). Data objektif : pasien terlihat gelisah dan tegang. Tujuan dari terapi relaksasi nafas dalam

untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan (Wartini, 2017). Metode terapi relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat mengurangi keregangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. (Bare, 2004) menyatakan manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, kentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Wartini, 2017). Beberapa penelitian lain menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan terapi relaksasi nafas dalam. Terapi tersebut juga merupakan metode yang efektif dan mudah digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, teknik ini dapat dijadikan alternatif pilihan pertama untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dikarenakan langkah yang mudah diterapkan dan dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan dirumah apabila kecemasan muncul lagi, sehingga dapat memberikan perasaan yang nyaman dan menyenangkan. Oleh karena itu terapi relaksasi nafas dalam ini diharapkan dapat membuat responden merasa lebih tenang dan rileks yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistis, masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan pribadi (*spilling personalily*)), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Kecemasan pada wanita hamil pada masa pandemi COVID-19 saat ini juga mengalami perasaan kekhawatiran akan sesuatu yang terjadi pada dirinya dan anaknya tersebut. Faktor lain yang memengaruhi tingkat kecemasan ini dibagi menjadi dua meliputi faktor internal (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan dan pengalaman dirawat) dan eksternal (kondisi medis/diagnosis penyakit, akses informasi, komunikasi terapeutik, fasilitas kesehatan, lingkungan (kebisingan dapat mengakibatkan pasien terlihat kurang

konsentrasi dalam melakukan terapi relaksasi nafas dalam), dan ada tidaknya dukungan dari keluarga serta tenaga perawat dalam membantu mengurangi persepsi risikonya yang dalam menimbulkan kecemasan (Aiyub, 2018). Dampak dari infeksi COVID-19 pada ibu hamil munculnya kekhawatiran terkait pertumbuhan dan perkembangan serta neonatal. Oleh karena itu ibu hamil memerlukan perhatian khusus terkait pencegahan.

Dampak dari kecemasan tersebut apabila tidak segera ditangani akan mengakibatkan seseorang mengalami kekhawatiran dan mempunyai sikap negatif, pikiran-pikiran yang terobsesbsi dan mengakibatkan seseorang mengalami ketakutan, kesedihan, kurangnya konsentrasi, putua asa, bingung, susah tidur dan dapat mengakibatkan depresi serta mimpi buruk. Salah satu faktor kesehatan psikologis ibu adalah kecemasan, dimana kejadian kecemasan ini umum terjadi pada ibu hamil (Demunisa, 2014). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu, senam yoga, terapi tadabbur Al-Qur'an, 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. (Bare, 2004) menyatakan manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, kentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Wartini, 2017).

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. Manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara

perlahan, relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah sehingga efektif dapat mengurangi stress dan menurunkan kecemasan termasuk kecemasan pada ibu hamil. Setelah dilakukan pemberian Relaksasi nafas dalam sebagian besar tidak cemas dan berada pada kecemasan ringan. Pada tingkat tersebut, cemas terjadi pada kehidupan sehari-hari dan hanya dibutuhkan beberapa upaya untuk mencegah berbagai kemungkinan yang dapat terjadi. Kecemasan responden sebagian besar berada pada tingkat ringan dapat dikarenakan responden telah diberikan terapi dengan memberikan Relaksasi nafas dalam yang dapat memberikan manfaat untuk menghilangkan nyeri, memberikan ketenangan hati dan mengurangi kecemasan. Penelitian terapi relaksasi nafas dalam ini diberikan kepada 2 responden yaitu Ny.M dan Ny. N dalam pemberian terapi relaksasi nafas dalam kepada 2 responden tersebut dilakukan dengan cara yang sama yaitu Pasien diminta duduk rileks dan mengatur penafasan selama 30 menit dan menarik nafas dalam 3 sampai 5 kali. Pada dasarnya kedua pasien tersebut memiliki ambang kecemasan yang sama, karena dalam proses pemberiannya tingkat penurunan kecemasan pada kedua pasien sama. Pada Ny. M memiliki tingkat kecemasan ringan masih tetap dan proses pemberiannya tidak ada peningkatan tingkat kecemasan. Untuk pasien kedua yaitu Ny. N memiliki tingkat kecemasan ringan dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam tingkat kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan.

Pada Ny. M tidak mengalami perubahan kecemasan menurut (Aiyub, 2018) terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan selama kehamilan diantaranya usia ibu, tingkat pendidikan dan dukungan keluarga termasuk dukungan suami. Dalam penelitian ini Ny. M berusia 24 tahun, dimana dalam usia aman ibu hamil 20-35 tahun dan usia beresiko yakni kurang dari 20 tahun atau ibu dengan usia lebih dari 35 tahun dengan frekuensi melahirkan lebih

dari 4 kali dan jarak antara kelahiran kurang dari 24 bulan, kriteria tersebut merupakan kelompok beresiko tinggi terhadap kehamilan (Sari, 2017) Ketika usia bertambah, maka semakin matang pula seseorang dalam menentukan pilihan, faktor lain yaitu pengalaman individu (Sulastri, 2012). Kehamilan ibu dengan usia beresiko dapat menjadi penyebab rasa cemas ibu. Sebagaimana dalam teori yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan usia beresiko dapat terjadi gangguan pada janin atau kelainan sehingga dapat menimbulkan rasa cemas terhadap ibu hamil terutama primigravida (Handayani, 2015). Dengan semakin dekatnya masa persalinan, terutama pada persalinan pertama, wajar jika timbul perasaan takut atau cemas. Dukungan keluarga atau suami sangat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan. Karena dengan memberikan dukungan secara terus menerus terhadap ibu hamil trimester III menjelang persalinan, dapat memberikan rasa aman dan nyaman. Sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III (Sukarni, 2013). Selain itu kedua Responden juga takut melahirkan di Rumah Sakit dikarenakan adanya Virus Covid-19 yang menyebabkan kedua Responden mengalami kecemasan akan persalinannya nanti. Covid-19 merupakan salah satu penyakit yang dapat meresahkan semua orang tidak terkecuali di negara Indonesia, sangat mengganggu. Penyakit ini menyerang saluran pernafasan yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina pada bulan Desember 2019 dan telah menyebar ke berbagai Negara salah satunya adalah Indonesia (Dewi, 2021). Kasus tersebut menyerang semua kalangan, salah satunya adalah ibu hamil. Hal ini menyebabkan ibu hamil mengalami rasa cemas bahkan sampai mengalami depresi serta dapat meningkatkan jumlah kematian. Hasil studi menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami rasa cemas bahkan sampai stres diakibatkan karena berbagai macam masalah diantaranya adalah ekonomi, keluarga, pekerjaan, serta kekhawatiran

terhadap kehamilan itu sendiri dan persalinan (Aini Y. &, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil menurut Usman (2016), dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimasa pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya sehingga dengan semakin dekatnya persalinan terutama pada kehamilan pertama wajar jika timbul perasaan cemas atau takut karena kehamilan apalagi ditambah beban pikiran dengan adanya fenomena pandemic Covid-19 (Dewi, 2021).

Hal yang perlu dilakukan ibu hamil trimester III dalam proses pencegahan Covid-19 yaitu menghindari fasilitas kesehatan dari pasien suspek terkonfirmasi Covid-19. Ibu hamil harus melakukan tindakan pencegahan untuk menghindari terinfeksi Covid-19 diantaranya : sering cuci tangan memakai sabun selama 20 detik, gunakan cairan pembersih tangan dengan alkohol, menjaga jarak dengan yang lain minimal 1 meter, hindari menyentuh wajah, mulut, mata dan hidung, hindari bersalaman serta wajib mengkonsumsi makanan yang bergizi (Al Murhan, 2021).

Pada Ny. M sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan skala kecemasan pasien dengan skore 19 (kecemasan ringan). Mengalami penurunan kecemasan menjadi 14 masih menetap dalam kecemasan ringan, terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan selama kehamilan diantaranya kehamilan yang pertama kalinya ditambah pada saat adanya musim pandemi Covid-19, perasaan cemas karena akan menjadi seorang ibu dan Ny. M memiliki panggul sempit sehingga lahir Caesar dan belum memiliki pengalaman melahirkan dan usia pada Ny. M jauh lebih muda dari Ny. N

Ny. N sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan skala kecemasan pasien pada skore 17 (kecemasan ringan). Mengalami penurunan kecemasan menjadi 9 (tidak ada kecemasan), karena usia Ny. N jauh lebih

matang dibandingkan Ny. M dan juga sudah berpengalaman untuk melahirkan. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan selama kehamilan diantaranya perasaan cemas karena akan menjalani persalinannya nanti Berdasarkan studi percontohan yang dilakukan oleh (Wartini, 2017), menunjukkan bahwa ibu hamil sebagian besar mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Selain itu, survei yang dilakukan oleh spesialis kejiwaan menunjukkan lebih dari 60% wanita hamil mengalami distress. Teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas sehingga dapat mengurangi stress dan menurunkan kecemasan. Pemberian terapi tersebut dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Aiyub, 2018) yang menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan dengan p value 0,007 nilai lebih kecil dari 0,05. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (E, 2018) yang menunjukkan bahwa nilai dengan nilai p 0,001 lebih kecil dari a 0,05 yang berarti terdapat pengaruh antara umur terhadap tingkat kecemasan.

Kesimpulan

Berdasarkan Asuhan Keperawatan yang dilakukan pada Ny. M dan Ny. N dari pengkajian terdapat tanda dan gejala cemas pada Ny. M dan Ny. N sehingga ditegakan diagnosa keperawatan Ansietas berhubungan dengan krisis situasional dengan data subjektif pada Ny. M : pasien mengatakan cemas pada kehamilan yang pertama kali dan dimasa sedang pandemi covid-19 saat ini, klien merasa pusing, klien mengatakan firasat buruk dan takut akan pikiran sendiri karena kehamilan sudah memasuki trimester ketiga dan mendekati proses persalinan. Data objektif : Pasien tampak gelisah, lesu dan merasa cemas, khawatir terhadap kehamilannya, tanda-tanda vital, tekanan darah : 100/80 mmHg, nadi : 106 x/menit, respirasi : 24 x/menit, suhu : 36 derajat C. pada Ny. N dengan data subjektif : pasien mengatakan cemas dan

khawatir, klien merasa gelisah, sering terbangun pada malam hari ditambah dengan adanya pandemi covid-19, klien merasakan takut akan pikiran sendiri karena akan menjalani proses persalinan. Data objektif : Pasien tampak gelisah, perasaan takut dan khawatir, klien sering terbangun pada malam hari, tanda-tanda vital : 130/90 mmHg, nadi : 100 x/menit, respirasi : 24 x/menit. Kemudian untuk intervensi yang dilakukan untuk mengatasi cemas yaitu : Identifikasi saat tingkat ansietas berubah (mis, kondisi, waktu, stresor), mengkaji skala ansietas, monitor tanda-tanda ansietas, motivasi situasi yang memicu kecemasan, memberikan terapi non farmakologis (teknik relaksasi napas dalam). Dalam intervensi peneliti menekankan mengurangi kecemasan menggunakan terapi non farmakologis (teknik relaksasi napas dalam) selama 3 hari untuk mengatasi cemas pasien. Setelah 3 hari dilakukan implementasi pemberian teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III, yaitu dimana pada Ny. M sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan skala kecemasan pasien dengan score 19 (kecemasan ringan). Mengalami penurunan kecemasan menjadi 14 masih menetap dalam kecemasan ringan. Dan pada Ny. N sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan skala kecemasan pasien pada score 17 (kecemasan ringan). Mengalami penurunan kecemasan menjadi 9 (tidak ada kecemasan). Penelitian ini menyatakan bahwa terapi relaksasi nafas dalam ini bermanfaat dalam menurunkan kecemasan pada Ny. N.

Saran

a. Pasien

Adanya penelitian ini diharapkan pasien dapat menjadi motivasi dan menambah pengetahuan pasien agar mampu menerapkan terapi relaksasi nafas dalam sebagai komplementer untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamiln trimester III.

- b. Institusi Pendidikan Kesehatan Hasil penelitian ini diharapkan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya penatalaksanaan ibu hamil trimester III yang berfokus pada kecemasan.
- c. Rumah Sakit
Diharapkan dapat menjadikan terapi ini sebagai Standar Operasional Prosedur (SOP) keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan untuk mengurangi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F. N. (2020). *Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden*. Poltekkes Kemenkes Semarang: Jurnal Sains Kebidanan .
- Aini, Y. &. (2020). *Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19* . Baturaden: Jurnal Sains Kebidanan .
- Aiyub. (2018). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan keluarga Pasien Yang DiRawat Di Unit Perawatan Kritis* . Kuala Banda Aceh : JIM FKep Volume III No. 3.
- Al Murhan, A. (2021). *Pencegahan Infeksi Pada Ibu Melahirkan Di Masa Pandemi Covid-19* . Politeknik Kesehatan Tanjung Karang: Jurnal Citra Keperawatan Volume 9, No. 1 ISSN.
- Aldino, T. (2019). *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*. Jakarta: STMIK Nusa Mandiri Jakarta.
- Asmadi. (2008). *Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien* . Jakarta: Salemba Medika.

- Bare, S. a. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Chandranita, M. I. (2008). *Buku Ajar Patologi Obstetri Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Demunisa, K. (2014). *Ngaku Gaul kok Galau*. Yogyakarta: PT Bentang Pustaka.
- Dewi, A. D. (2021). *Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid-19 Di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja*. Palembang: Jurnal Smart Keperawatan.
- E, Y. (2018). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien*. Aceh: JIM EKep Volume III No. 3 .
- Evayanti, Y. (2015). *Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care* . Di Puskesmas Lampung: Jurnal Kebidanan Vol 1 No 2 .
- Evayanti, Y. (2015). *Hubungan Pengetahuan Ibu dan Dukungan SUami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc)*. Di Puskesmas Wates Lapung Jawa Tengah: Jurnal Kebidanan Vol 1 No 2 Juli 2015: 81-90.
- Evayanti, Y. (2015). *Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc)*. Di Puskesmas Lampung: Jurnal Kebidanan Vol 1 No 2.
- Handayani, R. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III* . Lubuk Buaya Padang: Ners Jurnal Keperawatan Vol. 11 No. 1.
- Hardiyati. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. Batangkaluku: Jariah Publishing Intermedia.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Hendra, U. (2013). *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta: FKUI.
- Indrayani, T. (2020). *Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester III terhadap Pencegahan COVID-19*. Jakarta: Jurnal Penelitian Volume 12 Nomor 2.
- Kushariyadi, S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, A. P. (2008). *Endoskopi Gastrointestinal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta Timur: CV. TRANS INFO MEDIA.
- Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurgiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif Dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: Penerbit IN MEDIA.
- Nusalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- P, S. I. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pearce, E. C. (2009). *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Potter, P. &. (2010). *Fundamental Of Nursing* . Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI, T. P. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: DPP PPNI.
- PPNI, T. P. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan : DPP PPNI.
- Pulungan, P. W. (2020). *Ilmu Obsetri dan Ginekologi untuk Kebidanan* . Yayasan Kita Menulis.
- Resmaniasih, K. (2013). *Pengaruh Teknik Pernafasan Diafragma Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Palangkaraya: Dosen Poltekes Kemenkes.
- Romauli, S. (2011). *Buku Ajar Askeb I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan* . Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rukiyah. (2013). *Asuhan Neonatus Bayi Dan Anak Balita* . Jakarta: TIM.
- Rukiyah, A. Y. (2013). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: Trans Info Media, Jakarta.
- Saputra, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Fisiologi dan Patofisiologi*. Tangerang: BINARUPA AKSARA Publisher.
- Sari, K. A. (2017). *Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Antenatal Care Ibu Hamil Terhadap Kehamilan dengan Risiko di Wilayah Kerja UPT Puskesmas I Negara* . Jembrana: E-Jurnal Medika Vol. 6 No 6.
- Sarwono, P. (2014). *Ilmu Kebidanan* . Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Sukarni. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* . Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulastri. (2012). *Publikasi Ilmiah Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Preeklampsia di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta . Surakarta: Vol. 5, No. 1.
- Sunarsih, D. &. (2012). *Asuhan Kebidanan untuk Kehamilan* . Yogyakarta: Muha Medika.
- Sutejo, S. F. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan Vol 1*. Jakarta: Perpustakaan Nasional.
- Syaiful, Y. (2019). *Perpustakaan Nasional Republik Indonesia Katalog Dalam Terbitan (KDT)*. Surabaya: CV. Jakad Publishing .
- Tarjo. (2019). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wartini, E. (2017). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Vol 3 No 3.