

EDUKASI PERNAPASAN DALAM DAN AFIRMASI POSITIF MENGUNAKAN VIDEO TERHADAP STRES PADA PRIMIGRAVIDA

Melicha Kristine Simanjuntak¹, Hasriyanti Romadhoni F²

^{1,2} Program Studi D-III Kebidanan Manokwari, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Sorong
email : ks.melicha@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah. Selama kehamilan, seorang wanita akan mengalami banyak perubahan yang pada umumnya menjadi pemicu munculnya stress dan kecemasan selama kehamilan. Kondisi ini yang cenderung menimbulkan komplikasi pada kehamilan. Salah satu upaya mengatasi stres pada kehamilan adalah dengan menerapkan teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif. Pada saat menerapkan teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif, tubuh akan bekerja mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin yang dapat membantu seluruh saraf bekerja selaras dan seimbang sehingga dapat memperbaiki suasana hati dan menjadikan ibu lebih tenang dan bahagia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil primigravida dalam menangani stres yang dialami selama kehamilan sehingga diharapkan dapat menurunkan tingkat stres pada ibu hamil. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Prafi, Manokwari yang berjumlah 16 orang. Pemberian edukasi dilakukan melalui pemutaran video dan pembimbingan langsung serta penerapan mandiri selama 14 hari. Kegiatan ini memberikan dampak baik dalam penanganan kecemasan dan stres pada ibu hamil primigravida yang menjadi peserta. Hal ini terbukti dari hasil rerata kecemasan sebelum dan setelah diberikan edukasi serta penerapan mandiri oleh peserta.

Kata kunci: Primigravida, Stres, Pernapasan Dalam, Afirmasi Positif

Abstract

Pregnancy is a natural process. During pregnancy, a woman will experience many changes that generally trigger the emergence of stress and anxiety during pregnancy. This condition tends to cause complications in pregnancy. One of the efforts to overcome stress in pregnancy is to apply deep breathing techniques and positive affirmations. When applying deep breathing techniques and positive affirmations, the body will work to release serotonin and endorphin hormone that can help all nerves work in harmony and balance so as to improve mood and make mothers calmer and happier. The purpose of this activity is to improve the ability of primigravida pregnant women to handle stress experienced during pregnancy so that it is expected to reduce stress levels in pregnant women. The target in this activity is primigravida pregnant women in the working area of the Prafi Health Center, Manokwari which totaled 16 pregnant women. The provision of education is carried out through video playback and direct guidance as well as independent application for 14 days. This activity has a good impact on handling anxiety and stress in primigravida pregnant women who are participants. This is evident from the average results of anxiety before and after education and independent application by participants.

Keywords: Primigravida, Stress, Deep Breathing, Positive Affirmation

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang dialami oleh seorang wanita. Namun apabila proses ini tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan banyak ketidaknyamanan bahkan sampai menimbulkan komplikasi pada ibu. Ketidaknyamanan tersebut berasal dari perubahan-perubahan yang dialami selama kehamilan seperti perubahan fisik, hormon dan psikis (Dartiwen & Nurhayati, 2019). Perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat menjadi pemicu stress dan kekhawatiran dalam menghadapi persalinan termasuk kecemasan akan perubahan fisik, penampilan, hubungan interpersonal, pekerjaan, kesehatan bayi dan cara merawat bayi setelah lahir, kondisi medis selama kehamilan, komplikasi atau kondisi tertekan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stress selama kehamilan cenderung lebih sering dialami oleh ibu primigravida dibandingkan dengan ibu multigravida.

Berdasarkan penelitian, 78% wanita hamil mengalami stres pada tingkat rendah sampai sedang, dan 6% mengalami stres berat (Woods et al., 2010). Pada primigravida, stress pada umumnya disebabkan karena ketidaksiapan ibu menghadapi perubahan dalam kehamilannya, baik fisik maupun psikisnya karena hal ini merupakan pengalaman pertama baginya (Kaplan et al., 2010). Tingkat stres ibu hamil juga akan meningkat seiring dengan semakin bertambahnya usia kehamilan.

Stres pada kehamilan dapat menyebabkan perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur yang pada akhirnya mempengaruhi suasana hati ibu dan perkembangan janin (Corbett, 2020). Kondisi psikologis ibu selama kehamilan sangat berpengaruh terhadap kondisi janin saat persalinan dan postpartum. Peningkatan stres pada masa prenatal dan gejala depresi dapat meningkatkan resiko terjadinya hyperemesis gravidarum, preeklamsia hingga eklamsia yang jika tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan depresi hingga masa nifas (Chen et al., 2017; Corbijn van Willenswaard et al., 2017). Stress yang dialami ibu selama kehamilan juga dapat menghasilkan bayi prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah (Schetter et al., 2012). Kehamilan dengan stress tinggi beresiko 2.92 kali lebih besar terjadi kelahiran prematur dibandingkan dengan kehamilan dengan tingkat stress rendah (Qu XL et al, 2016).

Saat ini penanganan stress pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penelitian menunjukkan penanganan stress secara farmakologis berpotensi meningkatkan morbiditas dan resiko mendapatkan perawatan intensif pada bayi baru (Nörby, U., Forsberg, L., Wide, K., Sjörs, G., Winbladh, B., & Källén, 2016). Penanganan kecemasan dan stres secara non-farmakologis pada umumnya memiliki dampak negatif yang sangat kecil. Terapi tersebut diantaranya senam hamil, prenatal yoga, terapi relaksasi, relaksasi otot progresif, terapi kelompok suportif, teknik pernapasan, terapi musik, terapi mural, terapi benson dan aromaterapi (Susilowati et al., 2019). Penelitian menunjukkan penurunan ketegangan dan kecemasan pada ibu hamil dapat berkurang jika ibu hamil tersebut dapat menguasai teknik relaksasi pernapasan dan menanamkan kalimat positif pada dirinya secara teratur dan konsisten. Hal ini terjadi karena tubuh akan mengeluarkan hormon serotonin dan endorphin yang dapat membantu seluruh saraf bekerja selaras dan seimbang sehingga dapat memperbaiki suasana hati dan menjadikan ibu lebih tenang dan bahagia (Ilmiasih, 2014).

Penulis memperoleh data bahwa sebagian besar ibu hamil di Prafi, Manokwari mengalami kecemasan dan stres dengan berbagai macam latar belakang dan penyebab. Dan berdasarkan wawancara singkat, para ibu hamil pada umumnya tidak mengetahui bagaimana mengatasi kecemasan dan stress yang mereka alami sehingga kondisi tersebut mengganggu aktivitas mereka sehari-hari. Oleh karena itu, penulis tertarik memberikan edukasi dan penyuluhan teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif bagi ibu hamil primigravida sebagai strategi penanganan stress yang dialami ibu hamil.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 oleh tim dosen pengabdian kepada masyarakat yang telah ditentukan berdasarkan SK Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong nomor LB.03.02/I/0136/2023 dan dibantu oleh beberapa mahasiswa Prodi D-III Kebidanan Manokwari. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Pertemuan Desa SP 1 Kampung Prafi Indah yang masih merupakan wilayah kerja Puskesmas Prafi. Kegiatan ini terselenggara dengan bantuan dan dukungan dari Puskesmas Prafi. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil primigravida yang berada di wilayah kerja Puskesmas Prafi sebanyak 16 ibu hamil.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan menggunakan media video yang sebelumnya sudah disusun oleh tim pengabdian. Sebelum pemutaran video, peserta diberikan kuis SRQ-20 untuk menilai kecemasan yang dialaminya selama kehamilan. Kemudian peserta akan diberi waktu untuk menonton video dan kemudian peserta diberi waktu untuk melakukan sendiri teknik pernafasan dalam dan afirmasi positif dengan tetap dibimbing oleh tim pengabdian. Setelah itu, setiap peserta diberikan link salinan video edukasi teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif yang akan dipraktikkannya selama 14 hari berturut-turut. Pada hari ke-15 setiap peserta akan diberikan kuis SRQ-20 untuk menilai kembali kecemasannya setelah mempraktikkan teknik pernafasan dalam dan afirmasi positif tersebut.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Pertemuan Desa SP 1 Kampung Prafi Manokwari pada Februari 2023 yang diikuti oleh 16 peserta ibu hamil.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Jumlah	%
Usia		
< 20 tahun	0	0
21-35 tahun	15	93.8
>35 tahun	1	6.2
Usia Kehamilan		
Trimester I	3	18.8
Trimester II	8	50
Trimester III	5	31.2

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas usia peserta berada di rentang usia 21-35 tahun yaitu sebanyak 15 orang (93.8%) dan mayoritas usia kehamilan peserta adalah berada di trimester II yaitu sebanyak 8 orang (50%).

Tabel 2. Rerata Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Melakukan Teknik Pernapasan Dalam dan Afirmasi Positif

Kecemasan	n	Mean ± SD	p-value
Pre-Test	16	4.94 ± 3.19	0.019
Post-Test	16	3.44 ± 2.50	

Pada tabel 2 dapat dilihat rerata tingkat kecemasan peserta sebelum dan setelah melakukan teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif. Berdasarkan hasil uji statistik terdapat beda mean

sebesar 1.5 dengan nilai *p-value* 0.019 yang artinya pemberian edukasi dan pelaksanaan teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif pada ibu hamil dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menjalani kehamilannya.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suristyawati et al (2019) tentang meditasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian tersebut lebih memfokuskan pada pernapasan dan afirmasi positif selama 10-15 menit dengan hasil yang ditimbulkan setelah meditasi adalah ibu hamil lebih merasa tenang, nyaman dan mampu berpikir positif terhadap kehamilannya. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil kegiatan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Laili & Wartini (2017) mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu dari tingkat sedang menjadi tingkat ringan.

Pemberian edukasi dan penyuluhan bagi ibu hamil primigravida sangat penting mengingat bahwa proses kehamilan ini merupakan yang pertama sekali terjadi pada dirinya sehingga banyak hal yang belum dia ketahui mengenai proses kehamilan dan bagaimana menjalani kehamilan itu sendiri. Pemberian edukasi dan penyuluhan ini akan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya sendiri sehingga dapat memajemen stres dan kecemasan yang dialami selama kehamilan dan pada saat menghadapi persalinan nantinya. Karena pada dasarnya kehamilan merupakan proses alamiah yang jika dijalani dan ditangani dengan baik akan menghasilkan pengalaman pada masa hamil dan bersalin yang aman, nyaman dan berkesan.

Melalui pemberian edukasi ini, diharapkan ibu-ibu hamil dapat mengetahui potensi dirinya dalam menghadapi kecemasan dan dapat menggunakan teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif secara rutin sehingga kecemasan dan stress yang dialami dapat teratasi dan ibu hamil dapat menjalani kehamilannya serta mempersiapkan persalinan dan kehadiran bayi dengan nyaman dan bahagia.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak baik dalam penanganan kecemasan dan stres pada ibu hamil primigravida yang menjadi peserta. Hal ini dapat dilihat melalui hasil rerata kecemasan sebelum dan setelah diberikan edukasi serta penerapan mandiri oleh peserta selama 14 hari.

SARAN

Kepada para bidan agar dapat lebih mensosialisasi mengenai teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif kepada para ibu hamil pada saat kunjungan antenatal, posyandu maupun pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil agar setiap ibu hamil dapat mengatasi sendiri kecemasan dan kekhawatirannya dalam menjalani kehamilan. Dan kepada para ibu hamil agar dapat selalu menerapkan teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif agar dapat menjalani proses kehamilan yang tenang dan menyenangkan sehingga diharapkan dapat mempersiapkan kelahiran bayinya dengan perasaan yang bahagia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim Puskesmas Prafi karena telah membantu dan memfasilitasi penulis dalam pelaksanaan kegiatan ini dan kepada ibu-ibu peserta kegiatan atas kesediaannya mengikuti kegiatan ini dengan baik dari awal hingga akhir. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Direktur dan Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan dukungan finansial dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Chen, P. J., Yang, L., Chou, C. C., Li, C. C., Chang, Y. C., & Liaw, J. J. (2017). Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.03.003>

- Corbett, G. A. et al. (2020). Health anxiety and behavioural changes of pregnant women during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 249, 96–97. <https://doi.org/doi: 0.1016/j.ejogrb.2020.04.022>.
- Corbijn van Willenswaard, K., Lynn, F., McNeill, J., McQueen, K., Dennis, C. L., Lobel, M., & Alderdice, F. (2017). Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1432-x>
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (A. A.C (ed.); I). Andi.
- Ilmiasih, R. (2014). *Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan Reny Ilmiasih*. 93–100.
- Kaplan, H. ., Sadock, B. ., & Grebb, J. . (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis* (2nd ed.). Binarupa Aksara.
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.
- Nörby, U., Forsberg, L., Wide, K., Sjörs, G., Winbladh, B., & Källén, K. (2016). Neonatal Morbidity After Maternal Use of Antidepressant Drugs During Pregnancy. *Pediatric*, 138(5). [https://doi.org/Nörby, U., Forsberg, L., Wide, K., Sjörs, G., Winbladh, B., & Källén, K. \(2016\). Neonatal Morbidity After Maternal Use of Antidepressant Drugs During Pregnancy. Pediatrics, 138\(5\), e20160181. doi:10.1542/peds.2016-0181](https://doi.org/Nörby, U., Forsberg, L., Wide, K., Sjörs, G., Winbladh, B., & Källén, K. (2016). Neonatal Morbidity After Maternal Use of Antidepressant Drugs During Pregnancy. Pediatrics, 138(5), e20160181. doi:10.1542/peds.2016-0181)
- Qu XL, Zhu WJ, Chen WQ, Cui YY, He P, He ZH, W. Z. (2016). Effect of pregnancy-specific stress on spontaneous preterm birth among Chinese people. *Clin Exp Obstet Gyneco*, 43(1), 103–108. <https://doi.org/10.12891/ceog2070.2016>
- Schetter, C. D., Tanner, L., & Angeles, L. (2012). *Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice*. 25(2), 141–148. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503680.Anxiety>
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>
- Susilowati, T., Pramana, N., Muis, S. F., Kesehatan, D., Jawa, P., Fertilitas, D., Reproduksi, E., Kedokteran, F., Diponegoro, U., Semarang, K., Gizi, D. I., Kedokteran, F., Diponegoro, U., & Semarang, K. (2019). Non-Pharmacological Intervention on Anxiety in Primigravida. *Jurnal Ilmiah Permas*, 9, 181–186.
- Woods, S. M., Melville, J. L., Guo, Y., Fan, M. Y., & Gavin, A. (2010). Psychosocial stress during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 202(1), 61.e1-61.e7. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2009.07.041>