



PENGARUH TEKNIK NAFAS DALAM DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN PADA IBU PERSALINAN KALA I

Yeni Elviani¹ Andre Utama Saputra², Suprida³, Bambang Soewito⁴, Ranida Arsi⁵

¹Prodi Keperawatan Lahat Politeknik Kemenkes Palembang

^{2,5}Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

³Prodi Kebidanan Palembang Politeknik Kemenkes Palembang

⁴Prodi Keperawatan Lubuk Linggau Politeknik Kemenkes Palembang

Yeni@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Pasien yang akan melahirkan biasanya mengalami masalah-masalah psikologis yang berupa reaksi emosi sebagai manifestasi gejala psikologis, sebab tindakan yang akan dilakukan baik pembedahan maupun tindakan pertolongan persalinan merupakan ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang yang dapat membangkitkan stress fisiologis maupun psikologis, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik Nafas Dalam Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019. Penelitian ini Menggunakan metode adalah Penelitian dengan desain intervensi Quasy Eksperiment One Group With Pretest & Posttest Control Group Design. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan persalinan kala I dan variabel bebas adalah Teknik Nafas Dalam dan Relaksasi Benson. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Uji T Test Dependent menunjukkan hasil yang signifikan $p = 0,00$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh Teknik Nafas Dalam Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala

Kata Kunci: Teknik Nafas Dalam, Relaksasi Benson, Kecemasan

Abstract

Patients who are about to give birth usually experience psychological problems in the form of emotional reactions as a manifestation of psychological symptoms, because the actions that will be carried out, both surgery and birth assistance, are potential or actual threats to a person's integrity which can generate physiological and psychological stress, so the aim of this research is to determine the effect of deep breathing techniques and Benson relaxation techniques on changes in anxiety in women in the first stage of labor in the obstetrics inpatient room at Lahat Regional Hospital in 2019. This research uses a research method with a Quasy Experiment One intervention design. Group With Pretest & Posttest Control Group Design. The dependent variable in this study is anxiety in the first stage of labor and the independent variable is the Benson Deep Breathing and Relaxation Technique. The sample size in this study was 30 people. The Dependent T Test shows a significant result of $p = 0.00$. This shows that there is an influence of the Deep Breathing Technique and the Benson Relaxation Technique on Changes in Anxiety in Mothers During Labor.

Keywords: Deep Breathing Technique, Benson Relaxation, Anxiety

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : Lahat

Email : Yeni@poltekkespalembang.ac.id

Phone : 082280748976

PENDAHULUAN

Rasa cemas terhadap situasi yang muncul dalam kehidupan merupakan bentuk reaksi yang normal. Bentuk rasa cemas merupakan emosi yang seringkali dihubungkan dengan kehamilan. Rasa cemas dan khawatir sumbernya dari kesehatan dan keselamatan ibu hamil yang mencemas kemungkinan komplikasi yang akan terjadi pada dirinya dan janinnya ketika hamil dan bersalin, cemas pada nyeri persalinan dan khawatir tidak mendapatkan pertolongan atau perawatan yang semestinya ketika terjadi kelainan dan bahaya saat proses persalinan. Kecemasan dalam menghadapi persalinan dinilai masih cukup tinggi. Data dari UNICEF menyatakan ibu dengan komplikasi persalinan sekitar 12.230.142 jiwa dan 30% diantaranya bermula dari rasa cemas ketika bersalin. Studi internasional menyebutkan masalah gangguan kecemasan selama kehamilan di negara maju dan berkembang masing-masing 10% dan 25%, (Kartika et al., 2023).

Masalah kecemasan (ansietas) merupakan stressor yang dapat merangsang sistem saraf simpati dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan. Terutama berkaitan dengan kemarahan, agresifitas, semangat berkompetisi, diburu waktu dan pendendam. Rasa cemas ini merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan dan perasa tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu dan kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi (Kaplan and Saddock, 2010).

Proses keperawatan di Rumah Sakit seringkali mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi pasien yang salah satunya adalah kecemasan. Seperti yang diungkapkan sarafino dalam kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dialami oleh pasien yang dirawat di Rumah Sakit. Kecemasan yang sering terjadi adalah apabila pasien akan dilakukan pembedahan atau tindakan yang mengancam jiwanya sebagian besar berfokus pada hubungan antara kecemasan, dalam proses kelahiran atau masa perawatan penyembuhan (Stuart and Sundeen, 2010).

Pasien yang akan melahirkan biasanya mengalami masalah-masalah psikologis yang berupa reaksi emosi sebagai manifestasi gejala psikologis, sebab tindakan yang akan dilakukan baik pembedahan maupun tindakan pertolongan persalinan merupakan ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang yang dapat membangkitkan stress fisiologis maupun psikologis. Reaksi emosi ini biasanya pada umumnya berupa reaksi negatif, seperti menolak,

takut, marah, sedih dan cemas. Reaksi tersebut merupakan hasil dari cara-cara individu dalam memandang realitas. Setiap emosi negatif atau menyakitkan terjadi karena individu berpikiran negatif terhadap konflik dan kondisi stress yang dialaminya, padahal sebenarnya individu dapat berpikiran positif, sehingga reaksi emosi yang muncul dapat berupa emosi-emosi positif yang mengarah pada kesehatan fisik dan kesejahteraan mental. Rasa cemas ini merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidak enak dan perasa tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena menemui jalan buntu dan ketidak mampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi (Stuart and Sundeen, 2010).

Hal ini terjadi karena kebanyakan pasien persalinan kala I kurang mendapatkan informasi atau paparan yang akurat tentang persalinan khususnya pasien persalinan primipara sehingga pasien cenderung membuat interpretasi sendiri (*self interpretation*) yang kadang-kadang berlebihan, seperti bahwa persalinan sangat menyakitkan dan mengancam jiwa, akibat dari munculnya rasa cemas ini adalah meningkatnya sensitivitas (kepekaan) emosi individu dengan manifestasi mudah menangis dan mudah curiga (*negative thinking*) pada orang lain. Fase awal yang biasanya terjadi pada pasien yang akan melahirkan, mulai timbul rasa cemas yang berlebihan akibat dari rasa takut, sakit, ancaman dalam proses persalinan itu sendiri, dalam keadaan ini pasien yang akan mengalami persalinan yang berlangsung lama berkaitan dengan peningkatan mortalitas dan morbiditas ibu pada anak. Bagian utama pada persalinan diarahkan pada lambatnya persalinan, intervensi seperti amniotomidan pemberian oksitosin yang memperbesar tenaga dan mempercepat proses persalinan. Rasa cemas selalu mengiringi dalam proses persalinan, disebabkan ancaman-ancaman dari berbagai persoalan yang dapat mengancam atau menimbulkan kematian (Frigoletto, 2012).

Mengandung dan melahirkan bagi seorang wanita adalah suatu proses yang alami dalam siklus kehidupan. Sejauh ini prosesnya dapat terjadi secara normal atau melalui meja operasi, keduanya memiliki kelebihan masing-masing. Namun ketika berbicara tentang proses kelahiran normal, tidak dipungkiri masih banyak wanita menganggap itu suatu hal yang menyakitkan. Rasa takut dan panik berdampak negatif pada ibu sejak masa kehamilan sampai persalinan. Apabila ibu hamil pertama tidak mampu mengatasi kecemasan itu dengan baik maka akan berakibat buruk bagi keselamatan janin yang ada dalam kandungannya maupun bagi ibu sendiri (Mustika, 2012)

Penelitian sutrisno, 2016, ibu inpartu kala I fase laten di wilayah kerja Puskesmas Maesan pada bulan Agustus 2016 sebanyak 100 % mengalami kecemasan berat sebelum dilakukan teknik relaksasi dan setelah dilakukan teknik relaksasi sebanyak 42,5 % berada pada tingkat kecemasan sedang dan 57,1 % berada pada tingkat kecemasan ringan. Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu inpartu kala I fase laten di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan.

Kecemasan dapat timbul dari reaksi seseorang terhadap nyeri. Selain itu kecemasan bisa disebabkan dari status kesehatan, pengalaman traumatik. (Yanti et al., 2020) Hal ini akan meningkatkan aktifitas saraf simpatik dan meningkatkan sekresi katekolamin. Sekresi katekolamin yang berlebihan akan menimbulkan penurunan aliran darah ke plasenta sehingga membatasi suplai oksigen serta penurunan efektifitas dari kontraksi uterus yang dapat memperlambat proses persalinan. Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil juga memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Sari, 2017). Selain Kecemasan pada ibu bersalin dapat berpengaruh terhadap lamanya Kala I (Safitri et al., 2019)

Masalah kecemasan (ansietas) merupakan stressor yang dapat merangsang sistim saraf simpatis dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan. Terutama berkaitan dengan kemarahan, agresifitas, semangat berkompetisi, diburu waktu dan pendendam. Rasa cemas ini merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan dan perasa tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu dan kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi (Kaplan and Saddock, 2010)

Salah satu intervensi untuk mengurangi kecemasan ketika hamil bisa dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan non farmakologi untuk mengurangi atau mencegah kecemasan ibu hamil dengan terapi relaksasi, terapi benson, SEFT (spiritualemotiona freedom technique), senam hamil, terapi murotal Al-Quran, aromaterapi lavender, relaksasi otot progresif, relaksasi kelompok suportif, relaksasi gim (guided imagery and music) dan terapi musik klasik (Sinaga, 2021).

Relaksasi Benson adalah metode pengurangan stres yang murah, mudah diterapkan, dan langsung. Relaksasi jenis ini melibatkan pengintegrasian keyakinan atau pertimbangan

berbasis keyakinan seseorang dengan metode respons relaksasi. Sikap pasrah dan pengulangan pernyataan tertentu secara terus menerus menjadi dasar dari teknik relaksasi ini (Yuliani, Mujito & Setijaningsih, 2021). Jenis relaksasi yang menurut Pratiwi, Hasneli, dan Ernawati (2015) memanfaatkan rasa percaya diri pasien untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pasien dikenal dengan metode relaksasi Benson. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suwardianto (2011), penderita hipertensi yang menggunakan metode relaksasi seperti pernapasan dalam mengalami penurunan tekanan darah yang cukup besar setelah sesi relaksasi. Sebaliknya, Robianto (2018) mencatat bahwa keyakinan atau keyakinan apa pun dapat memasukkan komponen keyakinan ke dalam metode relaksasi. Teknik relaksasi tidak hanya terjadi pada tatanan fisik tetapi psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah tersebut merupakan sikap menyerahkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan dari permasalahan hidup dapat ditolerir. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat membuat tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai sikap positif terhadap rangsangan baik dari luar maupun dari dalam. Relaksasi benson akan mempengaruhi cemas seseorang melalui pemenuhan kebutuhan fisik dan spiritual sehingga oksigen dalam darah terpenuhi dan menimbulkan suasana rileks dan nyaman. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Relaksasi Benson

METODE

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain intervensi Quasy Eksperiment One Group With Pretest & Posttest Control Group Design, yaitu penelitian untuk mengetahui Pengaruh Teknik Nafas Dalam dan Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I. Penelitian ini melibatkan kelompok pembanding (kontrol). Pada kelompok perlakuan sebelumnya akan di observasi awal (pretest) setelah itu akan di observasi yang terakhir (posttest), Populasi penelitian adalah semua ibu bersalin yang di rawat di Ruang Rawat Inap Kebidanan di RSUD Lahat dengan rata-rata 150 orang setiap bulan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel diantara populasi sesuai yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi, Pada penelitian ini sampel sebanyak 30, dilaksanakan di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Waktu penelitian di mulai dari bulan Juli s/d Desember 2019, Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang meliputi data karakteristik responden yang meliputi usia ibu, pendidikan, pekerjaan, kehamilan anak keberapa, usia kehamilan, variabel independen (pemberian teknik nafas dalam dan teknik

relaksasi benson) dan variabel dependen adalah kecemasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yaitu umur, pekerjaan, perilaku Sebelum Tindakan dan Perilaku Sesudah Teknik Nafas Dalam dan Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

Tabel.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Umur	Jumlah	Persentase
1	< 35 tahun	27	90
2	>35 tahun	3	10
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi umur didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai umur <35 tahun yaitu sebanyak 27 responden (90%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Bekerja	Jumlah	Persentase
1	Tidak bekerja	26	86,7
2	Bekerja	4	13,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 26 responden (86,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Sebelum Tindakan Teknik Nafas Dalam Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Kecemasan Sebelum Tindakan Perilaku	Jumlah	Persentase
1	Ringan 14-20	7	23,3
2	Sedang 21-27	5	16,7
3	Berat 28-41	18	60,0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi Perilaku Sebelum Tindakan didapatkan bahwa sebagian besar responden kecemasan Sebelum Tindakan yaitu Berat sebanyak 18 responden (60,0%).

Tabel 4. Berdasarkan Kecemasan Sesudah Tindakan Teknik Nafas Dalam Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan Lahat Tahun 2019

No	Kecemasan Perilaku Sesudah Tindakan	Jumlah	Persentase
1	Ringan 14-20	25	83,3
2	Sedang 21-27	5	16,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4 distribusi Perilaku Sesudah Tindakan didapatkan bahwa sebagian besar responden Kecemasan Sesudah Tindakan yaitu Ringan sebanyak 25 responden (83,3%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Sebelum Tindakan Teknik Relaksasi Benson Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Kecemasan Perilaku Sebelum Tindakan	Jumlah	Persentase
1	Ringan 14-20	9	30,0
2	Sedang 21-27	10	33,3
3	Berat 28-41	11	36,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 5 distribusi Perilaku Sebelum Tindakan didapatkan bahwa sebagian besar responden kecemasan Sebelum Tindakan yaitu Berat sebanyak 11 responden (36,7%).

Tabel 6. Berdasarkan Kecemasan Sesudah Tindakan Teknik Relaksasi Benson Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Perilaku Sesudah Tindakan	Jumlah	Persentase
1	Ringan 14-20	25	83,3
2	Sedang 21-27	5	16,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 6 distribusi Perilaku Sesudah Tindakan didapatkan bahwa sebagian besar responden Kecemasan Sesudah Tindakan yaitu Ringan sebanyak 25 responden (83,3%).

Tabel 7. Distribusi Rata-Rata Perilaku Responde Menurut Perilaku Sebelum Dan Sesudah Tindakan Teknik Nafas Dalam Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

NO	Variabel	Mean	SD	SE	N	p Value
1	Cemas Sebelum dilakukan Tindakan	2.3667	.85029	.086	30	0.000
	Cemas Sesudah dilakukan Tindakan	1.1667	.37905	1.1667		

Rata-rata cemas responden pada Perilaku Sebelum Tindakan Teknik Nafas Dalam adalah 2.3667 dengan standar deviasi 0,85029. Sesudah Teknik Nafas Dalam adalah 1,1667 dengan standar deviasi 0,37905. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah Teknik Nafas Dalam adalah 0.1.20 dengan standar deviasi 0,80. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p= 0,000$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah Teknik Nafas Dalam.

Tabel 8. Distribusi Rata-Rata Perilaku Responde Menurut Perilaku Sebelum Dan Sesudah Tindakan Teknik Relaksasi Benson Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

NO	Variabel	Mean	SD	SE	N	p Value
1	Cemas Sebelum dilakukan Tindakan	1.9333	.82768	.15111	30	0.000
	Cemas Sesudah dilakukan Tindakan	1.1667	.37905	.06920		

Rata-rata cemas responden pada Perilaku Sebelum Tindakan Teknik Relaksasi Benson adalah 1.9333 dengan standar deviasi 0, 82768. Sesudah Teknik Relaksasi Benson adalah 1,1667 dengan standar deviasi 0,37905. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah Teknik Relaksasi Benson adalah 0.76 dengan standar deviasi 0, 67 Hasil uji statistic didapatkan nilai $p= 0,000$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah Teknik Relaksasi Benson.

PEMBAHASAN

Berdasarkan umur responden pada tabel 4.1 sebagian besar responden mempunyai umur < 35 tahun yaitu sebanyak 27 responden (90%). Teori yang sejalan dengan Soewardi (1998) individu yang matur adalah individu yang memiliki kematangan kepribadian, lebih sukar mengalami stress karena individu yang matur mempunyai

daya adaptasi yang besar terhadap *stressor* yang timbul.

Berdasarkan pekerjaan responden tabel 4.2 distribusi pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja (ibu rumah tangga) yaitu sebanyak 26 responden (86,7%), faktor pekerjaan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan, dimana seorang memiliki pekerjaan beresiko justru memiliki koping yang lebih baik karena terbiasa menghadapi keadaan atau situasi-situasi yang rumit. Pendapat ini sesuai dengan penelitian ini bahwa pasien yang mengalami tingkat kecemasan yang paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga. Dimana mempunyai stressor yang paling berat dibanding pekerjaan lain.

Berdasarkan kecemasan responden tabel 4.3 dan 4.4 distribusi Perilaku Sebelum Tindakan didapatkan bahwa sebagian besar responden sebelum tindakan teknik nafas dalam yaitu berat sebanyak 18 responden (60,0%), dan sebelum tindakan relaksasi benson yaitu berat sebanyak 11 responden (36,7%). Respons kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif dapat disebabkan oleh lama waktu kontraksi, khawatir pada keadaan bayi dan pengalaman persalinan yang pertama. Kecemasan merupakan suatu respon terhadap situasi yang penuh dengan tekanan. Stress dapat didefinisikan sebagai suatu persepsi ancaman terhadap suatu harapan yang mencetuskan cemas. Hasilnya adalah bekerja untuk melegakan tingkah laku stress dapat berbentuk psikologis, sosial atau fisik. Beberapa teori memberikan kontribusi terhadap kemungkinan faktor etiologi dalam pengembangan kecemasan (Stuart and Sudeent, 2010).

Setelah diberikan tindakan teknik nafas dalam dan relaksasi benson (*Pos test*)

Dari banyak jenis terapi, pernafasan adalah salah satu yang diyakini bisa menyembuhkan berbagai penyakit dari sesak nafas hingga kanker lewat kemampuannya memperlancar peredaran darah (Lilik, 2006). Pernafasan bagi proses dalam tubuh, psikologis, olahraga, estetika, spiritual, dan penyembuhan, semuanya bisa ditingkatkan hingga ke tingkat yang luar biasa dengan mengembangkan pernafasan secara sadar dan belajar bagaimana membangkitkan dan mengarahkan energi yang disediakan oleh pernafasan yang benar dan terampil (Zi, 2003).

Teknik nafas dalam juga dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stres fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. Teknik ini tidak hanya digunakan pada individu yang sakit tetapi bisa juga

digunakan pada individu yang sehat. Pelaksanaan teknik relaksasi bisa berhasil jika pasien kooperatif. (Potter dan Perry, 2006).

Menguasai teknik pernafasan merupakan modal penting karena teknik tersebut sangat berguna selama proses persalinan berlangsung. Keuntungan utamanya, teknik pernafasan tersebut memberi perasaan yang luar biasa indah dalam mengontrol tubuh. Pernafasan dapat meningkatkan kemampuan menahan rasa sakit dan berguna untuk persiapan ketika ibu dalam keadaan inpartu. Respons ini menghasilkan koping positif pada ibu yang akhirnya akan menurunkan respons kecemasan ibu

Respons kecemasan pada kelompok perlakuan umumnya ringan, hal ini disebabkan responden berada dalam kondisi yang rileks. Kondisi rileks ini menyebabkan ketenangan jiwa dan emosi ibu sehingga siap untuk menghadapi proses persalinan. Seluruh responden pada kelompok kontrol memiliki respons berat terhadap kecemasan diakibatkan karena ibu tegang dan panik menanti kelahiran bayi. Sebagian dari mereka merasa gelisah dan khawatir akan keselamatan bayinya akibat rasa nyeri yang tidak dapat ditoleransi oleh ibu. Responden pada kelompok kontrol dan perlakuan sebagian besar merasa tidak bisa istirahat dengan tenang, namun responden kelompok perlakuan terlihat jauh lebih rileks dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kecemasan adalah respons emosional terhadap penilaian yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik.

Menurut Stuart dan Sundeen, (2010) respons kecemasan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah perkembangan kepribadian, maturasional, tingkat pengetahuan dan karakteristik stimulus. Kecemasan ringan biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membantu individu menjadi waspada dan mencegah berbagai kemungkinan terjadi. Individu yang mengalami respons kecemasan sedang lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

Pengaruh Teknik Nafas Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I

Perlakuan teknik nafas dalam banyak memberikan pengaruh penurunan tingkat kecemasan setelah diberi perlakuan selama 15

menit. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian teknik nafas dalam efektif dilakukan untuk penurunan tingkat kecemasan pasien persalinan kala I.

Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah Teknik Nafas Dalam adalah 0.1.20 dengan standar deviasi 0,80. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p= 0,000$. Ada perbedaan secara signifikan tingkat kecemasan pada ibu yang menjalani persalinan kala I antara sebelum diberi perlakuan teknik nafas dalam dan setelah diberikan teknik nafas dalam. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pernafasan adalah salah satu yang diyakini bisa menyembuhkan berbagai penyakit dari sesak nafas hingga kanker lewat kemampuannya memperlancar peredaran darah. Pernapasan bagi proses dalam tubuh, psikologis, olah raga, estetika, spiritual, dan penyembuhan, semuanya bisa ditingkatkan ke tingkat yang luar biasa dengan mengembangkan pernafasan secara sadar dan belajar bagaimana cara membangkitkan dan mengarahkan energi yang disediakan oleh pernafasan yang benar dan terampil (Zi, 2003).

Hal tersebut juga diperkuat dengan teori *Chy yi* yang menyatakan bahwa pada masa lahir dan pasca lahir, beberapa latihan fisik dianjurkan untuk membantu kelahiran dan pemulihan. Latihan pernafasan yang khusus biasanya jarang dianjurkan. Jika sudah terampil melakukan pernafasan dalam-dalam maka pembangunan latihan fisik dan pernafasan akan memberikan hasil yang lebih baik, metode psikoprolifaktik yaitu persiapan psikologis dan fisik menjelang persalinan atau disebut juga dengan metode *lemaze* atau metode lain untuk persalinan yang alami. Semua metode itu membutuhkan keterampilan bernafas sesuai dengan tahap-tahap persalinan pembukaan, peralihan dan pengejanan dengan menggunakan metode *Chy Yi* (Zi, 2003). Teknik ini tidak hanya digunakan pada individu yang sakit tetapi bisa juga digunakan pada individu yang sehat. Pelaksanaan teknik ini bisa berhasil jika pasien kooperatif (Potter dan Perry, 2006). Begitu juga menurut Neumen, bahwa manusia merupakan sistem internal yang terbuka dan terinteraksi dengan lingkungan internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan stress (*stressor*). Adapun *stressor* menyebabkan seseorang untuk berinteraksi untuk mempertahankan kesehatannya melalui mekanisme pemecahan masalah atau koping tertentu. Penyebab stress

dapat berasal dari diri sendiri, diluar individu atau interaksi dengan orang lain. Pengaruh *stressor* serta kemampuan koping yang digunakan (Gaffar, 1999).

Penurunan tingkat kecemasan pada pasien persalinan kala I sesudah diberikan perlakuan teknik nafas dalam sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh *Chilson* (1997) menjelaskan bahwa pasien yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan apabila kurang atau tidak mendapatkan informasi prosedur persalinan dan kecemasan pasien persalinan tersebut akan menurun apabila diberi informasi atau penjelasan yang kuat oleh tenaga kesehatan. Selain itu juga ada ahli yang menyatakan bahwa pasien yang telah mendapatkan penjelasan sebelum persalinan maka akan merasa lebih tenang dari hal-hal ini mengurangi rasa sakit, atau komplikasi lain setelah persalinan, disamping memperpendek lamanya perawatan di klinik bersalin

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I

Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah Teknik Relaksasi Benson adalah 0.76 dengan standar deviasi 0,67 Hasil uji statistic didapatkan nilai $p= 0,000$ Ada perbedaan secara signifikan tingkat kecemasan pada ibu yang menjalani persalinan kala I antara sebelum diberi perlakuan dan setelah diberikan relaksasi benson.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan responden tidak dapat dikendalikan sepenuhnya, sehingga skor kecemasan bisa saja tidak berubah atau bahkan meningkat. Hal ini disebabkan karena respon kecemasan dan mekanisme koping setiap individu berbeda-beda ketika menghadapi proses persalinan. Berbagai dampak psikologis yang muncul adalah adanya ketidaktahuan akan pengalaman persalinan yang dapat mengakibatkan kecemasan yang terekspresi dalam berbagai bentuk seperti marah atau menolak terhadap kegiatan keperawatan. Kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan berfikir baik proses pikir maupun isi pikir dan secara afektif responden akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan dan curiga berlebihan sebagai reaksi emosi terhadap respon kecemasan (Suliswati, 2005).

Kecemasan tersebut lebih disebabkan karena pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan dan adanya ketidakpastian dalam situasi, misalnya merasa cemas atau

gelisah dalam menghadapi kelahiran anak pertama.

Terapi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan corticotropin releasing factor (CRF). CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi proopiod melanocorthin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β endorphine sebagai neurotransmitter (Yusliana, 2015).

Sesuai dengan penelitian Maemunah dan Retnowati (2009) menyatakan bahwa pelatihan relaksasi metode dzikir terbukti dapat menurunkan kecemasan kehamilan. Relaksasi benson sebagai bahan pertimbangan dan memindahkan pikiran-pikiran yang mengembara saat responden melakukan tarik nafas dalam, sehingga dengan mengulangi satu kata atau frase singkat yang konstan, klien dapat fokus dalam melakukan relaksasi benson (Benson & Proctor, 2000). Hal ini dikarenakan, relaksasi benson menghambat aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

SIMPULAN

Pengaruh Teknik Nafas Dalam dan Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

Umur didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai umur < 35 tahun yaitu sebanyak 27 responden (90%).

Pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 26 responden (86,7%). Kecemasan didapatkan bahwa sebagian besar responden kecemasan sebelum tindakan teknik nafas dalam yaitu Berat sebanyak 18 responden (60%).

Kecemasan didapatkan bahwa sebagian besar responden kecemasan sebelum tindakan relaksasi benson yaitu 11 responden (36,7%). Perilaku sesudah tindakan teknik nafas dalam didapatkan bahwa sebagian besar kecemasan responden yaitu ringan sebanyak 25 responden (83,3%). Perilaku sesudah tindakan relaksasi benson didapatkan bahwa sebagian besar kecemasan responden yaitu ringan sebanyak 25 responden (83,3%). Terlihat uji T Dependen, nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah tindakan teknik nafas dalam adalah 0.1.20 dengan standar deviasi 0,80. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p= 0,000$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah tindakan teknik nafas dalam. Terlihat uji T Dependen, nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah tindakan relaksasi benson adalah 0.76 dengan standar deviasi 0, 67 Hasil uji statistic didapatkan nilai $p= 0,000$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah tindakan relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsi, N. R., Afdhal, M. K. N. F., Saputra, M. K. N. A. U., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT.
- Saputra, N. A. U., Irwadi, M. K. N., Tanjung, M. K. N. A. I., Afdhal, M. K. N. F., Arsi, M. K. N. R., Kep, M., & Adab, P. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas Ii*. Penerbit Adab.
- Ariyani, N. Y., Saputra, M. K. N. A. U., Kep, M., & Adab, P. *Buku Ajar Praktik Lab Keperawatan Keluarga*. Penerbit Adab.
- Kesuma, N. S. I., Putri, M. K. N. I. M., Meliyani, M. K. N. R., Saputra, M. K. N. A. U., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2023). *Keperawatan Keluarga*. Penerbit Adab.
- Gani, A., Salmi, N. D. N., Kep, M., Tanjung, N. A. I., Kep, M., Pardiansah, N. S., ... & Kep, M. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab.
- Fatrida, N. D., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2022). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dan Komunitas: Upaya Pencegahan Kanker Payudara Anak Usia Remaja*. Penerbit Adab.
- Gani, A. (2020). *Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara (terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja)*. Penerbit Adab.
- Arikunto S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, Renika Cipta, Jakarta
- Andriana. 2007. *Melahirkan tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. Jakarta: Penerbit PT Bhuana Ilmu Populer,
- Bobak, et al. (2005) *Buku Ajar : Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Corwin, E. (1997) *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC. Darajat, 2. 1998. *Ilmu Jiwa*, Bulan Bintang Jakarta
- Farrer, Helen. (1999) *Perawatan Maternitas*. Alih Bahasa : Andry Hartono. Jakarta : EGC.
- Gaffar, L.J. (1999) *Pengantar keperawatan Profesional*. Jakarta : EGC.
- Hawari, dadang, (2001). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Balai Penerbit.FKUI, Jakarta
- Henderson, C. (2005) *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Alih bahasa : RiaAnjarwati. Jakarta ECG
- Hidayat, A.A.(2005) *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta :Salemba Medika.
- Kaplan, Harold I, Sadock, Benjamin J. (1998). *Ilmu Kedokteran Jawa Darurat*, Widya Medika, Jakarta
- Long, BC. 1996, *Perawat Medikal Bedah*, Edisi 2, Alih Bahasa Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan, Pajajaran, Bandung
- Mander, Rosemari. (2004) *Nyeri Persalinan*. Alih Bahasa : Bertha Sugiarto. Jakarta : EGC.
- Margatan, Arcole. (1997) *Kiat Sehat Menanggulangi Stres : Tekanan Mental Yang Dapat Menjelma Menjadi Penyakit Berat*. Solo : CV. Aneka.
- Mochtar, Rustam.(2012) *Sinopsis Obstetry : Obstetry Fisiologi & Obstetry Patologi*. Jakarta : EGC.
- Mustika, N. (2012), *Pengaruh Metode Relaksasi Terhadap Pengurangan Rasa Sakit Selama Persalinan*, (online), ([http:// nonanda631.blogspot.com /2012/11/pengaruh-metode-relaksasi-terhadap.html](http://nonanda631.blogspot.com/2012/11/pengaruh-metode-relaksasi-terhadap.html), diakses 17 April 2019)
- Notoatmojo, S. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rinika Cipta.
- Nursalam. (2013) *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2012) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :Konsep, Proses, dan Praktik*, vol. 2, ed.5. Alih Bahasa : Yasmin, A. Jakarta : EGC.
- Riwidikdo, H. (2012) *Statistik Kesehatan : Belajar Mudah Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta :Mitra Cendekia Press
- Schrock, Theodore R, MD. 2010. *Ilmu Bedah (Handbook Or Surgency)*, Edisi7 Alih Bahasa Oleh Med. Adji Dharma, ECG, Jakarta

- Smeltzer, S.C and Bare, B.G. (2012) Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Sudaarth, vol.1, ed.8. Alih Bahasa : Monica E, Ellen P. Jakarta : EGC.
- Stoppar, M. 2006, Buku Pintar kehamilan. Magelang. Jawa Tengah
- Stuart G. W. Sundeen, S.J. 2010, Buku Saku Keperawatan Jiwa, edisi 3, ECG. Jakarta
- Yusliana dkk. (2015). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Section Caesarea.