



Diaphragm Breathing Exercise untuk Mengatasi Kecemasan pada Ibu Hamil

Dahliah^{1*}, Nada Septa², Ummu Syafa Adila³, Rana Amelia⁴, Rosyati Pastuty^{5*}

¹⁻⁴ Program Studi DIV Pendidikan Bidan, Poltekkes Palembang, Indonesia, 30114

⁵ Prodi Pendidikan Bidan Program Profesi, Poltekkes Palembang, Indonesia, 30114

E-mail:* dahliaa.chyntia@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpiikat.v4i3.1384>

Info Artikel:

Diterima :

05-09-2023

Diperbaiki :

12-10-2023

Disetujui :

13-10-2023

Kata Kunci: Kekuhan, Ibu Hamil, Diaphragm Breathing Exercise

Abstrak: Sebagian besar ibu hamil sering mengalami keluhan kehamilan seperti mudah lelah, terasa sesak saat memasuki trimester III serta rasa khawatir saat menghadapi persalinan. Tujuan pengabdian masyarakat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan melakukan praktik *diaphragm breathing exercise*. Metode yang digunakan yaitu pemutaran video serta praktik *diaphragm breathing exercise*. Target capaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan fungsi paru, meredakan kelelahan serta dispnoe pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi kecemasan selama kehamilan.

Keywords: Complaints, Pregnant, Diaphragm Breathing Exercise

Abstract: Most pregnant women often experience pregnancy complaints such as fatigue, shortness of breath when entering the third trimester, and anxiety when facing labor. The aim is to provide the community with reduced anxiety in pregnant women by doing diaphragmatic breathing exercises. The method used is playing videos and doing diaphragmatic breathing exercises. The target of this community service activity is to improve lung function, relieve fatigue, and relieve pain in pregnant women to reduce anxiety during pregnancy

Pendahuluan

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil seperti perubahan fisik, psikologis dan stressor disebabkan karena perubahan pada pola pernapasan dan hormon yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya emosional ibu hingga proses persalinan berlangsung. Maka tidak jarang ibu hamil akan mengalami kekhawatiran atau kecemasan. Pernapasan menjadi kunci dalam kesehatan tubuh, menjadi penghubung antara kesadaran dan ketidaksadaran. Kehamilan melibatkan banyak perubahan dalam tubuh wanita hamil seperti perubahan fisiologis dan psikologis dan perubahan tersebut juga mempengaruhi pernapasan (Ma et al. 2017).

Komplikasi yang terjadi pada kehamilan penyebabnya sebagian dikarenakan oleh adanya gangguan pada pola pernapasan (A, Perri, and Halford 2003). Perubahan pernapasan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena adanya perubahan fisiologis ibu seperti perubahan hormon progesterone, volume darah yang meningkat dan ukuran rahim yang semakin membesar (LoMauro and Aliverti 2015).

Salah satu pernafasan yang bermanfaat selama proses kehamilan yaitu pernapasan dalam dengan menggunakan otot diafragma. Pernapasan diafragma dilakukan dengan mengambil oksigen secara perlahan dari hidung yang akan menyebabkan otot diafragma menjadi ke bawah dan diiringi dengan napas perlahan melalui mulut yang akan menurunkan kecepatan pernapasan sehingga pertukaran gas akan menjadi maksimal (Yamaguti et al. 2012). Latihan pernapasan dalam dapat bermanfaat bagi ibu hamil dengan membantu mengubah pola pernapasan yang memiliki peran penting bagi ibu dan janin (Haddadi 2014).

Teknik relaksasi pernapasan dengan menggunakan diafragma mengaktifkan otot paru-paru bagian bawah, membantu melatih kesadaran pada otot panggul serta dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar sehingga dapat meningkatkan ketenangan baik secara fisik maupun mental (Resmaniasih 2014). Selain dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar, teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan meningkatkan aliran udara pada paru paru (Cahyati, Saridewi, and Nurhidayah 2018).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam berada pada tingkat kecemasan berat dan setelah dilakukan relaksasi maka tingkat kecemasan ibu berubah menjadi sedang sehingga dapat dibuktikan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Laili and Wartini 2017).

Berdasarkan buku register ibu hamil di PMB Vitri Suzanti Kota Palembang Tahun 2022 tercatat 361 ibu hamil. Keluhan yang dirasakan oleh sebagian ibu hamil

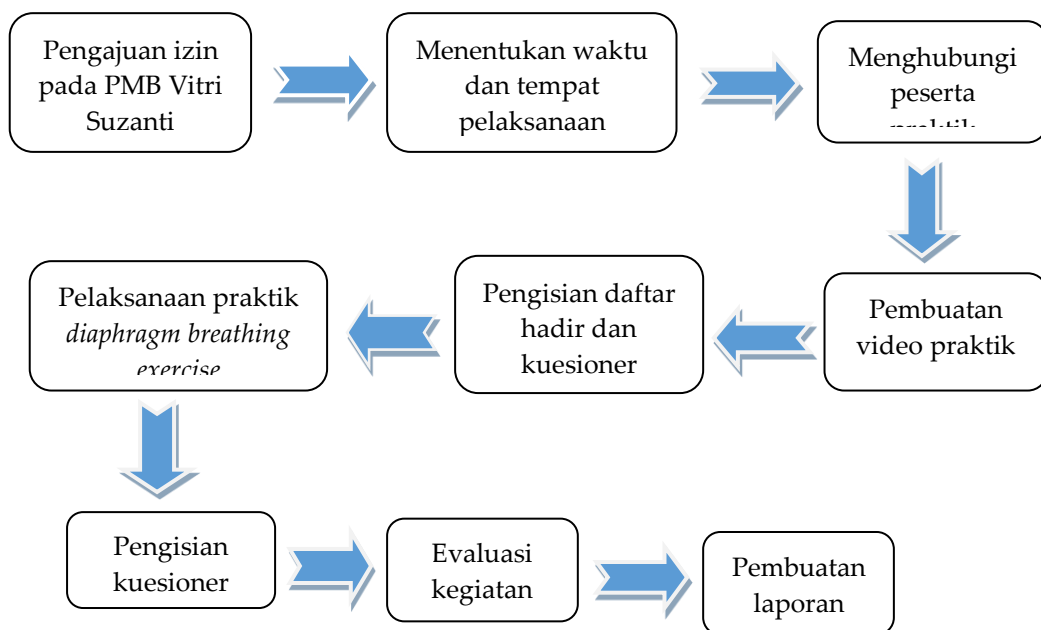
meliputi perasaan cemas pada bayi yang akan dilahirkan, rasa takut akan menghadapi persalinan, tubuh terasa mudah lelah serta rasa sesak saat bernapas Ketika kehamilan sudah mendekati persalinan.

Berdasarkan latar belakang maka dilakukan pengabdian masyarakat mengenai teknik relaksasi napas dalam atau *diaphragm breathing exercise* di TPMB Vitri Suzanti Kota sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat praktik *diaphragm breathing exercise* dilakukan di TPMB Vitri Suzanti Kota Palembang pada tanggal 16 November 2022 oleh mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan berjumlah empat orang dan didampingi oleh dosen pembimbing. Sasaran kegiatan yaitu ibu hamil di wilayah kerja TPMB Vitri Suzanti. Metode yang digunakan melalui pemutaran video *diaphragm breathing exercise* dengan menggunakan media laptop yang terhubung dengan televisi lalu mahasiswa melakukan bimbingan praktik yang diikuti oleh ibu hamil.

Proses perencanaan :



Gambar 1. Proses Perencanaan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri oleh 13 orang ibu hamil, pimpinan dan pegawai TPMB Vitri Suzanti, dosen pembimbing serta mahasiswa. Ibu hamil

yang berhasil dihubungi sesuai dengan buku kunjungan berjumlah 20 orang akan tetapi hanya 13 orang yang datang, 7 orang berhalangan hadir dengan alasan ada urusan keluarga, bekerja dan mengantar anaknya ke sekolah.

Kegiatan dimulai dengan melakukan pengisian daftar hadir dan kuesioner mengenai *diaphragm breathing exercise*, dilanjutkan dengan kata sambutan oleh pimpinan TPMB Vitri Suzanti serta dosen pembimbing. Setelah itu mahasiswa perkenalan diri dan melakukan persiapan untuk praktik *diaphragm breathing exercise*.



Gambar 2. Pengisian kuesioner dan pelaksanaan praktik

Kegiatan berlangsung selama ± 90 menit dan tidak ada hambatan atau kendala selama proses praktik berlangsung. Kegiatan diikuti oleh semua peserta mulai dari pemutaran video hingga praktik *diaphragm breathing exercise* sampai dengan ibu hamil bisa mempraktikkan sendiri tanpa bimbingan. Peserta sangat antusias dalam mempraktikkan *diaphragm breathing exercise*, akan tetapi ada juga peserta yang memerlukan bimbingan secara individu dari mahasiswa.

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil seperti fisik dan psikologis terjadi karena adanya perubahan pada hormon yang dapat mempengaruhi stabilitas emosional ibu sehingga ibu akan sering merasa cemas dan khawatir, proses ini akan semakin meningkat sampai berlangsungnya proses persalinan.

Gangguan dan masalah pada ibu hamil pada umumnya disebabkan oleh gangguan yang terjadi pada pernapasan. Perubahan pola pernapasan ibu hamil menjadi salah satu penyebab utama terjadinya perubahan fungsi fisiologis, psikologis serta mekanik pada ibu hamil, sehingga pernapasan merupakan hal yang sangat penting (Hegewald and Crapo, 2011)

Diaphragm breathing exercise merupakan salah satu teknik pernapasan yang dilakukan dengan merasakan oksigen yang masuk dari hidung dan dikeluarkan perlahan melalui mulut. Teknik ini dilakukan dengan keadaan atau posisi tubuh yang nyaman sambil memejamkan mata dan tangan boleh diletakkan diatas perut ibu. Pernapasan dengan teknik diafragma harus memerlukan konsentrasi yang cukup sehingga dapat merasakan oksigen yang masuk maupun oksigen keluar dari tubuh (Mulyati, Novita, and Trisna, 2021).

Diaphragm breathing exercise bekerja dengan mempengaruhi pikiran bawah sadar sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan mengaktifkan otot-otot diafragma serta paru-paru bagian bawah, melatih kesadaran otot dasar panggul dan dapat meningkatkan ketenangan. Selain itu juga pernapasan diafragma dapat mempengaruhi kinerja keseimbangan sistem saraf otonom terutama sistem parasimpatis guna meningkatkan fisik dan mental.



Gambar 3. Peserta praktik

Kesimpulan

Kegiatan praktik *diaphragm breathing exercise* pada ibu hamil di TPMB Vitri Suzanti berlangsung lancar sesuai dengan rencana kegiatan sebelumnya. Pemutaran video sekaligus praktik yang dilakukan memberikan dampak yang positif bagi ibu hamil terutama dalam mengatasi keluhan selama hamil terutama pada perasaan cemas, gangguan pernapasan seperti sesak, sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman. Pengabdian masyarakat selanjutnya disarankan untuk menggunakan aromaterapi saat pelaksanaan praktik guna memberikan efek lebih nyaman.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memberikan dana untuk melakukan pengabdian Masyarakat dan pimpinan TPMB Vitri Suzanti yang telah memberikan izin serta memfasilitasi kegiatan praktik, serta

pegawai TPMB yang turut membantu dalam menyiapkan ruangan dan sarana prasarana praktik.

Referensi

- A, Maria, Perri, and Elizabeth Halford. 2003. "Pain and Faulty Breathing : A Pilot Study."
- Cahyati, Nanik, Wisdyana Saridewi, and Aas Nurhidayah. 2018. "Teknik Deep Breathing Menggunakan Aroma Therapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii." *Prosiding PIN-LITAMAS 1 1*, no. 1: 490–96.
- Haddadi, Raziye. 2014. "The Effect of Breathing Exercises on Breathing Pattern of Pregnant Women." *Physical Treatments 4*, no. 3: 169–73.
- Hegewald, Matthew J., and Robert O. Crapo. 2011. "Respiratory Physiology in Pregnancy." *Clinics in Chest Medicine 32*, no. 1: 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.ccm.2010.11.001>.
- Laili, Fauzia, and Endang Wartini. 2017. "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL." Vol. 3.
- LoMauro, Antonella, and Andrea Aliverti. 2015. "Respiratory Physiology of Pregnancy: Physiology Masterclass." *Breathe (Sheffield, England) 11*, no. 4: 297–301. <https://doi.org/10.1183/20734735.008615>.
- Ma, Xiao, Zi Qi Yue, Zhu Qing Gong, Hong Zhang, Nai Yue Duan, Yu Tong Shi, Gao Xia Wei, and You Fa Li. 2017. "The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults." *Frontiers in Psychology 8*, no. JUN (June): 874. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2017.00874>.
- Mulyati, Yuli, Astrid Novita, and Nurwita Trisna. 2021. "Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Rasa Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III." *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia 1*, no. 2 (December): 66–77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>.
- Resmaniasih. 2014. "Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Program Studi Magister Epidemiologi Program Pascasarjana Universitas Diponegoro." Un

iversitas Diponegoro.

Yamaguti, Wellington P, Renata C Claudino, Alberto P Neto, Maria C Chammas, Andrea C Gomes, João M Salge, Henrique T Moriya, Alberto Cukier, and Celso R Carvalho. 2012. "Diaphragmatic Breathing Training Program Improves Abdominal Motion During Natural Breathing in Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized Controlled Trial." *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 93, no. 4 (April): 571–77. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2011.11.026>.