

EFEKTIVITAS *DEEP BREATHING* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DENGAN PLASENTA PREVIA : EVIDENCE BASED CASE REPORT

Effectivity of Deep Breathing on State of Anxiety in Pregnant Women With Placenta Previa : Evidence Based Case Report

Uwin ^{1*}, Santi Sofiyanti ²

^{1*} Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: niwuchanzeen4898@gmail.com

² Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: santisofiyanti@staff.poltekkesbandun.ac.id

ABSTRACT

Anxiety in pregnant women in the third trimester is caused by unpleasant emotional states. The level of anxiety known greatly affects the welfare of pregnant women and fetuses in the womb. Low levels of anxiety in pregnant woman can reduce complications caused by pregnancy. The purpose of this Evidence Based Case Report is to find out the effectiveness of Deep Breathing therapy in overcoming anxiety in pregnant women with placenta previa.

The method in this EBCR was using the Google Scholar database, PubMed, Chocrane and scopus. The results were limited to only original article and published from 2011-2021. According to the inclusion criteria and exclusion criteria there were three journals that can be used in accordance with the purpose of this Evidence Based Case Report. The full texts were obtained and critically reviewed using 3 aspects, namely the validity, the importancy, and applicability or relevance to existing clinical problems.

The results showed the articles were valid, important and applicable with the level of evidence IIA and IIB. Based on the application of this EBCR in this case, the cause of anxiety was traced and the deep breathing technique was applied according to the needs consequently reduce the anxiety. Deep breathing technique therapy can be done as much as 3 times a day and anxiety levels reassessed after 6 days.

Key words: *Therapy, Deep berathing, Anxiety, Placenta previa*

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh keadaan emosional yang yang tidak menyenangkan. Tingkat kecemasan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu hamil maupun janin yang ada di dalam kandungan. Kecemasan saat hamil berhubungan dengan kejadian prematuritas dan memiliki efek yang buruk terhadap perkembangan otak serta kesejahteraan janin. Tujuan dari *Evidence Based Case Report* ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi *Deep Berathing* dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan plasenta previa.

Artikel yang digunakan pada EBCR ini didapatkan melalui mesin pencarian google scholar, pubmed, cochrane dan scopus. Artikel yang digunakan merupakan original artikel yang dipublikasikan dari tahu 2011 – 2021. Berdasarkan kriteria inklusi terdapat 3 artikel yang sesuai dengan tujuan penulisan EBCR ini. Artikel yang daipatkan kemudian melalui telaah kritis yang terdiri dari 3 aspek yaitu validitas, importancy dan aplikabilitas.

Hasil dari penelaahan didapatkan ke 3 artikel merupakan hasil penelitian yang valid, penting dan dapat diterapkan sesuai dengan masalah. Penarapan teknik *deep breathing* pada kasus ini, penyebab dari kecemasan dapat ditelusuri, teknik *deep breathing* dapat diterapkan sesuai kebutuhan pasien dan dapat menurunkan kecemasan. Teknik ini dapat digunakan sebagai terapi sebanyak 3 kali dalam sehari dan tingkat kecemasan dapat dinilai ulang setelah 6 hari.

Kata kunci: Terapi, Deep Breathing, Kecemasan, Plasenta previa .

PENDAHULUAN

Kecemasan atau disebut dengan anxiety merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, berupa respon-respon psikofisiologis yang timbul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan, tampaknya disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak disadari secara langsung¹.

World Health Organization (WHO) memperkirakan 830 orang perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses persalinan diantaaranya adalah perdarahan sebesar 30%². Komplikasi pada kehamilan dapat menjadi sumber kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 52,7% ibu hamil yang mempunyai tingkat kecemasan sedang mengalami hipertensi, sedangkan 57,8% ibu hamil yang mempunyai tingkat kecemasan tinggi mengalami pre-eklampsia³.

Seorang ibu yang mengalami perdarahan saat masa kehamilan dapat mengalami kecemasan yang dirasakan oleh ibu maupun keluarga. Dari timbulnya kecemasan dapat memicu ibu untuk berfikir negative atau lainnya. Tingkat kecemasan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu hamil maupun janin yang ada di dalam kandungan. Kecemasan saat kehamilan berkontribusi terhadap terjadinya gangguan emosional dan perilaku.⁵

Tingkat kecemasan yang rendah pada ibu hamil dapat mengurangi komplikasi yang ditimbulkan sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi angka kematian ibu dan

bayi, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperberat komplikasi angka kematian ibu dan bayi³. Upaya untuk mengurangi kecemasan diantaranya dengan mengetahui penyebab dan melalui terapi *deep breathing*. Metode *deep breathing* bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada ibu dan dapat melenturkan otot –otot ibu yang tegang. Beberapa teknik komplementer yang dapat dijadikan alternative pilihan pada ibu hamil yang mengalami kesemasan, seperti teknik pernafasan perut, afirmasi positif stress⁶, terapi mural Al-Qur'an, & berfikir positif.

Menurut Goldfried dan Davidson relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Menurut Walker teknik ini dapat digunakan oleh seseorang tanpa bantuan terapis dan mereka dapat melakukannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari dirumah. Teknik relaksasi nafas dilakukan dengan cara mengatur pola pernafasan secara perlahan yaitu dengan menahan inspirasi secara maksimal dan menghembuskan nafas secara perlahan⁷. Pernapasan dalam, yang juga dikenal sebagai pernapasan diafragma, adalah teknik yang didasarkan pada gagasan bahwa integrasi pikiran dan tubuh menghasilkan relaksasi⁸.

Referensi yang digunakan oleh penulis adalah dari beberapa jurnal dan artikel yang diperoleh dari databased google scholar dan pubmed. Dimana dari jurnal yang didapat bahwa untuk

mengatasi kecemasan pada ibu hamil salah satunya dapat dilakukan terapi komplementer nafas dalam / *deep berathing*. Dimana terapi ini berfungsi untuk mengurangi kecemasan yang dilakukan oleh ibu hamil dengan cara menarik nafas dalam dan menghembuskan secara perlahan. Tujuan dari Evidence Based Case Report ini adalah untuk membantu dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan risiko dengan menggunakan terapi *Deep Berathing*.

KASUS

Seorang ibu hamil dirawat di ruang Alamanda RSUP Hasan Sadikin, dikaji pada tanggal 12 November 2021. Ny.H usia 33 tahun, ibu dirawat sejak tanggal 10 November ibu dirawat di RS. Hamil usia 28-29 minggu mengatakan keluar darah dari jalan lahir sebelum masuk RS disertai rasa mules tetapi jarang. Merupakan kehamilan ke 3, pernah melahirkan 1x dan abortus 1x. Sudah mendapatkan terapi selama dirawat di RS. Tidak memiliki riwayat penyakit berat ataupun pengakit turunan dari keluarga.

Hasil pemeriksaan fisik dan tanda-tanda vital dalam batas normal, TFU 22 cm, DJJ 148x/m, His : 1x10'x15". Genitalia : tidak terdapat kelaian, tidak terdapat pengeluaran darah ataupun cairan, terpasang DC 400 cc. Data penunjang HB : 11 g/dl, hasil USG Janin tunggal hidup intrauterine, letak kepala (masih dapat berubah) sesuai usia kehamilan 26-27 minggu. TBBJ 1011 gram; Pulsasi Jantung (+). Plasenta di korpus belakang meluas ke depan menutupi OUI; cCar zone (+), cairan ketuban cukup.

Selama dirawat ibu dianjurkan untuk bedrest dan melakukan kegiatan diatas tempat tidur, tidak dianjurkan untuk mengangkat beban yang terlalu berat yang dapat memperberat kehamilan. Serta mendapatkan terapi nifedipin 3x24 jam. Selama kehamilan ini pasien merasakan cemas, oleh karena itu penulis memberikan intervensi berupa teknik *deep breathing*

agar mengurangi kecemasan yang sedang ibu rasakan. Setelah dilakukan hal tersebut ibu merasa sudah sedikit membaik.

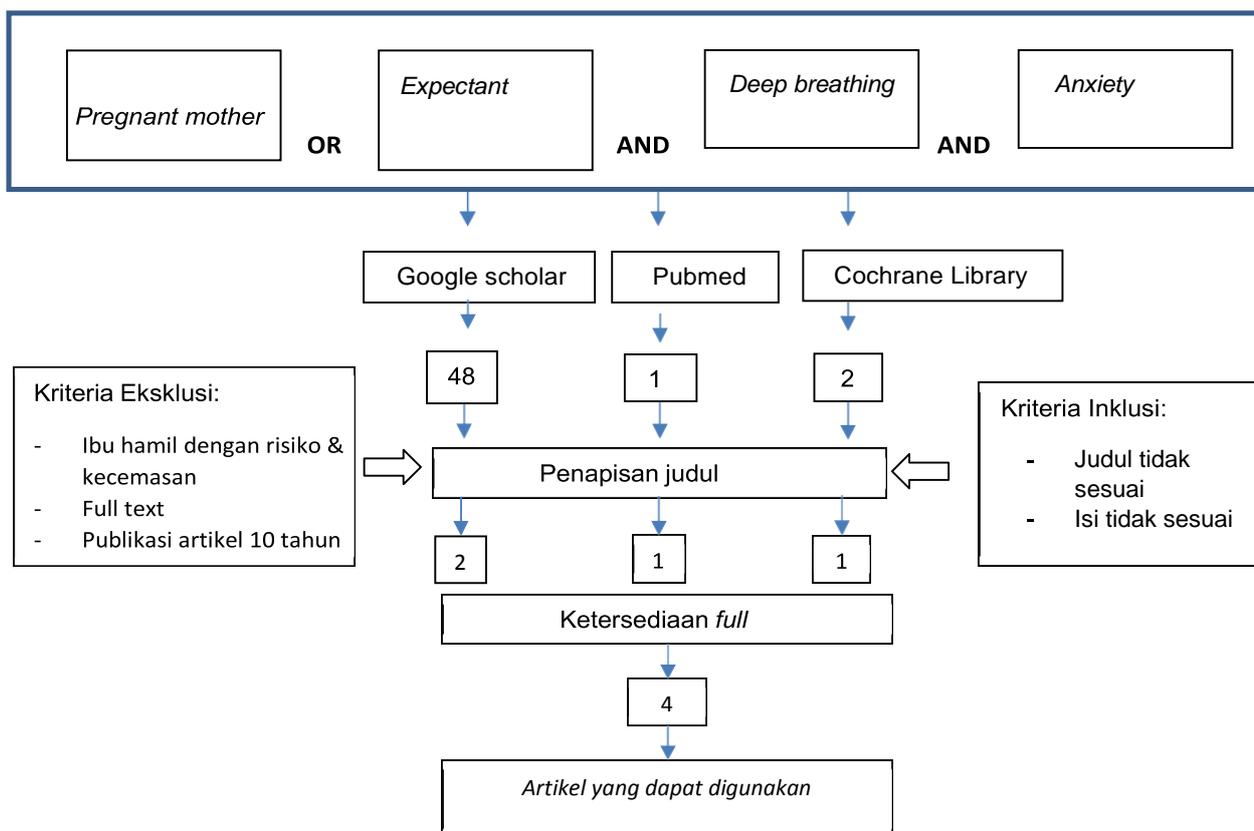
RUMUSAN MASALAH

P : Ibu Hamil
I : Terapi deep breathing
C : Tanpa kelompok control
O : Mengatasi Kecemasan
Keyword yang digunakan : *Pregnant mother or expectant And anxiety And Deep breathing*.

Masalah : Efektivitas terapi deep dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan plasenta previa.

METODE

Metode yang digunakan oleh penulis didapatkan hasil pencarian bukti tersebut dipresentasikan dalam bentuk tabel yang menunjukkan nama sumber tempat pencarian (misalnya Pubmed, Cohrane, Embase), strategi pencarian (misalnya kata kunci yang digunakan), kriteria inklusi dan eksklusi artikel yang dipilih, jumlah artikel yang diperoleh melalui seleksi judul, dan jumlah naskah lengkap artikel yang diperoleh. Kepada artikel yang naskah lengkapnya terpilih kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri atas 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis (*importancy*) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada. Terhadap masing-masing artikel yang terpilih juga dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau level of evidence, yang digambarkan dalam sebuah tabel, sehingga pada tabel tersebut akan tampak presisi, konsistensi, kesesuaian, dan kontroversi hasil, serta bukti mana yang merupakan the best evidence.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Terdapat 3 artikel yang naskah lengkapnya terpilih kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri atas 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis (importance) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada. Terhadap masing-masing artikel yang terpilih juga dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau level of evidence, yang digambarkan dalam sebuah tabel, sehingga pada tabel tersebut akan tampak presisi, konsistensi, kesesuaian, dan kontroversi hasil, serta bukti mana yang merupakan the best evidence.

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
1. Judul : The Effect Of Deep Breathing Relaxation In Decreasing The Pragnancy Women Anxiety Of Primigravida third Trimester In Facing The	Penelitian kuantitatif dimana menggunakan rancangan Quasi Eksperimental, dengan pre test and post test design with control group, bulan Juli sampai	II B	Sampel : Populasi dalam penelitian adalah ibu hamil trimester 3, besar sampel yang didapatkan yaitu: 38 responden, maka jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini	Terdapat pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada ibu hamil primigravida trimester III terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan, dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini berdasarkan hasil penelitian bahwa ibu	Teknik rileksasi nafas dalam ternyata efektif untuk meningkatkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Ibu dianjurkan untuk melaksanakan relaksasi nafas sebanyak 3 kali sehari dan akan dinilai kembali

<p>Childbirth Process Work Area Health Center Of Talang Rimbo Lama Rejang Lebong Bengkulu</p> <p>2. Penulis : Kurniyati dan Derison Marsinova Bakara</p> <p>3. Tahun terbit : 2018</p> <p>4. Nama jurnal : Jurnal Kesehatan Almuslim, Vol.III No.6 Februari 2018</p>	<p>dengan Oktober 2016; menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA)</p>		<p>yaitu: 19 orang sebagai kelompok intervensi dan 19 orang sebagai kelompok control.</p> <p>Analisis : Data dilkauan uji statistic menggunakan SPSS terlebih dahulu dilakukan preliminary analysis utuk uji normalitas menggunakan uji Shapiro wilk.</p>	<p>hamil terlebih dahulu diajarkan tehnik relaksasi nafas dalam dan dilihat tingkat kecemasan yang dialaminya. Ibu dianjurkan untuk melaksanakan relaksasi nafas sebanyak 3 kali sehari dan akan dinilai kembali tingkat kecemasannya setelah 6 hari. Tingkat kecemasan pada ibu usia 20 tahun lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang usianya lebih tua.</p>	<p>tingkat kecemasannya setelah 6 hari. Untuk penelitian selanjutnya terapi nafas dapat diterapkan pada klinik atau penyedia layanan dan dapat memperbanyak jumlah sampel dan variabel serta memperluas lahan penelitian dengan menggunakan metode yang tepat</p>
<p>1. Judul Giving Belly Breathing Technique and Positive Affirmation of Stress and Cortisol Hormone Lev- els in Third Trimester Pregnant Women</p> <p>2. Penulis Annisa Septy Nurcahyani, Runjati, Sri Achadi Nugraheni</p> <p>3. Tahun terbit : 2020</p> <p>4. Penerbit : ISPHE 2020, July 22, Semarang, Indonesia Copyright © 2020 EA DOI 10.4108/eai.22-7-2020.2300250</p>	<p>Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan non randomized pretest posttest with control kelompok desain. Subjek dipilih berdasarkan kriteria peneliti, sampel diambil dengan metode non-randomized sampling, teknik purposive sampling dan setelah subjek terpilih, peneliti membagi responden menjadi kelompok kontrol dan intervensi.</p>	<p>II B</p>	<p>Sampel : 40 responden yang berdomisili di sekitar Puskesmas Kalimarah, Padamarra, dan Purbalingga dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol.</p> <p>Analisis : Data kemudian dianalisis menggunakan SPSS dimana uji Nilai p (wilcoxon) sebelum dan sesudah perlakuan teknik pernafasan perut dan afirmasi positif memiliki nilai < 0,05, Hasil uji Mann Whitney pada kedua kelompok pada pre-test.</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian ini teknik pernapasan perut dan afirmasi positif berpengaruh terhadap stres dan kadar hormon kortisol pada ibu hamil, dapat disimpulkan bahwa teknik pernapasan perut dan afirmasi positif 4 kali dalam 2 minggu dengan durasi 20 menit berpengaruh terhadap stres. penurunan kadar kortisol pada ibu hamil. Peneliti menggabungkan intervensi non-farmakologis lainnya, meningkatkan durasi intervensi agar lebih efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kortisol pada ibu hamil.</p>	<p>Teknik pernapasan perut dan afirmasi positif dapat disarankan untuk menjadi materi di kelas ibu hamil agar ibu hamil lebih tenang, lebih nyaman, memiliki positif dan percaya diri selama kehamilannya.</p>
<p>1. Judul : Efektifitas Relaksasi Deep Breathing Dengan</p>	<p>Metode penelitian yang digunakan adalah quasy experimental</p>	<p>II B</p>	<p>Populasi dan sampel : ibu hamil dengan sampling accidental</p>	<p>Setelah diberi perlakuan Audio relaksasi deep breathing, rata –rata tingkat kecemasan menurun menjadi</p>	<p>Berdasarkan jurnal ini didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara</p>

<p>Teknik Self Intruccion Training (Sit) Dalam Bentuk Video Dan Audio Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil</p> <p>2. Penulis : Ellatyas Rahmawati Tejo Putri, Sheylla Septina Margaretta</p> <p>3. Tahun terbit: 2021</p> <p>4. Nama jurnal: Cendikia Utama ; P-ISSN 2252-8865 E-ISSN 2598 – 4217Vol. 10, No.1 Maret 2021</p>	<p>dengan teknik one group pretest dan posttest. Alat ukur kecemasan ditentukan dengan menggunakan alat (instrument) State – Trait Anxiety (STAI) yang disajikan dalam bentuk google form.</p>		<p>sebanyak 30 ibu hamil yang dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu ibu hamil grup A dan ibu hamil grub B yang diperoleh dari PMB Endang S, PMB Veronica, SST, dan PMB Wiwin Werdi, SST</p> <p>Analisis : Hasil pretest dan postest kecemasan pada kedua grup ibu hamil tersebut dianalisa menggunakan uji t paired. Lalu untuk mengetahui efektifitas kedua media tersebut dalam menurunkan kecemasan pada kedua kelompok ibu hamil A dan B peneliti menggunakan uji t independen.</p>	<p>46,13. Sedangkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada efektifitas tingkat kecemasan akhir pada ibu hamil yang diberi Audio relaksasi deep breathing dan ibu hamil yang diberi Video relaksasi deep breathing dengan metode SIT (Self Instruction Training).</p>	<p>kelompok A dan B (deep breathing audio dan Vldo). Untuk peneliatian selanjutnya dapat dilakukan evaluasi / follow up para ibu hamil untuk dapat mempraktekan secara mandiri teknik relaksasi deep breathing untuk membantu menurunkan kecemasan</p>
<p>1. Judul Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation</p> <p>2. Penulis Loren Toussaint ,Quang Anh Nguyen, Claire Roettger, Kiara Dixon, Martin Offenbacher ,Niko Kohls , Jameson Hirsch, and</p>	<p>Multiple Methods, Meta-analyses Studi yang telah dilakukan menggabungkan atau membandingkan efek dari beberapa metode relaksasi satu sama lain. Menggunakan kuesioner Smith Relaxation States Inventory-3 & Pengukuran psikofisiologis dari rangsangan sistem saraf otonom dikumpulkan menggunakan</p>	<p>II A</p>	<p>Sampel : 60 mahasiswa sarjana yang berpartisipasi untuk kredit tambahan dalam kursus psikologi sarjana.</p> <p>Analisis : Analisis.Data diperiksa dengan menggunakan statistik deskriptif (mean dan standar deviasi) dan pengukuran berulang analisis varians.</p>	<p>Relaksasi otot progresif, pernapasan dalam, dan imajinasi terbimbing semua meningkatkan keadaan relaksasi untuk peserta dalam kelompok tersebut, dibandingkan dengan peserta dalam kelompok kontrol. Dimana setiap kasus, peningkatan signifikan secara statistik dan meskipun kelompok tidak berbeda pada relaksasi sebelum pelatihan, semua kelompok secara signifikan lebih tinggi pada relaksasi setelah pelatihan, dibandingkan dengan kelompok kontrol.</p>	<p>Pada tingkat analisis psikologis, hasil kami menunjukkan bahwa PMR, pernapasan dalam, dan imajinasi terpandu menawarkan peningkatan relaksasi yang baik. Pada tingkat analisis fisiologis, PMR dan citra terpandu menawarkan peningkatan relaksasi yang baik, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menetapkan manfaat pernapasan dalam.</p>

<p>Fuschia Sirois 3. Tahun terbit : 2021 4. Nama jurnal Hindawi Evidence- Based Complementa ry and Alternative Medicine Volume 2021, Article ID 5924040, 8 pages https://doi.org/ 10.1155/2021/ 5924040</p>	<p>perangkat lunak dan perangkat keras laboratorium Biopac MP35.</p>				
--	--	--	--	--	--

HASIL

Hasil penelitian pada jurnal pertama, didapatkan terdapat pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada ibu hamil primigravida trimester III terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan, dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini berdasarkan hasil penelitian bahwa ibu hamil terlebih dahulu diajarkan tehnik relaksasi nafas dalam dan dilihat tingkat kecemasan yang dialaminya. Ibu dianjurkan untuk melaksanakan relaksasi nafas sebanyak 3 kali sehari dan akan dinilai kembali tingkat keemasannya setelah 6 hari⁹.

Tingkat kecemasan pada ibu usia 20 tahun lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang usianya lebih tua. Hasil uji statistik perbedaan rerata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam nilai $p < 0,05$, hasil tersebut dapat diartikan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam ada perbedaan yang bermakna. Hasil uji statistik perbedaan rerata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p > 0,05$, hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan ibu⁹

Pada jurnal kedua diperoleh hasil Berdasarkan hasil penelitian ini tehnik pernapasan perut dan afirmasi positif berpengaruh terhadap stres dan kadar

hormon kortisol pada ibu hamil, dapat disimpulkan bahwa tehnik pernapasan perut dan afirmasi positif 4 kali dalam 2 minggu dengan durasi 20 menit berpengaruh terhadap stres. penurunan kadar kortisol pada ibu hamil. Peneliti menggabungkan intervensi non-farmakologis lainnya, meningkatkan durasi intervensi agar lebih efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kortisol pada ibu hamil⁶

Pada jurnal ketiga diperoleh hasil Hasil analisa tingkat kecemasan pada kelompok ibu hamil grup A sebelum diberi perlakuan dengan Video relaksasi deep breathing sebesar 49,07. Setelah diberi Video relaksasi deep breathing rata-rata tingkat kecemasan menjadi 44,73 sedangkan tingkat kecemasan pada pada kelompok ibu hamil grup B sebelum diberi perlakuan Audio relaksasi deep breathing memiliki rata-rata skor sebesar 48,67. Setelah diberi perlakuan Audio relaksasi deep breathing, rata –rata tingkat kecemasan menurun menjadi 46,13. Sedangkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada efektifitas tingkat kecemasan akhir pada ibu hamil yang diberi Audio relaksasi deep breathing dan ibu hamil yang diberi Video relaksasi deep breathing dengan metode SIT (*Self Instruction Training*)⁷.

PEMBAHASAN

Mekanisme Biologis Kecemasan dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Janin

Mekanisme terjadinya stress dan kecemasan pada manusia telah banyak dipelajari melalui penelitian menggunakan hewan coba. HPA Axis diduga berperan banyak pada respon stress melalui sekresi kortisol. Akan tetapi, hipotalamus-hipofisis-adrenal manusia (HPA) berbeda pada saat kehamilan. Sumbu HPA ibu hamil secara bertahap menjadi kurang responsif terhadap stres saat kehamilan berlanjut. Diperkirakan hanya ada hubungan yang lemah, antara suasana hati sebelum melahirkan dan tingkat kortisol, terutama di akhir kehamilan.

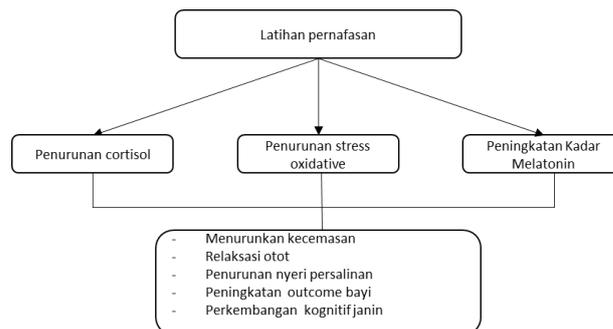
Akan tetapi, beberapa unsur lain dapat mempengaruhi alur kortisol dan kecemasan saat hamil, respon stress dan kesejahteraan janin. Sitokin diduga sebagai mediator alternatif yang paling mungkin menyebabkan perubahan ini. Stres atau kecemasan menyebabkan peningkatan transfer kortisol ibu yang melintasi plasenta ke janin, dengan demikian, plasenta memainkan peran penting dalam memoderasi paparan janin terhadap faktor ini. Beberapa hasil penelitian pada hewan coba maupun manusia menunjukkan bahwa kecemasan saat hamil dapat mengurangi 11β -HSD2 plasenta, enzim yang memetabolisme kortisol menjadi kortison yang tidak aktif. Diketahui pula bahwa tingkat kortisol dalam cairan ketuban tinggi, dan terbukti berkorelasi terbalik dengan perkembangan kognitif bayi.

Selain hal tersebut diatas, peran serotonin dan epigenetik telah diketahui mempengaruhi dampak stress terhadap kognitif janin.⁵

Mekanisme Metode Deep Breathing terhadap Kecemasan Ibu

Berdasarkan hasil studi mengenai mekanisme efek pernafasan terhadap fisiologis tubuh menunjukkan bahwa

satu latihan pernafasan saja dapat mengurangi tekanan darah, meningkatkan variabilitas detak jantung (HRV) secara signifikan dan oksigenasi meningkatkan fungsi paru, dan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot pernafasan. Hasil studi yang dilakukan Xiao Ma, dkk pada tahun 2015 dengan memberikan intervensi teknik pernafasan diafragma menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kelompok dan waktu pada kondisi pernafasan diafragma terhadap kadar kortisol. Studi ini memberikan bukti yang menunjukkan efek pernafasan diafragma, praktik pikiran-tubuh, pada fungsi mental, dari pendekatan psikologi kesehatan, yang memiliki implikasi penting untuk promosi kesehatan pada individu yang sehat.¹⁰



Gambar 1. Mekanisme latihan pernafasan terhadap kecemasan, relaksasi, outcome dan kognitif janin^{5,11,12}

Penerapan Metode Deep Breathing pada Kasus Ibu Hamil dengan Plasenta Previa

Pada kasus yang ditemukan oleh pengkaji didapatkan keadaan umum ibu tampak normal. Ibu dianjurkan untuk bedrest selama perawatan hal ini bertujuan untuk mengurangi perdarahan yang keluar dan tidak memperberat kehamilan. Sebelumnya ibu pernah dirawat saat usia kehamilan 4 bulan karena kasus yang sama. Hasil pemeriksaan fisik dan

keseluruhan ibu dalam keadaan normal.

Dari riwayat obstetric ibu pernah mengalami keguguran sebelum hamil sekarang, hal ini dapat menjadi faktor dari terjadinya plasenta berimplantasi ditempat yang tidak seharusnya. Wanita yang pernah mengalami abortus satu kali atau lebih, mempunyai 2 kali lebih banyak akan mendapat plasenta previa dibandingkan dengan wanita yang belum pernah mengalami abortus dan pada wanita yang pernah mengalami seksio sasarea akan meningkatkan terjadinya plasenta previa, hal ini dikarenakan endometrium belum sempat tumbuh sempurna dan endometrium menjadi cacat¹³.

Ibu mengatakan masih terdapat mules / his tetapi jarang dan merasa khawatir akan kehamilannya, karena ibu selama hamil dirawat di RS sekarang untuk yang kedua kalinya. Setelah dilakukan pemeriksaan fisik, dilakukan pemeriksaan kecemasan dengan pengisian kuesioner (*Depression Anxiety Stress Scale*) DASS 45 didapatkan hasil ibu mengalami kecemasan sedang dengan skor 15. Sehingga untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu penulis memberikan terapi nonfarmakologis berupa *deep breathing* / nafas dalam untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu. Bernafas secara teratur membuat sikap mental dan tubuh menjadi lebih rileks, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan, ketegangan otot, rasa jenuh dan menghilangkan nyeri¹⁴.

Teknik ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh ibu baik disebabkan karena emosi yang sedang tidak stabil, kecemasan akan kehamilannya ataupun yang lainnya. Teknik relaksasi bekerja untuk melemaskan otot-otot atau syaraf yang tegang yang disebabkan oleh kecemasan. Hal ini sesuai dengan

teori yang ada pada jurnal¹⁵, Tehnik relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Smeltzer & Bare (2002) menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi yang dilakukan akan menimbulkan perasaan tenang. Ketegangan serta ketidaknyamanan akan dikeluarkan, maka menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman.

Tindakan konservatif dilakukan pada kasus ini, dengan tujuan agar janin tidak terlahir secara premature dan upaya diagnosis dilakukan secara non invasif. Pemantauan klinis dilakukan secara ketat dan baik. Syarat-syarat terapi konservatif yaitu : kehamilan preterm dengan perdarahan sedikit yang kemudian berhenti, belum ada tanda-tanda in partu, keadaan umum ibu cukup baik, janin masih hidup. Pada terapi konservatif juga diberikan infus RL, pemberian nifedipin untuk mencegah terjadinya kontraksi dan Betamethason untuk pematangan paru-paru¹⁶.

Selama ibu dirawat di ruang Alamanda, ibu mendapatkan therapy berupa nifedipine 20 mg. Hal ini bertujuan untuk mengurangi rasa mulas/his yang dirasakan oleh ibu dan untuk mencegah terjadinya kelahiran premature. Sesuai dengan SOP yang digunakan oleh RS jika terdapat kasus perdarahan antepartum/mengarah ke plasenta previa dan terdapat his maka diberikan terapi farmakologi berupa nifedipine sebagai tokolitik. Tetapi tetap memperhatikan tekanan darah agar tidak terjadinya hipotensi. Hal ini sesuai dengan jurnal¹⁷, bahwa Usaha pencegahan dan penatalaksanaan persalinan preterm dilakukan untuk meningkatkan kemungkinan hidup bayi baru lahir dengan meminimalkan

komplikasi yang mungkin terjadi. Penatalaksanaan yang dilakukan meliputi istirahat, hidrasi, intervensi farmakologis, dan kombinasi ketiganya. Salah satu cara untuk menghambat tanda persalinan premature yaitu dengan menghambat kontraksi uterus dengan cara farmakologis yaitu dengan menggunakan tokolitik yang bertujuan untuk memperpanjang kehamilan dan menunda persalinan.

Agen tokolitik diberikan untuk menghentikan kontraksi selama masa persalinan. Menurut Protocols Tocolytic 2011, tokolitik merupakan agen farmakologis dan terapi yang digunakan dalam mencegah kelahiran prematur, merelaksasi endometrium uterus dan menghambat kontraksi uterus sehingga dapat memperpanjang masa kehamilan dan mengurangi komplikasi neonatal. Tokolitik beraksi melalui berbagai mekanisme untuk menurunkan availabilitas ion kalsium intraseluler yang akan menghambat interaksi aktin myosin. Penggunaan nifedipin oral 10 atau 20 mg didukung secara kuat dengan bukti klinis dalam mengatasi persalinan preterm secara akut¹⁷.

Setelah diberikan nifedipin, kontraksi yang dirasakan oleh ibu sudah tidak dirasakan lagi. Hal ini berarti bahwa pemberian nifedipin sebagai tokolitik dapat menghilangkan kontraksi dalam waktu 2x24 jam adalah sebesar 100%. Hal ini sesuai dengan penelitian Puji (2003), yang mendapatkan persentase 86,4% keberhasilan nifedipin dalam mencegah persalinan premature dan menghilangkan kontraksi pada pasien uterus kontraktile. Hasil ini juga hampir sama dengan penelitian Suhartina (2017), dimana efektivitas nifedipin dalam menunda persalinan premature dalam waktu 2x24 jam tanpa kontraksi adalah sebesar 74,28%. Hal ini sesuai dengan mekanisme dalam menghambat ion kalsium ke intraseluler sehingga menghambat terjadinya ikatan aktin miosin yang

mengakibatkan tidak terjadinya kontraksi^{18,19,17}.

Sebagai seorang bidan tidak berwenang dalam memberikan terapi farmakologi secara langsung tanpa advice dari dokter. Karena dokter berwenang dalam memberikan therapy farmakologis. Berdasarkan Kepmenkes tahun 2021 bidan dapat mengimplementasikan pelaksanaan tindakan kebidanan berdasarkan rencana yang diberikan secara komprehensif, efektif, efisien dan aman (safety) kepada klien, dalam bentuk kolaboratif²⁰. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir morbiditas pada ibu dan janin. Sehingga perlu dilakukannya kolaborasi dengan dokter agar mendapatkan penanganan yang tepat. Dari kasus ini bidan dapat memberikan edukasi kepada ibu untuk memperbanyak istirahat dan mengurangi aktivitas yang dapat membebani ibu selama masa kehamilan. Dengan bersantai yang cukup dapat membuat ibu lebih relax dan dapat mengurangi kecemasan yang ibu rasakan.

Pada penatalaksanaan ibu dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dan istirahat cukup, bertujuan agar asupan nutrisi untuk ibu dan janin tercukupi. Sehingga ibu dapat cepat pulih, janin dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan dengan kandungan nutrisi yang cukup seperti karbohidrat, protein, zat besi, asam folat, serat dan vitamin, lemak dan kalsium untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu²¹.

Kecemasan yang ibu rasakan dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu maupun janin. Pada ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang dirasakan, sedangkan pada janin akan mengalami stress, sehingga sirkulasi darah dan oksigen dari ibu ke janin tidak lancar. Stress dan kecemasan ibu selama kehamilan mempengaruhi perkembangan morfologi otak janin dan hasil perkembangan anak. Dihipotesiskan bahwa stress ibu

mempengaruhi janin dengan mengurangi aliran darah dan oksigen ke rahim dan meningkatkan aktivasi sistem stres plasenta, yang mengakibatkan sirkulasi hormon pelepas kortikotropin. Stres ibu memainkan peran penting dalam etiologi gangguan janin dan ibu selain risiko biomedis¹².

SIMPULAN

Dari kasus diatas dapat disimpulkan bawah terapi deep breathing atau terapi nafas dalam dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan risiko. Dimana terapi ini bekerja untuk merelaksasikan otot-otot dan syaraf pada tubuh yang tegang. Dengan teapi ini dapat juga megarasi stress, kecemasan yang disebabkan karena timbulnya rasa nyeri.

Serta untuk mencegah terjadinya kelahiran premature diberikan terapi nifedipin sebagai tokolitik, yang bertujuan untuk mempertahankan kehamilan agar tidak terjadi kelahiran premature.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT, orang tua, dosen pembimbing ibu Riana dan ibu Santi yang sudah membimbing dan teman-teman seperjuangan. Semoga dengan adanya jurnal ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi serta dapat diaplikasikan sesuai dengan kebutuhan.

DAFTAR RUJUKAN

1. Dorland W. Kamus Kedokteran Dorland, Edisi 31. In: 31st ed. Jakarta: EGC; 2010.
2. WHO. Maternal Mortality. 2016.
3. Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, et al. Artikel Penelitian Efektivitas Relaksasi Otot Progresif , Pernapasan Dalam , dan Gambaran Terpandu dalam Mempromosikan Keadaan

- Relaksasi Psikologis dan Fisiologis. 2021;2021:1-8.
4. Pangestuti R. Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Dengan Plasenta Previa Totalis Di Rsud Pandan Arang Boyolali Restu Pangestuti. 2021;(1).
5. Glover V. Prenatal Stress and Its Effects on the Fetus and the Child: Possible Underlying Biological Mechanisms. *Adv Neurobiol.* 2015;10:269-283. doi:10.1007/978-1-4939-1372-5_13
6. Nurcahyani A, Runjati R, Nugraheni S. Giving Belly Breathing Technique and Positive Affirmation of Stress and Cortisol Hormone Levels in Third Trimester Pregnant Women. 2020. doi:10.4108/eai.22-7-2020.2300250
7. Putri ERT, Margaretta SS. Efektifitas Relaksasi Deep Breathing Dengan Teknik Self Intruccion Training (SIT) Dalam Bentuk Video Dan Audio Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *J Keperawatan dan Kesehat Masy STIKES Cendekia Utama Kudus.* 2021;10(1):26-33.
8. Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, et al. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2021;2021. doi:10.1155/2021/5924040
9. Kurniyati, bakara, Derison M. The Effect Of Deep Breathing Relaxation In Decreasing The Pragnancy Women Anxiety Of Primigravidathird Trimester In Facing The Childbirth Process Work Area Health Center Of Talang Rimbo Lama Rejang Lebong Bengkulu Kurniyati 1*) dan Derison Marsinova Bakar. *J Kesehat Almuslim.* 2018;III(6):7-13.

10. Ma X, Yue Z-Q, Gong Z-Q, et al. The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Front Psychol.* 2017;8:874. doi:10.3389/fpsyg.2017.00874
11. Martarelli D, Cocchioni M, Scuri S, Pompei P. Diaphragmatic breathing reduces exercise-induced oxidative stress. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2011;2011:932430. doi:10.1093/ecam/nep169
12. Vasundhara V, Bhavanani A, Ramanathan M, Ghose S, Dayanidy G. Immediate effect of Sukha Pranayama: A slow and deep breathing technique on maternal and fetal cardiovascular parameters. *Yoga Mimamsa.* 2018;50(2):49. doi:10.4103/ym.ym_14_18
13. Hidayati N. Gambaran Faktor-Faktor Kejadian Plasenta Previa Di Rsud Dr. H Abdul Moeloek Bandar Lampung. 2021;10(5).
14. Kharismawati FA, Kesehatan FI, Magelang UM. Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Grabag I Kabupaten Magelang Tahun 2019 Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Grabag I. 2019.
15. WHO. *Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience.*; 2018.
16. Maryani D, Elisa M. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Plasenta Previa Totalis Di Ruang Melati Rumah Sakit Bhayangkara Tk. Iiiâ Kota Bengkulu. *J Midwifery.* 2018;6(2):1-6. doi:10.37676/jm.v6i2.626
17. Karmelita DM. Efektivitas nipedipin sebagai tokolitik dalam persalinan prematur effectiveness of nifedipine as tocolytic in premature labor. 2020;3(2):49-58.
18. Ichiarti P. Perbandingan efektivitas Nifedipin dan Isoksupri dalam menghambat proses persalinan pretetrm. 2003.
19. Hamzah S, Manggau MA, AM N. Analisis Efektifitas Dan Efek Samping Penggunaan Off-Label Rute Pemberian Dari Nifedipine Sebagai Tokolitik Pada Partu sPreterm Imminens di Rumah Sakit Makasar. 2017;21(3):75-79.
20. Soemari YB, Sapri, Maghfiroh F, et al. KEPMENKES RI Standar Profesi Bidan. *J Chem Inf Model.* 2020;2(1):5-7.
21. Agustin S. Penuhi 7 nutrisi ibu hamil. 2018.