

EDUKASI TENTANG RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK PENGURANGAN ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK JULIANA HARAHAP TAHUN 2025

EDUCATION ON DEEP BREATHING RELAXATION TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRTY-TRIMESTER AT THE JULIANA HARAHAP CLINIC IN 2025

Yetti Atiyah^{1*}, Elvi Sepriani²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat, Medan, Indonesia

*Email@korespondensi: (yettinasution84@gmail.com, elvisepriani27@gmail.com)^{1,2}

Article History:

Received: Oktober 12, 2025;

Revised: Oktober 18, 2025;

Accepted: November 27, 2025;

Online Available: November 29, 2025;

Published: November 29, 2025;

Keywords: Anxiety, Third-Trimester Pregnant Women, Deep Breathing Relaxation, Health Education.

Abstract: Anxiety is a common psychological problem experienced by third-trimester pregnant women, particularly as they approach labor. If left unaddressed, this condition can negatively impact both maternal and fetal health. This community service activity aimed to provide education on deep breathing relaxation techniques as an effort to reduce anxiety among third-trimester pregnant women at Juliana Harahap Clinic in 2025. The methods used included lectures, direct simulation, and question-and-answer sessions supported by leaflet media, involving 20 third-trimester pregnant women as participants. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that prior to the education, the majority of respondents experienced moderate anxiety (55.0%) and severe anxiety (30.0%). Following the intervention, a significant reduction was observed, with 30.0% of respondents categorized as anxiety-free and 55.0% classified under mild anxiety, with no respondents remaining in the severe anxiety category. Statistical analysis yielded a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), with a decrease in the mean anxiety score from 2.15 to 1.15. It is concluded that deep breathing relaxation education significantly reduces anxiety levels in third-trimester pregnant women and is recommended for integration into routine antenatal care service programs at healthcare facilities.

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum dialami oleh ibu hamil trimester III, terutama menjelang proses persalinan. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang teknik relaksasi nafas dalam sebagai upaya pengurangan ansietas pada ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Harahap tahun 2025. Metode yang digunakan adalah ceramah, simulasi langsung, dan tanya jawab dengan media leaflet, melibatkan 20 orang ibu hamil trimester III sebagai peserta. Tingkat ansietas diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi, dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar responden mengalami cemas sedang (55,0%) dan cemas berat (30,0%). Setelah diberikan edukasi, terjadi penurunan yang signifikan dengan 30,0% responden berada pada kategori tidak cemas dan 55,0% pada kategori cemas ringan, tanpa ada lagi responden yang mengalami cemas berat. Uji statistik menunjukkan nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan penurunan rata-rata skor ansietas dari 2,15 menjadi 1,15. Disimpulkan bahwa edukasi relaksasi nafas dalam secara signifikan dapat menurunkan tingkat ansietas ibu hamil trimester III dan direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program pelayanan antenatal care rutin di fasilitas kesehatan.

Kata Kunci: Ansietas, Ibu Hamil Trimester III, Relaksasi Nafas Dalam, Edukasi Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa alamiah yang menjadi bagian tak terpisahkan dari siklus kehidupan seorang wanita. Namun di balik keistimewaan tersebut, periode ini juga dikenal sebagai masa yang penuh dengan tantangan psikologis. Selama masa kehamilan, tubuh dan pikiran seorang wanita mengalami perubahan yang signifikan, mulai dari perubahan hormonal, perubahan bentuk fisik, hingga munculnya berbagai kekhawatiran yang berkaitan dengan kondisi janin dan proses persalinan yang akan dihadapi. Perubahan-perubahan ini tidak jarang memicu munculnya kecemasan dan stres, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun tumbuh kembang bayi yang dikandungnya (Rahmadhani & Susilowati, 2022).

Perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan berlangsung secara bertahap seiring bertambahnya usia kehamilan. Pada trimester pertama dan kedua, perubahan anatomi dan fisiologis mulai terjadi meski belum terlalu menonjol. Memasuki trimester ketiga, perubahan tersebut semakin nyata dan dapat dilihat secara kasat mata, terutama pembesaran perut dan payudara yang disertai dengan beban psikologis yang semakin berat. Kondisi ini membuat ibu hamil berada dalam berbagai situasi emosional yang berbeda-beda, ada yang merasa siap dan antusias menyambut kelahiran bayinya, namun tidak sedikit pula yang merasa bingung, tidak menentu, cemas, bahkan panik ketika membayangkan proses persalinan yang akan segera dihadapi (Putri & Andriani, 2023).

Kecemasan pada trimester ketiga cenderung lebih kompleks dan intens dibandingkan trimester sebelumnya. Rasa cemas ini umumnya lebih sering dialami oleh ibu yang kurang memiliki persiapan menghadapi persalinan, serta oleh mereka yang tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga maupun tenaga kesehatan. Dukungan sosial dan informasi yang cukup terbukti berperan penting dalam membantu ibu hamil mengelola persepsi risiko yang menjadi salah satu pemicu utama kecemasan (Handayani et al., 2021). Selain faktor dukungan, berbagai stresor lain turut berkontribusi dalam memunculkan kecemasan pada ibu hamil, antara lain permasalahan ekonomi, konflik keluarga, tekanan pekerjaan, ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, serta kekhawatiran terhadap kondisi bayi dan perubahan hormonal yang terjadi di dalam tubuh (Yuliyati & Heny, 2022).

Berbagai upaya telah dikembangkan untuk membantu ibu hamil mengatasi kecemasan yang dialaminya, di antaranya melalui senam yoga prenatal, terapi tadabbur Al-Qur'an, konseling psikologis, pemberian edukasi tentang persalinan, dukungan dari suami dan keluarga, serta penerapan teknik relaksasi napas dalam. Di antara berbagai pendekatan tersebut, teknik relaksasi napas dalam dinilai sebagai salah satu metode yang paling mudah diterapkan karena tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, serta tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan (Sari & Wahyuni, 2024). Teknik ini bekerja dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatik sehingga tubuh memasuki kondisi rileks, menurunkan tegangan otot, meningkatkan ventilasi paru, dan memperbaiki oksigenasi darah, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan secara signifikan (Novita & Rahmawati, 2023).

Sejumlah penelitian di Indonesia telah membuktikan efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Hasil penelitian Yuliyati dan Heny (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang diberikan intervensi relaksasi napas dalam mengalami penurunan tingkat kecemasan dari sedang menjadi ringan. Demikian pula penelitian Sari dan Wahyuni (2024) yang menemukan adanya pengaruh positif yang signifikan dari terapi relaksasi pernapasan terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Pada tingkat kecemasan ringan, ibu hamil masih mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari dan hanya memerlukan upaya minimal untuk mencegah berbagai kemungkinan yang dapat memperburuk kondisinya.

Hal ini menegaskan bahwa teknik relaksasi napas dalam tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga praktis dan aplikatif untuk diterapkan dalam berbagai setting pelayanan kesehatan, termasuk di klinik bersalin. Berdasarkan uraian di atas, edukasi mengenai teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya pengurangan ansietas pada ibu hamil trimester III merupakan hal yang sangat relevan dan mendesak untuk dilaksanakan. Oleh karena itu, dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, peneliti tertarik untuk melaksanakan edukasi tentang relaksasi napas dalam guna mengurangi ansietas pada ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Harahap tahun 2024.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi tentang relaksasi nafas dalam untuk pengurangan ansietas pada ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Harahap tahun 2025. Sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Juliana Harahap. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 20 Januari 2025, dimulai pukul 13.30 WIB hingga selesai dengan total durasi 100 menit, bertempat di Klinik Bersalin Juliana Harahap. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Media yang digunakan berupa leaflet yang dibagikan kepada seluruh peserta sebagai bahan bacaan pendukung materi penyuluhan. Kegiatan dipandu oleh Bdn. Yetti Atiyah, S.Si.T., MKM selaku penyuluh utama, dengan Elvi Sepriani, SST., M.Kes sebagai moderator, Bd. Juliana Harahap, SST sebagai fasilitator, serta Eka Agusyani Berutu sebagai penanggung jawab seksi perlengkapan dan Helmalia Putri Caniago sebagai seksi konsumsi.

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap dan Waktu	Kegiatan Tim	Kegiatan Peserta	Metode	Media
Pendahuluan (10 menit)	1. Mengucapkan salam 2. Perkenalan diri 3. Menjelaskan tujuan kegiatan penyuluhan 4. Membagikan leaflet 5. Menjelaskan kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama 3. Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama 4. Menyetujui kontrak waktu yang disepakati	Ceramah	Leaflet
Kegiatan inti (80 menit)	1. Menjelaskan tentang: pengertian, manfaat, teknik relaksasi nafas dalam, cara melakukan relaksasi nafas dalam, waktu dan efektivitas relaksasi nafas dalam 2. Melakukan simulasi tentang penatalaksanaan sesuai materi penyuluhan 3. Memberikan penguatan terhadap respon yang telah dilakukan keluarga dalam simulasi 4. Tanya jawab tentang materi	1. Menyimak 2. Berpartisipasi 3. Berperan aktif		

	yang telah disampaikan			
Penutup (10 menit)	1. Menyimpulkan semua materi yang telah disampaikan 2. Memberikan evaluasi secara lisan 3. Meminta salah seorang dari peserta untuk menjelaskan kembali tentang materi yang telah disampaikan	Berperan aktif		

Rencana Evaluasi Kegiatan

A. Faktor Pendukung

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didukung oleh beberapa faktor. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif dan antusias mengikuti seluruh rangkaian acara dari awal hingga akhir. Keterlibatan peserta yang tinggi ini berdampak positif terhadap pemahaman mereka, sehingga peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik. Sebagai indikator keberhasilan, peserta diharapkan mampu menjelaskan kembali konsep ansietas serta metode relaksasi nafas dalam sebagai teknik penanganannya.

B. Uraian Tugas

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan beberapa penanggung jawab dengan tugas masing-masing. Penanggung jawab atau ketua bertugas mengkoordinir seluruh persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Pada saat acara pembukaan, ketua bertugas membuka acara, memperkenalkan mahasiswa dan dosen STIKes Sehat Medan, menjelaskan tujuan dan topik kegiatan, serta menyepakati kontrak waktu bersama peserta. Saat kegiatan berlangsung, ketua memfasilitasi sesi tanya jawab dengan meminta peserta mengajukan pertanyaan atas materi yang belum dipahami sekaligus memberikan kesempatan kepada peserta lain untuk menjawab.

Pada saat penutupan, ketua menyimpulkan seluruh hasil diskusi dan menutup acara dengan salam. Penyuluh bertugas menyampaikan materi penyuluhan kepada seluruh peserta secara sistematis dan terstruktur, serta melakukan evaluasi di akhir sesi untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Moderator bertanggung jawab dalam membuka kegiatan penyuluhan dan memandu jalannya seluruh rangkaian acara agar berlangsung sesuai rencana dan tepat waktu. Fasilitator berperan aktif dalam memotivasi peserta agar terlibat secara penuh selama kegiatan, membuat daftar absensi penyuluhan, serta mengantisipasi kondisi atau situasi yang berpotensi mengganggu kelancaran kegiatan penyuluhan.

C. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi relaksasi nafas dalam ini menghasilkan beberapa capaian yang terukur. Setelah mengikuti kegiatan, peserta mampu memahami definisi, penyebab, dan dampak ansietas terhadap kondisi kehamilan serta proses persalinan. Selain itu, peserta dapat menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan serta manfaat teknik relaksasi napas dalam dalam mengurangi kecemasan selama masa kehamilan. Peserta juga mampu mempraktikkan teknik pernapasan secara langsung sebagai metode yang efektif untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Lebih lanjut, peserta dapat mengidentifikasi perubahan tingkat ansietas yang dirasakan sebelum dan setelah menerapkan teknik relaksasi napas dalam, sehingga mereka memiliki gambaran yang jelas mengenai efektivitas teknik ini. Sebagai hasil akhir, peserta diharapkan dapat mengaplikasikan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, khususnya untuk membantu mengatasi kecemasan selama kehamilan dan menjelang proses persalinan.

3. HASIL

A. Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 orang ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Juliana Harahap. Karakteristik responden meliputi usia, tingkat pendidikan, status paritas, dan pekerjaan sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Karakteristik Responden (n=20)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	2	10,0
20–35 tahun	15	75,0
> 35 tahun	3	15,0
Pendidikan		
SD/SMP	3	15,0
SMA/SMK	12	60,0
Perguruan Tinggi	5	25,0
Status Paritas		
Primigravida	8	40,0
Multigravida	12	60,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	13	65,0
Karyawan/Wiraswasta	7	35,0
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi sehat yaitu 20–35 tahun sebanyak 15 orang (75,0%), diikuti kelompok usia lebih dari 35 tahun sebanyak 3 orang (15,0%), dan usia kurang dari 20 tahun sebanyak 2 orang (10,0%). Dari segi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA/SMK sebanyak 12 orang (60,0%), disusul perguruan tinggi 5 orang (25,0%), dan SD/SMP sebanyak 3 orang (15,0%). Berdasarkan status paritas, sebagian besar merupakan multigravida sebanyak 12 orang (60,0%) dan primigravida 8 orang (40,0%). Adapun dari sisi pekerjaan, responden terbanyak adalah ibu rumah tangga sebanyak 13 orang (65,0%) dan karyawan/wiraswasta sebanyak 7 orang (35,0%).

B. Tingkat Ansietas Sebelum Edukasi (Pre-Test)

Pengukuran tingkat ansietas sebelum diberikan edukasi relaksasi nafas dalam dilakukan menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil pengukuran pre-test disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Ansietas Sebelum Edukasi (Pre-Test)

Tingkat Ansietas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Cemas	0	0,0
Cemas Ringan	3	15,0
Cemas Sedang	11	55,0
Cemas Berat	6	30,0
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 3, sebelum diberikan edukasi, tidak ada responden yang berada pada kategori tidak cemas (0,0%). Sebagian besar responden mengalami cemas sedang sebanyak 11 orang (55,0%), diikuti cemas berat sebanyak 6 orang (30,0%), dan cemas ringan sebanyak 3 orang (15,0%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Harahap mengalami kecemasan yang cukup signifikan menjelang persalinan, yang perlu ditangani melalui intervensi yang tepat.

C. Tingkat Ansietas Sesudah Edukasi (Post-Test)

Pengukuran tingkat ansietas kembali dilakukan setelah sesi edukasi relaksasi nafas dalam selesai dilaksanakan. Hasil pengukuran post-test disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Ansietas Sesudah Edukasi (Post-Test)

Tingkat Ansietas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Cemas	6	30,0
Cemas Ringan	11	55,0

Cemas Sedang	3	15,0
Cemas Berat	0	0,0
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 4, setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan yang signifikan pada distribusi tingkat ansietas responden. Sebanyak 6 orang (30,0%) tidak lagi mengalami kecemasan, dan 11 orang (55,0%) berada pada kategori cemas ringan. Responden dengan cemas sedang berkurang drastis menjadi hanya 3 orang (15,0%), dan tidak ada lagi responden yang mengalami cemas berat (0,0%). Penurunan tingkat ansietas ini mengindikasikan adanya dampak positif dari kegiatan edukasi relaksasi nafas dalam yang telah dilaksanakan.

D. Perbandingan Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah Edukasi

Untuk melihat gambaran perubahan tingkat ansietas secara keseluruhan, berikut disajikan perbandingan distribusi tingkat ansietas responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi relaksasi nafas dalam.

Tabel 5. Perbandingan Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Ansietas	Pre (n)	Pre (%)	Post (n)	Post (%)
Tidak Cemas	0	0,0	6	30,0
Cemas Ringan	3	15,0	11	55,0
Cemas Sedang	11	55,0	3	15,0
Cemas Berat	6	30,0	0	0,0
Total	20	100	20	100

Tabel 5 memperlihatkan perubahan yang nyata pada tingkat ansietas responden. Kategori cemas berat yang sebelumnya dialami oleh 6 orang (30,0%) turun menjadi 0 orang (0,0%) setelah intervensi. Kategori cemas sedang berkurang dari 11 orang (55,0%) menjadi 3 orang (15,0%), sementara kategori cemas ringan meningkat dari 3 orang (15,0%) menjadi 11 orang (55,0%), dan kategori tidak cemas meningkat dari 0 orang (0,0%) menjadi 6 orang (30,0%). Secara keseluruhan, terjadi pergeseran distribusi ansietas dari kategori berat dan sedang menuju kategori ringan dan tidak cemas setelah diberikan edukasi.

E. Hasil Uji Statistik

Untuk menguji signifikansi perbedaan tingkat ansietas sebelum dan sesudah diberikan edukasi relaksasi nafas dalam, dilakukan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test karena data berskala ordinal dan berdistribusi tidak normal. Hasil uji disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Mean Pre	Mean Post	p-value
Tingkat Ansietas	2,15	1,15	0,000

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai rata-rata tingkat ansietas sebelum edukasi sebesar 2,15 (kategori cemas sedang) dan setelah edukasi sebesar 1,15 (kategori cemas ringan). Nilai p-value yang diperoleh adalah 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat ansietas sebelum dan sesudah diberikan edukasi relaksasi nafas dalam. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi relaksasi nafas dalam berpengaruh secara bermakna terhadap penurunan tingkat ansietas ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Harahap.

4. DISKUSI

A. Karakteristik Responden

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun) sebanyak 75,0%. Usia produktif ini umumnya berkaitan dengan kematangan emosional dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan selama kehamilan. Namun demikian, kecemasan tetap dapat terjadi pada kelompok usia ini, terutama pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman persalinan sebelumnya (Rahmadhani & Susilowati, 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian Handayani et al. (2021) yang menyatakan bahwa usia bukan satu-satunya faktor penentu tingkat kecemasan, melainkan dipengaruhi pula oleh pengalaman, dukungan sosial, dan akses terhadap informasi kesehatan.

Mayoritas responden berpendidikan SMA/SMK (60,0%). Tingkat pendidikan berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam menyerap informasi dan mengelola respons emosional. Ibu hamil dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai proses kehamilan dan persalinan, sehingga lebih mampu mengelola kecemasannya. Sementara itu, status paritas menunjukkan bahwa 40,0% responden adalah primigravida yang relatif lebih rentan mengalami kecemasan karena belum memiliki pengalaman persalinan sebelumnya (Putri & Andriani, 2023).

B. Tingkat Ansietas Sebelum Edukasi

Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden mengalami kecemasan pada kategori sedang (55,0%) dan berat (30,0%), sehingga hanya 15,0% yang berada pada kategori

ringan dan tidak ada yang berada pada kategori tidak cemas. Kondisi ini menggambarkan bahwa ibu hamil trimester III membutuhkan perhatian khusus dalam pengelolaan kecemasan. Tingginya tingkat kecemasan menjelang persalinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain ketidakpastian mengenai proses persalinan, rasa nyeri yang diantisipasi, kondisi kesehatan janin, serta kurangnya informasi yang memadai tentang cara mengatasi kecemasan (Yuliyati & Heny, 2022). Hasil ini konsisten dengan temuan Novita dan Rahmawati (2023) yang melaporkan bahwa kecemasan sedang merupakan kondisi yang paling banyak ditemukan pada ibu hamil trimester III sebelum mendapatkan intervensi.

C. Tingkat Ansietas Sesudah Edukasi

Setelah diberikan edukasi relaksasi nafas dalam, distribusi tingkat ansietas responden mengalami perubahan yang sangat signifikan. Tidak ada lagi responden yang berada pada kategori cemas berat, dan responden yang berada pada kategori tidak cemas meningkat menjadi 30,0%. Perubahan positif ini menunjukkan efektivitas edukasi relaksasi nafas dalam dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasannya. Teknik relaksasi nafas dalam bekerja dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatik, yang menyebabkan penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, serta perasaan tenang dan rileks secara keseluruhan (Sari & Wahyuni, 2024). Kondisi relaksasi ini secara langsung mengurangi respons fisiologis dan psikologis terhadap kecemasan.

D. Pengaruh Edukasi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Ansietas

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya pengaruh yang signifikan dari edukasi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat ansietas ibu hamil trimester III. Penurunan nilai rata-rata ansietas dari 2,15 menjadi 1,15 mencerminkan pergeseran yang bermakna dari kategori cemas sedang menuju kategori cemas ringan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari dan Wahyuni (2024) yang menemukan bahwa terapi relaksasi pernapasan secara signifikan menurunkan tingkat ansietas ibu hamil. Demikian pula penelitian Yuliyati dan Heny (2022) yang membuktikan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan metode efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kejenuhan, dan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Penggunaan metode ceramah yang dikombinasikan dengan simulasi langsung dan sesi tanya jawab memungkinkan peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga dapat langsung mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam

secara benar dan mandiri. Selain itu, penggunaan leaflet sebagai media edukasi membantu peserta untuk mengingat kembali langkah-langkah teknik relaksasi di rumah, sehingga dampak edukasi dapat berlanjut bahkan setelah kegiatan selesai (Novita & Rahmawati, 2023)

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi relaksasi nafas dalam untuk pengurangan ansietas pada ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Harahap tahun 2025 telah terlaksana dengan baik dan memberikan hasil yang bermakna. Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden yang mengikuti kegiatan ini sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat 20–35 tahun (75,0%), berpendidikan SMA/SMK (60,0%), berstatus multigravida (60,0%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (65,0%).
2. Tingkat ansietas ibu hamil trimester III sebelum diberikan edukasi relaksasi nafas dalam menunjukkan kondisi yang memprihatinkan. Sebagian besar responden berada pada kategori cemas sedang (55,0%) dan cemas berat (30,0%), sementara tidak ada satu pun responden yang berada pada kategori tidak cemas.
3. Setelah diberikan edukasi relaksasi nafas dalam, terjadi perubahan yang sangat signifikan pada distribusi tingkat ansietas responden. Tidak ada lagi responden yang berada pada kategori cemas berat, sementara responden yang berada pada kategori tidak cemas meningkat menjadi 30,0% dan cemas ringan menjadi 55,0%.
4. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan penurunan nilai rata-rata ansietas dari 2,15 sebelum edukasi menjadi 1,15 setelah edukasi.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak yang terlibat dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil :

1. Bagi pihak Klinik Juliana Harahap, disarankan untuk menjadikan edukasi relaksasi nafas dalam sebagai bagian dari program pelayanan antenatal care (ANC) rutin, khususnya bagi ibu hamil yang memasuki trimester ketiga.
2. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, disarankan untuk secara aktif mengintegrasikan edukasi pengelolaan kecemasan ke dalam setiap sesi pemeriksaan kehamilan.

3. Bagi ibu hamil trimester III, disarankan untuk secara aktif mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam yang telah diajarkan minimal dua hingga tiga kali sehari, terutama saat merasakan ketegangan atau kecemasan meningkat. Ibu hamil juga dianjurkan untuk tidak ragu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila kecemasan yang dirasakan dirasa berlebihan atau mengganggu aktivitas sehari-hari, karena penanganan dini dapat mencegah dampak negatif kecemasan terhadap kesehatan ibu maupun janin.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat seperti randomized controlled trial dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode follow-up yang lebih panjang untuk mengukur keberlanjutan efek relaksasi nafas dalam terhadap tingkat ansietas ibu hamil.

DAFTAR REFERENSI

- Aiyub, A. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester ketiga dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 1–10.
- Handayani, R., Pratiwi, D., & Kurniasari, L. (2021). Dukungan sosial dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(2), 88–96.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman pelayanan antenatal terpadu (Edisi ke-3). Kemenkes RI.
- Moore, E. R. (2016). Relaxation techniques for pregnancy and childbirth. In *Evidence-based midwifery practice* (3rd ed., pp. 112–128). Wiley-Blackwell.
- Novita, R., & Rahmawati, E. (2023). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 45–53. <https://doi.org/10.7454/jki.v26i1.1894>.
- Putri, M. A., & Andriani, S. (2023). Gambaran psikologis ibu hamil trimester III menjelang persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 33–41. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.924>.
- Rahmadhani, F., & Susilowati, T. (2022). Stres dan kecemasan pada ibu hamil: Faktor risiko dan dampaknya terhadap kehamilan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 112–120. <https://doi.org/10.26714/jkmi.17.3.2022.112-120>.
- Saputra, L. (2014). Asuhan kebidanan kehamilan. Binarupa Aksara.
- Sari, N. P., & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh terapi relaksasi pernapasan dalam terhadap ansietas ibu hamil trimester III di puskesmas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 10(1), 21–

29. <https://doi.org/10.33088/jpmk.v10i1.342>

Susanti, A. I., & Dasuki, D. (2021). Kecemasan ibu hamil dan faktor-faktor yang mempengaruhinya: Tinjauan sistematis. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Indonesia*, 5(2), 56–65. <https://doi.org/10.21608/jogi.2021.2234>.

Wartini, W. (2017). Pengaruh relaksasi pernapasan dalam terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 622–628. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.748>.

Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2022). *Kesehatan reproduksi* (Edisi ke-2). Fitramaya.

Yuliyati, Y., & Heny, H. (2022). Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*, 8(2), 74–82. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v8i2.716>.

Zulfiana, U., & Kusuma, H. (2023). Intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan ibu hamil: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Bidan Komunitas*, 6(1), 12–22. <https://doi.org/10.33085/jbk.v6i1.489>.