
PENGARUH RELAKSASI *DEEP BREATHING* DENGAN TEKNIK *SELF INTRODUCTION TRAINING (SIT)* DALAM BENTUK AUDIO VISUAL TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL

¹⁾ Ni Wayan Sukma Adnyani, ²⁾ Ni Nyoman Deni Witari, ³⁾ Ni Nyoman Ayuk Widiani

^{1,2} Prodi DIII Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali
Jl. Piranha Nomer 2 Pegok Sesetan, Denpasar Bali - Indonesia
E-mail : ¹⁾ sukmaadnyani@gmail.com

Kata Kunci:

Relaksasi, Kecemasan,
Pengaruh, kehamilan

ABSTRAK

Kecemasan pada masa hamil berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya dan bila tidak ditangani dapat berisiko pada kehamilan. Pendekatan non-farmakologi yang dapat diberikan kepada ibu hamil yaitu salah satunya dengan terapi relaksasi. Terapi relaksasi *deep breathing* (nafas dalam) merupakan teknik relaksasi yang paling mudah diterapkan tanpa harus menggunakan instruktur. Teknik ini dapat dikombinasikan dengan teknik *self-instruction* merupakan teknik verbalisasi diri dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa perbandingan efektifitas relaksasi *deep breathing* dengan teknik *Self Instruction Training (SIT)* melalui audio visual dengan efektifitas relaksasi *deep breathing* menggunakan audio saja. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental* dengan teknik *Pretest-Posttest Control Group design*. Alat ukur kecemasan ditentukan dengan menggunakan alat (instrument) State – Trait Anxiety (STAI) yang disajikan dalam bentuk Form kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil di TPMB Wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 ibu hamil di TPMB Bdn. Ketut Nuriasih, S.ST dan TPMB Ni Made Serioni, A.Md.Keb. Berdasarkan analisa data dengan menggunakan *mann whitney* diperoleh p value 0,003 dimana p value < 0,005 yang berarti 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*). Bagi ibu hamil, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai tambahan pengetahuan terkait pemanfaatan relaksasi *deep breathing* dalam bentuk audio visual dalam meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan.

Keywords:

Relaxation, Anxiety, effect,
pregnancy

Info Artikel

Tanggal dikirim: 1-11-2023
Tanggal direvisi: 13-1-2024
Tanggal diterima: 24-1-2024

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v8i1.4064

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](#)

ABSTRACT

Anxiety during pregnancy is related to a state of worry in the form of fear or feelings of uncertainty or helplessness and if not treated it can pose a risk to pregnancy. A non-pharmacological approach that can be given to pregnant women is relaxation therapy. Deep breathing relaxation therapy is a relaxation technique that is easiest to apply without having to use an instructor. This technique can be combined with the self-instruction technique, which is a self-verbalization technique by replacing negative thoughts with positive thoughts. The aim of this research is to analyze the comparison of the effectiveness of deep breathing relaxation using the Self Instruction Training technique via audio-visual with the effectiveness of deep breathing relaxation using audio only. The research method used was quasi experimental with the Pretest-Posttest Control Group design technique. The anxiety measuring tool is determined using the State – Trait Anxiety (STAI) tool which is presented in the form of a questionnaire form. The population in this study were pregnant women in the TPMB working area of East Denpasar Community Health Center I. The sampling technique used is accidental sampling. The sample in this study was 30 pregnant women at TPMB Bdn. Ketut Nuriasih, S.ST and TPMB Ni Made Serioni, A.Md. Keb. Based on data analysis using Mann Whitney, a p value of 0.003 was obtained, where the p value was <0.005, which

means there was a significant difference in the effectiveness of the final anxiety level in pregnant women who were given deep breathing relaxation audio and pregnant women who were given deep breathing relaxation video using the SIT (Self) method. Instruction Training). For pregnant women, it is hoped that this research will provide benefits as additional knowledge regarding the use of deep breathing relaxation in audio-visual form to relieve discomfort during pregnancy.

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, seorang wanita akan mengalami perubahan fisik dan mental yang menimbulkan tekanan dari keadaan sebelum hamil. Perubahan mental selama kehamilan terutama terjadi pada ibu dan pasangannya. [1]

Kecemasan dikaitkan dengan kondisi stres sebagai ketakutan atau sensasi kerentanan atau kelemahan, serta ekspresi mendalam yang tidak jelas mengenai objek tertentu. Seorang ibu hamil yang sedang dalam kondisi cemas, tubuhnya akan melepaskan zat kimia kortisol secara berlebihan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dan perasaan tidak stabil melalui pembuluh darah dan akan sampai ke plasenta dan akhirnya ke bayi. Penelitian yang dipimpin oleh Roniarti, dkk (2017) menyatakan bahwa rata-rata ibu hamil menghadapi persalinan mengalami 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan.[2]

Penelitian lain yang dipimpin oleh Walsh (2012, dalam Sukmaningtyas dan Windiarti, 2016:54) mengatakan bahwa nyeri persalinan dapat diterapkan secara non farmakologis dan farmakologis. Perawatan relaksasi merupakan salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat dimanfaatkan untuk meredakan ketegangan yang dirasakan ibu selama hamil. masa kehamilan. [3]

Penelitian lain menunjukkan bahwa pasien yang menjalani terapi relaksasi mengalami penurunan tingkat kegelisahan dan kesedihan yang sangat signifikan karena

terjadi penurunan ketegangan otot, nyeri, gangguan tidur, pekerjaan dan kerja sosial. Perawatan relaksasi pernapasan dalam merupakan prosedur relaksasi yang paling mudah diterapkan tanpa memerlukan tenaga pengajar. [4]

Proses *Self-instruction* (SIT) merupakan salah satu strategi yang dapat membantu ibu hamil dalam menggantikan pemikiran negatif yang muncul menjadi pemikiran positif dan wajar. Melibatkan teknik SIT dalam rekaman relaksasi nafas dalam bagi ibu hamil diharapkan dapat memberikan adaptasi positif saat menghadapi kecemasan. [5]

Hal ini karena penelitian yang menggunakan blended teknik dengan hasil pemeriksaan faktual menggunakan tes Wilcoxon Maatch yang diberikan oleh mediasi *Self Instruction Training* (SIT) mampu menurunkan tingkat kegelisahan kehamilan pada ibu primigravida walaupun tidak secara signifikan.[5]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, E. R. T., dan Margaretta, S. S. (2021) pada 30 ibu hamil, diperoleh hasil pemeriksaan kadar kecemasan pada ibu hamil kelompok A sebelum diberikan perlakuan video pelepasan nafas dalam sebesar 49,07. Setelah diberikan video pelepasan nafas dalam, tingkat kecemasan rata-rata menjadi 44,73. sedangkan tingkat kecemasan pada ibu hamil kelompok B sebelum diberikan terapi relaksasi suara nafas dalam mempunyai skor rata-rata sebesar 48,67. Setelah diberikan

terapi suara relaksasi nafas dalam, rata-rata tingkat kecemasan turun menjadi 46,13. [6]

Penelitian mengenai penggunaan metode SIT padarelaksasi nafas dalam belum pernah dilakukan di Wilayah Kerja TPMB Puskesmas I Denpasar Timur dan mengingat cara ini sangat membantu dalam mengurangi rasa tidak nyaman pada ibu hamil, maka peneliti tertarik untuk menelitinya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa perbandingan efektifitas relaksasi *deep breathing* dengan teknik *Self Instruction Training* melalui audio visual dengan efektifitas relaksasi *deep breathing* menggunakan audio saja.

TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan perkembangan dan kemajuan janin yang mulai dari permulaan hingga menjelang melahirkan. Lamanya kehamilan hingga melahirkan cukup bulan berkisar 280 hingga 300 hari. Kehamilan dibagi menjadi tiga periode, yaitu: trimester pertama (10-12 minggu), trimester kedua (13-28 minggu), trimester ketiga (29-42 minggu). [7]

Kecemasan merupakan sensasi ketakutan yang kacau dan tidak didukung oleh keadaan. Orang yang merasa gelisah akan merasa canggung atau khawatir, namun tidak tahu sama sekali alasan mengapa kondisi ini terjadi. Kegelisahan tidak memiliki dorongan yang masuk akal dan dapat dikenali. [8]

Seorang ibu hamil yang dalam keadaan cemas, tubuhnya akan memproduksi zat kimia kortisol secara berlebihan yang menyebabkan peningkatan denyut nadi dan perasaan temperamental melalui pembuluh darah dan akan sampai ke plasenta dan akhirnya ke bayi. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya asfiksia pada anak dan mengganggu siklus kelahiran serta dapat memperpanjang lama kerja yang nantinya

dapat membawa kematian pada ibu atau anak [3].

Penelitian yang dilakukan oleh Roniarti dkk (2017) mengungkapkan bahwa rata-rata ibu hamil dalam menghadapi pekerjaan mengalami 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan. [2]

Ada beberapa derajat kecemasan, antara lain; (1) kecemasan ringan berhubungan dengan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. (2) kecemasan sedang, yaitu kecenderungan yang menjengkelkan bahwa ada hal lain yang menyebabkan gejala atau kecemasan. Tingkat ketegangan ini membatasi bidang kearifan. (3) kecemasan berat, dapat terjadi ketika individu menerima bahwa sesuatu itu unik dan ada bahayanya, sehingga individu lebih memusatkan perhatian pada suatu hal secara poin demi poin dan jelas serta tidak mempertimbangkan hal lain. (4) kecemasan yang sangat serius, khususnya tingkat kegugupan yang paling signifikan di mana semua penalaran yang masuk akal berhenti menimbulkan reaksi melawan, lari, atau diam, khususnya kebutuhan untuk segera menjauh, tetap bersiap dan bertempur atau tidak mampu untuk melakukan apa saja. Kegugupan yang sangat ekstrim berhubungan dengan keterkejutan, ketakutan dan ketakutan. [8]

Secara garis besar, ada dua faktor yang mempengaruhi stres ibu hamil, yaitu faktor dalam dan faktor luar. Faktor internal dibedakan menjadi dua macam, yaitu keyakinan khusus tentang persalinan dan perasaan sebelum persalinan. Selain faktor dalam, faktor luar juga dibagi menjadi dua, yaitu data dari tenaga kesehatan dan bantuan pasangan. [9]

Selain faktor dalam dan luar, ada juga faktor biologis dan faktor mental yang mempengaruhi rasa cemas pada ibu hamil.

Variabel biologis mencakup kesejahteraan dan kekuatan selama kehamilan serta kelancaran proses melahirkan anak. Sementara itu, faktor mental seperti kesiapan psikologis ibu hamil selama hamil hingga melahirkan, dimana terdapat perasaan gugup, tertekan, puas dan perasaan yang berbeda-beda, serta hal-hal seperti persalinan prematur, penampilan dan kemampuan untuk hamil. keturunan. [10]

Slow Deep Breathing adalah aktivitas sadar untuk mengontrol pernapasan secara mendalam dan bertahap yang dapat membuat perbedaan menjadi lebih rileks. Pengobatan relaksasi umumnya digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi berbagai masalah, misalnya stres, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernafasan, dan lain sebagainya. Manfaat yang dirasakan dari metode pernapasan dalam yang lambat antara lain; mengurangi rasa sakit, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan tingkat ketegangan. [11]

Terapi relaksasi *deep breathing* (nafas dalam) merupakan prosedur relaksasi yang paling mudah diterapkan tanpa memerlukan bantuan seorang guru. Penelitian yang dilakukan oleh Ali dan Hasan (2010) menyatakan bahwa klien yang menjalani perawatan relaksasi mengalami penurunan tingkat kecemasan dan depresi yang jarang terjadi karena terjadi penurunan ketegangan otot, nyeri, gangguan tidur, pekerjaan, dan pekerjaan sosial. [12]

Berdasarkan pengujian, terdapat perbedaan penurunan tingkat kegelisahan dan perasaan cemas antara kelompok perlakuan musik lawas Mozart dengan metode relaksasi nafas dalam, hal ini dibuktikan dengan nilai P-an tiap kelompok yaitu sebesar 0,037 dan 0,015. [13]

Prosedur *Self-instruction* merupakan strategi yang dapat membantu ibu hamil

dalam menggantikan pemikiran negatif yang muncul menjadi pemikiran positif dan rasional yang sepenuhnya bertujuan untuk mengubah perilaku. Prosedur ini dapat digunakan untuk mengajukan permintaan atau memberikan arahan dan bimbingan kepada diri sendiri dalam menentukan mentalitas atau pengambilan keputusan. Dapat dikatakan bahwa metode *Self-instruction* merupakan suatu proses verbalisasi diri dengan cara menggantikan pemikiran negatif menjadi pemikiran positif melalui berbagai tahapan untuk mengembangkan perilaku lebih lanjut.[5]

Melibatkan strategi SIT dalam rekaman relaksasi *deep breathing* pada ibu hamil diharapkan dapat memberikan adaptasi positif saat menghadapi kecemasan. Hal ini karena penelitian yang menggunakan strategi gabungan dengan hasil pemeriksaan terukur menggunakan tes *Wilcoxon Maatch* yang diberikan oleh mediasi Self Instruction Training (SIT) mampu menurunkan tingkat kecemasan kehamilan pada ibu primigravida, meski tidak secara signifikan. [5]

METODE

Strategi penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental* dengan teknik *Pretest-Posttest Control Group design*. Alat ukur kecemasan ditentukan dengan menggunakan alat (instrument) State – Trait Anxiety (STAI) yang disajikan dalam bentuk Form kuesioner.. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM II dan III yang berkunjung ke TPMB wilayah fungsi Puskesmas I Denpasar Timur. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 ibu hamil di TPMB Bdn.Ketut Nuriasih,S.ST dan TPMB Ni Made Serioni,A.Md.Keb. Adapun kriteria inklusi penelitian sebagai berikut ; Ibu hamil yang

mengalami ketidaknyamanan khususnya kecemasan selama masa kehamilan, kehamilan normal tanpa komplikasi, ibu yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi ; ibu hamil yang tidak rutin mengikuti kegiatan penelitian atau *lost to follow up*.

Sumber data primer diperoleh dari hasil kuesioner yang diisi dari responden dan data sekunder diperoleh dari data register buku KIA (Kesehatan ibu dan anak). Analisa data univariat penelitian ini adalah analisa statistik deskriptif. Analisa yang menyajikan karakteristik responden dari data demografi seperti usia, pendidikan, pekerjaan yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase. Analisa bivariat digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh antara kedua variabel. Pada penelitian ini, analisa bivariat yang dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel independen (Relaksasi *Deep Breathing* Dengan metode *Self Introduction Training (SIT)*) terhadap variabel dependen (kecemasan pada ibu hamil) menggunakan uji Paired Sample T-Test. Jika terdistribusi normal, data dianalisa dengan statistik parametrik, yakni menggunakan uji *Paired T-Test*. Namun, jika data tidak terdistribusi normal, peneliti menggunakan statistik non parametrik, yakni dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Withney*. [14]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Table 1 Distribusi Frekuensi arakteristik Responden

No	Karakteristik	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
		f	(%)	f	(%)
1	Pendidikan				
	Pendidikan Dasar (SD/SMP)	2	13,3	8	53,3
	Pendidikan Menengah (SMA)	8	53,3	4	26,7
	Pendidikan Tinggi	5	33,3	3	20
	Jumlah	15	100	15	100
2	Pekerjaan				
	Tidak bekerja	9	60	9	60
	Swasta/wiraswasta	3	20	5	33,3
	ASN	3	20	1	6,7
	Jumlah	15	100	15	100
3	Gravida				
	Primipara (0-1 anak)	6	40	9	60
	Multipara (2-5 anak)	5	33,3	5	33,3
	Grande Multi (lebih dari 5 anak)	4	26,7	1	6,7
	Jumlah	15	100	15	100

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan tabel 1 di atas, pada kategori pendidikan mayoritas pada kelompok kontrol (53,3%) berpendidikan menengah dan pada kelompok perlakuan mayoritas (53,3%) berpendidikan dasar. Berdasarkan kategori pekerjaan, sebagian besar kelompok kontrol (60%) tidak bekerja dan pada kelompok perlakuan hampir setengahnya (33,3%) bekerja di swasta/wiraswasta. Berdasarkan gravida, hampir separuh (40%) kelompok kontrol adalah ibu primipara dan sebagian besar (60%) kelompok perlakuan adalah ibu primipara.

Analisa Bivariat

Tabel 2 Distribusi frekuensi Pre-test dan Post-test pada kelompok kontrol

Kelo mpok kontr ol	Kecemasan										Total	
	Tidak cemas		Rendah sekali		rendah		sedang		tinggi		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Pre-test	0	0	6	40	5	33,3	3	20	1	6,7	15	100
Post-test	1	6,7	7	46,7	6	40	1	6,7	0	0	15	100

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan tabel 2 di atas ditemukan hampir separuh dari 15 responden kelompok

kontrol untuk pre-test yaitu 6 orang (40%) dengan kecemasan sangat rendah dan satu orang (6,7%) dengan kecemasan kategori tinggi. Pada kelompok post test yang berjumlah 15 responden, hasilnya hampir setengahnya, yaitu 7 orang (46,7%) dengan kecemasan sangat rendah dan satu orang (6,7%) dengan kecemasan sedang, tidak ada kecemasan dengan kategori tinggi.

Tabel 3 Distribusi frekuensi Pre-test dan Post-test pada kelompok perlakuan

Kelompok perlakuan	Kecemasan										Total	
	Tidak cemas		Rendah sekali		rendah		sedang		tinggi		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Pre-test	0	0	5	33,3	7	46,7	2	13,3	1	6,7	15	100
Post-test	9	60	4	26,7	2	13,3	0	0	0	0	15	100

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan tabel 3 di atas, dari 15 responden pada kelompok perlakuan untuk data pretest memperoleh hasil yaitu 7 orang (46,7%) dengan kecemasan kategori rendah dan 1 orang (6,7%) dengan kecemasan kategori tinggi. Pada kelompok post test yang berjumlah 15 responden diperoleh hasil mayoritas yaitu 9 orang (60%) tidak cemas dan tidak ada yang masuk kategori tinggi.

Tabel 4 Analisa Uji Beda pada kedua kelompok

	Test Statistics ^a	
	Kontrol (Post) - Kontrol (Pre)	Perlakuan (Post) - Perlakuan (Pre)
Z	-1.941 ^b	-3.520 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.052	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Pada tabel 4 di atas dijelaskan bahwa berdasarkan analisis pretest dan posttest dengan uji Wilcoxon diketahui nilai p value pada kelompok kontrol sebesar 0,052 (>0,005), hal

ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan ibu hamil. Hasil berbeda ditunjukkan pada kelompok perlakuan yaitu diperoleh nilai p value sebesar 0,000 (< 0,005). Artinya terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi nafas dalam menggunakan metode Self Introduction Training (SIT) dalam bentuk audio visual terhadap kecemasan pada ibu hamil.

Tabel 5 Pengaruh Relaksasi Deep Breathing Dengan metode Self Introduction Training (SIT) terhadap Kecemasan Ibu Hamil.

Test Statistics^a

	Kecemasan
Mann-Whitney U	44.500
Wilcoxon W	164.500
Z	-2.980
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.004 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Pada tabel 5 di atas dijelaskan bahwa berdasarkan analisis data menggunakan Mann Whitney diperoleh p value sebesar 0,003, dimana p value < 0,005 yang berarti terdapat pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam dengan menggunakan Self Introduction Training (SIT).) metode dalam bentuk audio visual terhadap kecemasan pada ibu hamil.

Kecemasan selama kehamilan dikaitkan dengan kondisi stres sebagai ketakutan atau sensasi kerentanan atau ketidakberdayaan, serta ekspresi mendalam yang tidak jelas mengenai hal tertentu. Pada kehamilan, rasa gugup ini sering kali dirasakan, terutama saat menghadapi persalinan. Beban mental pada seorang ibu hamil lebih sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan.[15]

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dipimpin oleh Ellatyas Rahmawati, dkk (2021). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kelompok ibu hamil yang diberikan suara relaksasi nafas dalam dari rata-rata skor kegelisahan sebesar 48,67 turun menjadi 46,13.[6]

Pada review kali ini data pretest dan posttest uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p pada kelompok benchmark adalah 0,052 (>0,005), yang berarti tidak terdapat perbedaan relaksasi nafas dalam terhadap ketegangan pada ibu hamil pada kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adnyani, N.W.S, dkk (2023) pada penelitian yang berjudul; Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh Prenatal yoga dengan kombinasi Essential oil lavender terhadap tingkat kecemasan pada kelompok kontrol data *pretest* dan *post test*. [16]

Pada kelompok kontrol dalam ulasan ini, dokter spesialis memberikan pengobatan berupa pelatihan cara relaksasi nafas dalam yang dapat dilakukan ibu hamil secara mandiri di rumah ketika ibu merasa tidak nyaman atau tegang. Metode *Self Instruction Training* merupakan filosofi yang disesuaikan dengan perubahan mental dalam berperilaku atau mental cara berperilaku yang diciptakan oleh Meichenbaum. Melibatkan teknik SIT dalam rekaman relaksasi nafas dalam bagi ibu hamil diharapkan dapat memberikan adaptasi positif saat menghadapi kegelisahan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang diarahkan oleh Nasir, Nurwahyudi (2015) menggunakan strategi blended dengan hasil pemeriksaan faktual menggunakan tes Wilcoxon Match yang

diberikan mediasi *Self Instruction Training* (SIT) mampu menurunkan derajat kecemasan kehamilan pada ibu primigravida, meskipun tidak secara mendasar. [5]

Berdasarkan hasil analisa uji beda pada kelompok perlakuan diperoleh nilai p value 0,000 (< 0,005) yang berarti terdapat perbedaan hasil data *pre* dan *post* pada pemberian relaksasi *deep breathing* dengan metode *Self Introduction Training* (SIT) dalam bentuk audio visual terhadap kecemasan pada Ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana pada kelompok perlakuan responden diberikan video audio visual dan diberikan perlakuan minimal empat kali melakukan teknik secara mandiri dirumah.

Teknik *Self-instruction* merupakan suatu proses yang dapat membantu ibu hamil dalam menggantikan pemikiran negatif yang muncul menjadi pemikiran positif dan bijaksana yang bertekad untuk mengubah perilaku. Prosedur ini dapat digunakan untuk mengajukan permintaan atau memberikan arahan dan bimbingan kepada diri sendiri dalam menentukan mentalitas atau pengambilan keputusan. Cenderung disimpulkan bahwa metode ini merupakan suatu prosedur verbalisasi diri dengan cara menggantikan pemikiran negatif menjadi pemikiran positif melalui berbagai tahapan untuk lebih memperbaiki perilaku.[5]

Berdasarkan analisa data pada penelitian ini dengan menggunakan *mann whitney* diperoleh hasil nilai p-value 0,003 dimana p value < 0,005 yang berarti ada pengaruh pemberian relaksasi *deep breathing* dengan metode *Self Introduction Training* (SIT) dalam bentuk audio visual terhadap kecemasan pada Ibu hamil.

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil melalui media umum dapat memperkuat pemikiran, sentimen, perhatian dan kemauan ibu hamil sehingga dapat terjadi pengalaman pendidikan yang produktif dan berkelanjutan serta dapat mempermudah penyampaian dan perolehan data.[17]

Penelitian yang dipimpin oleh Yanti, Dewi, Nurchayati pada tahun 2015 menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai media mempengaruhi pengetahuan dan sikap remaja mengenai upaya pencegahan penyakit menular seksual dengan p value pengetahuan 0,000 dan p value sikap 0,000 p value < α (0,05). [18]

Audio merupakan suatu media yang berkaitan dengan indera pendengaran, kemampuan menyampaikan pesan dalam bentuk gambar yang dapat didengar. Sedangkan media visual berfungsi menyampaikan pesan yang dituangkan ke dalam simbol – simbol komunikasi visual [19].

Media audiovisual dapat menampilkan suatu produk yang membuat siswa semakin tertarik karena faktor suara dan visual serta pemeliharaan ilustrasi yang lebih lama. Melibatkan berbagai media dalam pendidikan dan pembelajaran jelas mempengaruhi pengajaran dan pembelajaran di sekolah. [20]

Dewi Candraningrum, D. (2022) dalam eksplorasinya yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audio Visual Tentang *Self Hypno Pregnancy* Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil” menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan audio visual terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *Self hypno pregnancy* dengan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) yaitu 0,000. [21]

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil melalui media audio visual dapat menggugah pemikiran, perasaan, perhatian dan kemauan ibu hamil sehingga dapat terjadi proses pembelajaran yang produktif dan kuat serta dapat mempermudah dalam menyampaikan dan mendapatkan informasi, memberdayakan ibu hamil. keinginan untuk mengetahui lebih banyak data daripada yang mereka ketahui secara pasti. menyiarkan dan dapat menyajikan pemahaman yang diperoleh. [22]

Teknik relaksasi *deep breathing* dengan metode *Self Introduction Training (SIT)* dalam struktur media secara umum memang bisa membantu meringankan tekanan selama kehamilan, termasuk rasa cemas. Teknik ini dapat dilakukan secara mandiri setiap waktunya.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi *deep breathing* dengan metode *Self Introduction Training (SIT)* dalam bentuk audio visual terhadap kecemasan pada Ibu hamil.

Bagi Bidan sebagai garda terdepan dalam memberikan pelayanan kesehatan yang bagi ibu hamil khususnya dalam upaya preventif dan promotif dapat membagikan informasi dan edukasi tentang pengelolaan terapi non farmakologis khususnya dalam penggunaan media audio visual dalam melaksanakan program peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Rabiah, “Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Primigravida Dengan

- Kehamilan Resiko Tinggi,” 2017.
[Online]. Available: eprints.ums.ac.id
- [2] H. Roniarti, M. P., Mulyani, N., & Diana, “Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan > 36 minggu dalam Menghadapi Persalinan,” *J. Kesehat. Bakti Tunas Husada*, vol. 1, no. 2, pp. 212–221, 2017.
- [3] Sukmaningtyas, W., & Windiarti, “Efektifitas endorfin massageterhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida,” *Ilm. Kebidanan*, vol. 7, no. 1, pp. 53–62, 2016.
- [4] N. Harini, *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 1 N. 2013.
- [5] N. Nasir, “Self Instruction Training (Sit) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Kehamilan Pada Ibu Primigravida,” *Empathy J. Fak. Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 1–20, 2015.
- [6] S. S. Putri, E. R. T., & Margareta, “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. Cendekia Utama*, vol. 10, no. 1, pp. 26–33, 2021.
- [7] L. B. Fitriana ve V. Vidayanti, “Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III,” *Edu Midwifery*, pp. 1–6, 2019.
- [8] Videbeck S. L, *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta, 2012.
- [9] F. Shodiqoh, E. R., & Syahrul, “Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida,” *J. Berk. Epidemiol.*, vol. 2, no. 1, pp. 141–150, 2014.
- [10] S. Syifa, A., Khairiyah, M., & Asyanti, “Relaksasi pernafasan dengan zikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa,” *JIP (Jurnal Interv. Psikologi)*, vol. 11, no. 1, pp. 1–8, 2019.
- [11] F. Martini, *Fundamentals of anatomy & physiology*, Seventh Ed. 2006.
- [12] S. Ali, U., & Hasan, *The effectiveness of relaxation therapy in the reduction of anxiety related symptoms (a case study).*, vol. 2. 2010, pp. 202–208.
- [13] A. K. Damayanti, “Pengaruh Terapi Musik dan Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Stress Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III,” Semarang, 2017.
- [14] Hikmawati.F, *Metodelogi penelitian*. 2020.
- [15] V. I. Salafas, E., Anisa, R., & Rusita, “Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustinah,” *Bidan Prada*, vol. 7, no. 2, 2016.
- [16] N. M. R. Adnyani, N. W. S., Dewi, A. S., Yuniati, M. G., & Widiastuti, “Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III,” *J. Genta Kebidanan*, vol. 12, no. 2, pp. 50–56, 2023.
- [17] L. Kuswandi, *Hipnobirthing: a Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda, 2014.
- [18] S. Yanti, E. D, Dewi, Y. I, Nurchayati, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Mengenai Upaya Pencegahan Penyakit Menular Seksual,”

JOM, vol. 2, no. 2, pp. 1048–1057,
2015.

- [19] D. A. Gunawan, “Pengembangan Media Audio Visual Perilaku Hidup Sehat Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas II SD Negeri 3 Gerduren Purwojati Banyumas,” Universitas Negeri Yogyakarta, 2018.
- [20] Sulaiman, “Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Berbasis Konsep Geometri Pada Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share,” *J. e-Du Math*, vol. 1, no. 2, pp. 106–113, 2015.
- [21] D. Dewi Candraningrum, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audio Visual Tentang Self Hypno Pregnancy Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Pkd Alastuwo Wilayah Upt Puskesmas Kebakkramat Ii Karanganyar,” Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2022.
- [22] Budiman & Riyanto A, *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2013.