Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1120-1124
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III

Yusari[1], Mariaty Darmawan[2], Dian Mitra D Silalahi[3]
[1,2,3]Universitas Eka Harap
Email Penulis Korespondensi: yusarisari86@gmail.com

Article History:
Received Oct 04th, 2026
Accepted Nov 05th, 2026
Publish Nov 06th, 2026

Abstrak

Stres pada ibu hamil trimester III dapat dipengaruhi perubahan fisik, hormonal, dan psikososial serta kekhawatiran menjelang persalinan. Teknik relaksasi napas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana untuk membantu ibu mencapai kondisi rileks. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group Pretest-Posttest*. Sebanyak 7 ibu hamil trimester III dipilih menggunakan *accidental sampling*. Intervensi diberikan 3 kali per minggu selama 2 minggu, sebanyak 6 sesi dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner PSS-15 sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil menunjukkan 5 responden mengalami penurunan tingkat stres, 2 responden tidak mengalami perubahan, dan tidak terdapat responden dengan peningkatan stres. Uji Wilcoxon menghasilkan Z = -2,236 dan p = 0,025. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi pada responden penelitian. Teknik relaksasi napas dalam dapat dipertimbangkan sebagai salah satu kegiatan pendamping dalam pelayanan antenatal.

Kata Kunci: Relaksasi Napas Dalam, Tingkat Stres, Ibu Hamil, Trimester III, Pre-Eksperimental

Abstract

Stress in third-trimester pregnant women may be influenced by physical, hormonal, and psychosocial changes, as well as concerns about childbirth. Deep breathing relaxation is a simple non-pharmacological intervention intended to promote relaxation. This study aimed to determine the effect of deep breathing relaxation on stress levels among third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Pahandut, Palangka Raya. A pre-experimental study using a one-group Pretest-Posttest design was conducted with 7 participants selected through accidental sampling. The intervention was delivered three times per week for two weeks, for a total of six sessions lasting 10–15 minutes each. Stress levels were measured before and after the intervention using the PSS-15 questionnaire and analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test. Five respondents experienced decreased stress levels, two showed no change, and none experienced an increase. The Wilcoxon test yielded Z = -2.236 and p = 0.025. These findings indicate a statistically significant difference in stress levels before and after the intervention among the study participants. Deep breathing relaxation may be considered as a supportive activity in antenatal care.

Keywords: *Deep Breathing Relaxation, Stress Level, Pregnant Women, Third Trimester, Pre-Experimental*

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1120-1124
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

"

1. PENDAHULUAN

Stres selama kehamilan merupakan respons terhadap tuntutan dan perubahan yang dialami ibu, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada trimester III, pembesaran uterus, gangguan tidur, kelelahan, perubahan emosi, serta semakin dekatnya persalinan dapat memunculkan kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan janin. Kondisi stres yang tidak tertangani dapat mengganggu kenyamanan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan.

Survei pendahuluan di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya menemukan keluhan kecemasan menghadapi persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi janin, gangguan tidur, dan mudah lelah. Sebagian ibu juga belum mengetahui cara sederhana untuk mengelola stres. Keadaan tersebut menunjukkan perlunya edukasi dan intervensi pendamping yang mudah diterapkan pada pelayanan kehamilan.

Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan mengatur tarikan, menahan, dan menghembuskan napas secara perlahan serta teratur. Teknik ini tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan dengan pendampingan tenaga kesehatan. Penelitian terdahulu melaporkan manfaat relaksasi napas dalam pada kecemasan ibu hamil maupun stres pada kelompok tertentu (Laili dan Wartin, 2022; Kusmaryati et al., 2024; Dewi *et al*., 2025; Handayani *et al*., 2025; Robaiyani *et al*., 2024). Perbedaan variabel, karakteristik responden, dan lokasi menjadi dasar dilakukannya penelitian ini pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Pahandut.

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi napas dalam serta menganalisis perbedaan tingkat stres pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental dan pendekatan *one group Pretest-Posttest design*. Penelitian dilaksanakan pada 31 Juli sampai 14 Agustus 2026 di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Populasi berdasarkan data kunjungan Januari–Maret 2026 berjumlah 24 ibu hamil trimester III. Sampel penelitian sebanyak 7 responden yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia berpartisipasi, dipilih dengan *accidental sampling*.

2.2 Instrumen dan Pengumpulan Data

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner PSS-15 sebelum intervensi (*Pretest*) dan setelah seluruh sesi (*Posttest*). Intervensi mengikuti SOP: responden ditempatkan pada posisi nyaman, kemudian menarik napas melalui hidung selama 3–5 detik, menahan napas 3–5 detik, dan menghembuskan napas melalui mulut selama sekitar 5 detik. Latihan dilakukan selama 10–15 menit per sesi, 3 kali seminggu selama 2 minggu (6 sesi).

2.3 Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian memperhatikan persetujuan responden dan kerahasiaan data.

CC BY NC

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1120-1124
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Juli – 14 agustus 2026 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya dengan jumlah responden 7 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 7 ibu hamil trimester III. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, usia kehamilan, penghasilan, dukungan keluarga, dan paritas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (*n*=7)

Karakteristik	Kategori	*N*	%
Pendidikan	SD	1	14
	SMP	2	29
	SMA	3	43
	Perguruan tinggi	1	14
Usia Kehamilan	28–34 minggu	3	43
	35–40 minggu	4	57
Penghasilan	< Rp1 juta	2	29
	Rp1–3 juta	3	42
	> Rp3 juta	2	29
Dukungan Keluarga	Ada	2	29
	Tidak ada	5	71
Paritas	Primigravida	4	57
	Multigravida	1	14
	Grandemultigravida	2	29

b. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori Stres	*Pretest n* (%)	*Posttest n* (%)
Ringan	1 (14%)	3 (43%)
Sedang	2 (29%)	1 (14%)
Berat	2 (29%)	3 (43%)
Sangat Berat	2 (29%)	0 (0%)
Total	**7 (100%)**	**7 (100%)**

Sebelum intervensi, kategori stres responden tersebar dari ringan hingga sangat berat, dengan masing-masing 2 responden (29%) pada kategori sedang, berat, dan sangat berat, serta 1 responden (14%) pada kategori ringan. Setelah intervensi, kategori stres sangat berat tidak ditemukan; 3 responden (43%) berada pada kategori ringan, 1 responden (14%) kategori sedang, dan 3 responden (43%) kategori berat.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1120-1124
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

c. Analisis Pengaruh Intervensi

Tabel 3. Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test*

Perubahan Skor *Posttest–Pretest*	*N*	*Mean Rank*	*Sum Of Ranks*
Penurunan (*Negative Ranks*)	5	3,00	15,00
Peningkatan (*Positive Ranks*)	0	0,00	0,00
Tetap (*Ties*)	2	—	—
Total	**7**	**—**	**—**

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan Z = -2,236 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,025. Karena p < 0,05, terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan secara statistik antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok penelitian. Sebanyak 5 responden mengalami penurunan skor, 2 responden tidak berubah, dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian terkait yang melaporkan perubahan kondisi psikologis setelah latihan relaksasi napas dalam. Namun, jumlah sampel yang kecil dan tidak adanya kelompok kontrol membatasi generalisasi serta penarikan kesimpulan sebab-akibat secara lebih luas.

4. KESIMPULAN

Pada 7 ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya, tingkat stres setelah pemberian teknik relaksasi napas dalam menunjukkan perubahan dibandingkan sebelum intervensi. Lima responden mengalami penurunan stres, dua responden tidak mengalami perubahan, dan tidak ditemukan peningkatan. Uji Wilcoxon menghasilkan Z = -2,236 dan p = 0,025, yang menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik. Hasil ini perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan desain satu kelompok dan jumlah sampel yang terbatas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya, para responden, dosen pembimbing, serta semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amruddin, R. Priyanda, T. S. Agustina, dan N. S. Ariantin, Metodologi Penelitian Kuantitatif, 2022.

Dewi, N. E. C., D. D. Jatmiko, D. Fitrianingsih, D. K. Nisa', D. D. Lestari, dan D. Febrianti, "Pengaruh Relaksasi Napas dalam Sebagai Intervensi Non Farmakologis terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil," TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora, vol. 6, no. 3, pp. 56–63, 2025, doi:10.33650/trilogi.v6i3.12499.

Falsapah, C. A., D. Hermawati, dan N. Delianti, "Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Banda Aceh," Indonesian Journal of Health Science, vol. 5, no. 4, pp. 748–753, 2025, doi:10.54957/ijhs.v5i4.1470.

Handayani, Restu, T., Sandi, dan D. Meitia, "Pemanfaatan Terapi Relaksasi Pernapasan untuk Mengurangi Stres pada Ibu Hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang," Transformasi Masyarakat: Jurnal Inovasi Sosial dan Pengabdian, vol. 2, no. 1, pp. 34–39, 2025.

Herien, N. Y., Terapi Relaksasi Untuk Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. Eureka Media Aksara, 2024.

Kusmaryati, P., I. Murtiyarini, dan A. Astuti, "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarejo," Jurnal Ilmiah OBSGIN, vol. 16, no. 2, pp. 496–504, 2024, doi:10.36089/job.v16i2.2058.

Laili, F. dan E. Wartin, "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil," Jurnal Kebidanan, vol. 4, no. 3, pp. 439–448, 2022.

Marijanović, I. et al., "Use of the depression, anxiety and stress scale (DASS-21) questionnaire to assess levels of depression, anxiety, and stress in healthcare and administrative staff," Medical Science Monitor, vol. 27, pp. 1–9, 2021, doi:10.12659/MSM.930812.

NE Mardliyana, "Sistematik Review Efektivitas dan Manfaat Prenatal Yoga terhadap Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil," Sinar: Jurnal Kebidanan, vol. 5, no. 2, pp. 14–22, 2023.

Nuryati, T. dan Y. Amira, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Metode Coping terhadap…," Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, vol. 12, no. 3, pp. 432–437, 2023.

Rahmatika, R., "Hubungan antara Emotion-Focused Coping dan Stres Kehamilan," Jurnal Psikogenesis, vol. 3, no. 1, pp. 92–103, 2024.

Ramadhaniati, Y. dan D. Reflisiani, Buku Saku Asuhan Kehamilan, Pra Nikah dan Pra Konsepsi. Tahta Media Group, 2023.

Robaiyani, S. et al., "Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang," Jurnal Pengabdian Sosial, vol. 2, no. 2, pp. 2951–2961, 2024, doi:10.59837/5d6efe57.

Rustikayanti, "Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III," Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, vol. 11, no. 2, pp. 90–98, 2020.

Shafieian, R., "Literature Review: Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Ibu Hamil dan Implikasinya pada Kesehatan Janin," Literature Review, vol. 27, no. 8, pp. 22–39, 2020.

Verawaty, K. dan S. H. Widiastuti, "Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan," Jurnal Keperawatan Cikini, vol. 1, no. 1, pp. 16–21, 2020.

Yulizawati, Buku Ajar Asuhan Kehamilan Pada Kehamilan di Klinik Pratama Ar-Rabih Pekanbaru, 2021.