

**PENGARUH SENAM *QIGONG* DAN RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER 3
DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 2**

The Influence Of Qigong Exercises And Deep Breathing Relaxation On The Anxiety Of Pregnant Women In The Third Trimester At The North Cilacap II Community Health Center

Evy Apriani, Sri Wahyuni, Dewi Prasetyani
Universitas Al-Irsyad Cilacap
(email: evyapriani@gmail.com , Hp. 085726129441)

ABSTRAK

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi Rahim, dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya keguguran dan preeklamsi. Kecemasan terjadi pada ibu hamil trimester 3 karena menghadapi proses persalinan. Intervensi yang dapat diterapkan perawat untuk mengatasi kecemasan adalah dengan memberikan senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam. Mengetahui pengaruh senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam untuk penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Cilacap Utara II. Metode *quasy experiment one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 26 orang dengan Total sampling. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester 3 sesudah diberikan senam *qigong* di Puskesmas Cilacap Utara II terjadi penurunan tingkat kecemasan, sebelum diberikan senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam sebagian besar ibu hamil berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 19 orang (73,1%) tetapi setelah diberikan senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam tidak ada ibu hamil yang mengalami kecemasan berat, sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 18 orang (69,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam *qigong* dengan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester 3 ($p = 0,000$; $\alpha = 0,05$).

Kata kunci : senam *qigong*, nafas dalam, kecemasan, ibu hamil.

ABSTRACT

The adverse impact of anxiety in pregnant women triggers stimulation of uterine contractions, can increase blood pressure so that it can trigger miscarriage and preeclampsia. Anxiety occurs in pregnant women in the 3rd trimester because they are facing the delivery process. Interventions that nurses can apply to overcome anxiety are by providing qigong exercises and deep breath relaxation. To find out the effect of qigong gymnastics and deep breath relaxation for anxiety reduction in pregnant women in the 3rd trimester at the North Cilacap II Health Center. Quasy experiment one group pretest-posttest method. The sample was 26 people with a total sampling. Data analysis using wilcoxon test. The results of the study showed that pregnant women in the 3rd trimester after being given qigong exercises at the North Cilacap II Health Center there was a decrease in anxiety levels, before being given qigong exercises and breath relaxation in most pregnant women were in the category of severe anxiety as many as 19 people (73.1%) but after being given qigong exercises and deep breath relaxation no pregnant women experienced severe anxiety, Most of them were in the mild anxiety category as many as 18 people (69.2%). The results showed that there was a significant effect between qigong gymnastics and deep breath relaxation on the reduction of anxiety in pregnant women in the 3rd trimester ($p = 0.000$; $\alpha = 0.05$).

Keywords: *qigong gymnastics, deep breathing, anxiety, pregnant women.*

PENDAHULUAN

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi gangguan mental emosional (GME) pada penduduk usia >15 tahun sebesar 9,8%, sementara itu prevalensi depresi pada penduduk usia >15 tahun sebesar 6,1%,. Saat ini Indonesia, diperkirakan sekitar 19 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami masalah tersebut, dan 50% GME berawal pada usia 14 tahun, dan umumnya tidak terdeteksi dan diobati (Kemenkes RI, 2018)Kemenkes, 2020). Pada ibu hamil didapatkan 3-17 % mengalami kecemasan selama kehamilannya. Gangguan kecemasan pada ibu hamil di negara maju mencapai 10% sedangkan di negara berkembang mencapai 25%. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Depkes RI, 2018). Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Mafudiah et al., 2022). Penanganan kecemasan ada dua cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi biasanya menggunakan

obat anti- kecemasan yang dapat menyebabkan ketergantungan. Sedangkan terapi nonfarmakologi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan diantaranya dengan terapi psikologis dan terapi komplementer.

Terapi komplementer sangat penting untuk ibu hamil karena banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan diantaranya dapat memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, mengurangi stress, menambah kekuatan, meningkatkan konsentrasi, melenturkan otot-otot dan mengurangi keluhan selama kehamilan (Septeria et al., 2023). Terapi komplementer bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, juga latihan mental yang dapat menyeimbangkan fisik, emosional, mental, dan spiritual seseorang (Sheila, 2022). Begitu pentingnya asuhan komplementer dalam keberhasilan untuk mengurangi kecemasan maka saat ini juga asuhan persiapan persalinan yang dapat dilakukan secara holistik (Indirawaty et al., 2018). Terapi komplementer berupa aktivitas fisik yang dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida di trimester III dengan metode-metode alternatif untuk mengobati depresi, antara lain akupuntur, meditasi, tai chi dan qigong (Mafudiah et al., 2022; Syafyu Sari & Novriani, 2017).

Studi yang dilakukan Yeung et al. (2019), yang melaporkan bahwa senam qigong mampu untuk menurunkan kecemasan dikarenakan menggunakan gerakan meditasi yang mempengaruhi tubuh, otak, dan pikiran. Relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Prasetyorini et al., 2020). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam qigong dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan

METODE

Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain *experiment one group pretest-posttest* dengan jumlah sampel 26 orang yang memenuhi kriteria inklusi yaitu Ibu primigravida trimester 3, berusia 20-35 tahun, tanpa penyulit dan penyakit penyerta kehamilan. Instrumen yang digunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRSA)* untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Cilacap Utara II sebelum dan setelah *treatment*. *Treatment* dilakukan peneliti dan asisten peneliti menggunakan metode senam qigong dan relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 1 kali seminggu. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

HASIL

Sebelum diberikan senam qigong dan relaksasi nafas dalam sebagian besar ibu hamil berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 19 orang (73,1%) dan tingkat kecemasan pada kategori sedang sebanyak 7 orang (26,9%). Setelah diberikan senam qigong dan relaksasi nafas dalam selama 4 minggu dengan durasi latihan seminggu sekali maka terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil trimester 3, tidak ada ibu hamil yang mengalami kecemasan berat, sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 18 orang (69,2%) dan tingkat kecemasan kategori sedang yaitu sebanyak 8 orang (30,8%).

Tabel 1 . Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam qigong dan relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2024 (N=26)

No.	Tingkat Kecemasan	Pre		Post	
		F	%	F	%
1.	Ringan	0	0	18	69,2
2.	Sedang	7	26,9	8	30,8
3.	Berat	19	73,1	0	0,0
Total		26	100,0	26	100,0
Pv : 0.000		Z = -4,419			

Sumber: Data primer diolah tahun 2024

Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2024 dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian senam

qigong dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester 3 ($p = 0,000$, $\alpha = 0,05$)

PEMBAHASAN

Kombinasi senam *qigong* dan teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil terutama trimester 3, karena kombinasi latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur mempengaruhi pikiran, perasaan dan kelenturan otot ibu hamil sehingga mampu menurunkan kecemasan yang dialami ibu. Hal ini sesuai studi yang dilakukan Yeung *et al.* (2019), yang melaporkan bahwa senam *qigong* mampu untuk menurunkan kecemasan dikarenakan menggunakan gerakan meditasi yang mempengaruhi tubuh, otak, dan pikiran (Rosenbaum *et al.*, n.d.).

Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu keadaan psikologis yang unik, namun hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh peningkatan hormon saat kehamilan, dan juga diperburuk oleh stressor dari luar. Hal ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin apabila tidak diatasi dengan baik. Ketidaknyamanan fisik dan kecemasan adalah stresor yang merangsang syaraf simpatis dan modula kelenjar adrenal sehingga mensekresi hormon epinefrin yang mengakibatkan ibu hamil tegang, sulit fokus, hingga

gelisah..Semakin rentan tingkat stres yang dialami ibu hamil, semakin rentan kemungkinan terjadi preeklamsia dan asfiksia pada bayi baru lahir (Silalahi *et al.*, n.d.). Ibu yang akan melahirkan diharapkan dalam kondisi rileks tidak stress karena kondisi kecemasan pada ibu yang akan melahirkan bisa mempengaruhi lamanya persalinan. Sesuai hasil penelitian Sunarno, Ariastuti & Maretina (2020) bahwa ibu yang menjalani persalinan yang mengalami kecemasan berpeluang 12,5 kali untuk terjadi persalinan lama disbanding ibu yang tidak mengalami kecemasan (Sumarno, 2013).

Selain mengurangi kecemasan senam *qigong* juga mencegah depresi post partum Puspasari (2020) menyebutkan juga bahwa dalam gerakan *qigong* menitik beratkan Gerakan tubuh yang pelan, seimbang yang dipadu dengan pernapasan secara halus, sehingga senam *qigong* dapat menurunkan tingkat stres pada seseorang yang berhubungan dengan mental emosional dan juga dapat menurunkan gejala depresi pada remaja (Puspasari & Fanani, 2020).

Relaksasi akan menghambat peningkatan kerja saraf otonom simpatetik, sehingga sistem saraf parasimpatetik yang memiliki fungsi kerja berlawanan dengan saraf simpatetik. Hal ini kemudian dapat menurunkan hormone adrenalin sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama

napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester 3 ($p = 0,000$; $\alpha = 0,05$). Kombinasi senam *qigong* dan teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil terutama trimester 3, karena kombinasi latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur mempengaruhi pikiran, perasaan dan kelenturan otot ibu hamil sehingga mampu menurunkan kecemasan yang dialami ibu hamil. Disarankan memberikan terapi non farmakologi berupa senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan sebagai terapi komplementer merupakan salah satu alternatif pilihan untuk mengurangi kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Cilacap Utara 2, Universitas Al Irsyad Cilacap dan Ibu Hamil dilingkungan Puskesmas yang sudah berkenan menjadi responden

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Rsesdas Tahun 2018*.
- Mafudiah, L., Khayati, Y. N., & Susanti, R. (2022). Efektivitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan. In *Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, Issue 2).
- Prasetyorini, H., Sukesni, N., Keperawatan Widya Husada, A., & Subali Raya no, J. (2020). Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Trimester III di Puskesmas Manyaran. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(1).
<https://doi.org/10.26594/jikm.1.2.2018.278>
- Puspasari, J., & Fanani, D. Fi. (2020). Efektifitas Qigong Exercise Selama Kehamilan dalam Pencegahan Gejala Depresi Post Partum pada Ibu Remaja. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 4(1), 27–33.
<https://doi.org/10.33377/jkh.v4i1.67>
- Rosenbaum, J. F., Shapero, B. G., & Mischoulon, D. (n.d.). *Current Clinical Psychiatry Series Editor: The Massachusetts General Hospital Guide to Depression New Treatment Insights and Options*.
<http://www.springer.com/series/7634>
- Septeria, I. P., Najmah, N., & Syakurah, R. A. (2023). Terapi Hipnosis terhadap Kecemasan dalam Kehamilan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1937–1950.
<https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5050>

Silalahi, U. A., Kurnia, H., Terapan, S.,
Profesi, P., Poltekkes, B.,
Tasikmalaya, K., & Kunci, K. (n.d.).
Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil
Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di
Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Media
Informasi*, 19(1), 2023–2122.
[https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.a
c.id/index.php/bmi](https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi)

Sumarno, A. M. (2013). *Hubungan antara
Tingkat Kecemasan dengan Lama
Persalinan kala I- Kala II pada Ibu*

*Primigravida di Rumah Sakit Bersalin
Mardi Rahayu Semarang.*

Syafyu Sari, F., & Novriani, W. (2017).
*Dukungan Keluarag Dengan
Kecemasan Menjelang Persalinan
Trimester III.* 17–21.
[https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i1
.1414](https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i1.1414)