

Deskripsi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Adipala 1 Tahun 2024

Dewi Erawati¹, Sujianti², Susanti³

^{1,2,3} *Health Science Institute Universitas Al-Irsyad Cilacap*
Jl.Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan, pada periode kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Psikologi ibu yang belum siap menghadapi persalinan menjadi salah satu yang menyebabkan persalinan menjadi lebih lama. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi efek psikologis kecemasan pada ibu hamil adalah dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, teknik ini aman dan dapat digunakan oleh ibu hamil jika dilakukan dengan baik dan benar. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Adipala 1 Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dan pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 53 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan kepada ibu hamil trimester 3 yang kemudian di analisa dengan distribusi frekuensi dan dipersentasikan. Hasil analisa menunjukkan bahwa mayoritas responden berpengetahuan dalam kategori baik sebanyak 51 (96.2%) responden, dan kategori cukup sebanyak 2 (3.8 %) responden. Kesimpulan mayoritas responden di puskesmas adipala 1 memiliki tingkat pengetahuan tentang Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan dengan kategori baik. Kata kunci: Pengetahuan, Ibu Hamil, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Kecemasan

ABSTRACT

Pregnancy is the growth and development of the intrauterine fetus starting from conception and ending until the beginning of labor, during the pregnancy period there will be physical and psychological changes. The psychology of the mother who is not ready to face childbirth is one of the things that causes labor to take longer. Efforts that can be made to reduce the psychological effects of anxiety in pregnant women are to use deep breathing relaxation techniques, this technique is safe and can be used by pregnant women if done properly and correctly. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of pregnant women about deep breathing relaxation techniques to reduce anxiety in facing childbirth at the Adipala 1 Health Center in 2024. This research method uses descriptive analytic and sampling using accidental sampling techniques. The number of respondents in this study was 53 respondents. Data collection using a knowledge questionnaire given to pregnant women in the 3rd trimester which was then analyzed with a frequency distribution and presented. The results of the analysis showed that most respondents were knowledgeable in the good category as many as 51 (96.2%) respondents, and the sufficient category as many as 2 (3.8%) respondents. Concluded that respondent's at Adipala 1 Community Health Center do not fully understand deep breathing relaxation techniques to reduce anxiety before childbirth.

Keywords: Knowledge, Pregnant Women, Deep Breathing Relaxation Techniques, Anxiety