

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Kehamilan**

###### **a. Pengertian kehamilan**

Kehamilan Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), kehamilan merupakan suatu kondisi dimana seorang wanita mengandung janin di dalam rahimnya. Proses ini dimulai ketika sel telur yang telah dibuahi oleh sperma menempel pada dinding rahim dan mulai berkembang. Kehamilan umumnya berlangsung selama 40 minggu, dihitung sejak hari pertama terakhir menstruasi terakhir. Proses ini dibagi menjadi tiga trimester, masing-masing trimester berlangsung selama sekitar 3 bulan. Setiap trimester membawa perubahan yang signifikan dalam tubuh wanita hamil, baik secara fisik maupun emosional (Kusumawati & Zulaekah, 2021).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional dalam Hardiyanti *et al.*, (2021), kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester. Trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga minggu ke 40).

b. Tanda-tanda kehamilan

Sartika *et al.*, (2021), tanda kehamilan terdiri atas tanda tidak pasti kehamilan, tanda kemungkinan kehamilan, & tanda pasti kehamilan:

1) Tanda Tidak Pasti (*Presumptive Sign*)

Tanda tidak pasti adalah perubahan – perubahan fisiologis yang dapat dikenali dan yang dirasakan oleh wanita hamil.

a) Amenorea, Konsepsi dan nidasi menyebabkan tidak terjadinya pembentukan folikel de graf dan ovulasi sehingga menstruasi tidak terjadi. Lamanya amenore dapat dikonfirmasikan dengan memastikan hari pertama haid terakhir (HPHT) dan digunakan untuk memperkirakan usia kehamilan dan taksiran persalinan. Tetapi amenorea juga dapat disebabkan oleh penyakit kronik tertentu, tumor pituitary, perubahan dan faktor lingkungan, malnutrisi dan biasanya gangguan emosional seperti ketakutan akan kehamilan. HPHT adalah Hari Pertama Haid Terakhir seorang wanita sebelum hamil, HPHT yang tepat adalah tanggal dimana ibu baru mengeluarkan darah menstruasi dengan frekuensi dan lama seperti menstruasi biasa. HPHT dapat digunakan sebagai perhitungan taksiran persalinan. Tanggal perkiraan persalinan atau *Estimated Date Confinement* (EDC) atau bisa digunakan

istilah *Estimated Date Delivery* (EDD) dapat diperkirakan menggunakan teori *Neagle*.

- b) Mual & muntah, Pengaruh estrogen dan progesterone terjadi pengeluaran asam lambung yang berlebihan dan menimbulkan mual muntah yang terjadi terutama pada pagi hari yang disebut *morning sickness*. Dalam batas tertentu hal ini masih fisiologis tetapi bila terlampaui sering dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang disebut dengan *hyperemesis gravidarum*.
- c) Ngidam, Wanita hamil sering menginginkan sesuatu makanan tertentu, keinginan yang demikian disebut ngidam. Ngidam sering terjadi pada bulan – bulan pertama kehamilan dan akan menghilang dengan makin tuanya kehamilan.
- d) Pingsan (*Syncope*), Terjadinya gangguan sirkulasi ke daerah kepala menyebabkan iskemia susunan saraf pusat dan menimbulkan syncope atau pingsan. Hal ini sering terjadi terutama jika berada pada tempat yang ramai, biasanya akan hilang setelah 16 minggu.
- e) Kelelahan, Sering terjadi pada trimester pertama akibat dari penurunan kecepatan basal metabolisme pada kehamilan yang akan meningkat seiring pertambahan usia kehamilan akibat aktivitas metabolisme hasil konsepsi.

- f) Payudara tegang, Estrogen meningkat perkembangan sistem duktus pada payudara, sedangkan progesteron menstimulasi perkembangan sistem alveolar payudara. Menimbulkan pembesaran payudara, perasaan tegang dan nyeri selama 2 bulan pertama kehamilan lebih dari 16 minggu.
- g) Konstipasi, pengaruh progesteron dapat menghambat peristaltik usus (tonus otot menurun) sehingga kesulitan untuk BAB.
- h) Sering miksi (BAK), Desakan rahim ke depan menyebabkan kandung kemih cepat terasa penuh dan sering miksi. Frekuensi kencing yang sering terjadi pada trimester pertama akibat desakan uterus terhadap kandung kemih. Pada trimester kedua umumnya keluhan ini akan berkurang karena uterus yang membesar keluar dari rongga panggul. Pada akhir trimester, gejala bisa timbul karena janin mulai masuk ke rongga panggul dan menekan kembali kandung kemih.
- i) Pigmentasi kulit, Pigmentasi terjadi pada usia kehamilan lebih dari 12 minggu. Terjadi akibat pengaruh hormon kortikosteroid plasenta yang merangsang melanofor dan kulit.

2) Tanda Mungkin (*Probability Sign*)

Tanda kemungkinan adalah perubahan – perubahan fisiologis yang dapat diketahui oleh pemeriksa dengan melakukan pemeriksaan fisik kepada wanita hamil.

- a) Abdomen membesar, Terjadi akibat pembesaran uterus.

Hal ini terjadi pada bulan keempat kehamilan

- b) Tanda *hegar*, Tanda *hegar* adalah perlunakan dan dapat ditekannya ismus uteri.

- c) Tanda *goodel*, Tanda *goodel* adalah perlunakan serviks.

Pada wanita yang tidak hamil serviks seperti ujung hidung, sedangkan pada wanita hamil melunak seperti bibir.

- d) Kontraksi *baxtron hicks*, merupakan peregangan sel – sel otot uterus akibat meningkatnya *actomyisin* di dalam otot uterus. Kontraksi ini tidak beritmik, sporadic, tidak nyeri biasanya timbul pada kehamilan delapan minggu, tetapi baru dapat di amati dari pemeriksaan abdominal pada trimester ketiga. Kontraksi ini akan terus meningkat frekuensi, lamanya dan kekuatannya sampai mendekati persalinan.

3) Tanda Pasti (*Positive Sign*)

Tanda pasti adalah yang menunjukkan langsung keberadaan janin yang dapat dilihat langsung oleh pemeriksa:

- a) Gerakan janin dalam Rahim, Gerakan janin ini harus dapat teraba dengan jelas oleh pemeriksa. Gerakan janin baru dapat dirasakan pada usia kehamilan sekitar 20 minggu.
  - b) Denyut jantung janin, dapat didengar pada usia 12 minggu dengan menggunakan alat *Fetal Elektrocardiograf* (misalnya doppler). Dengan stetoskop *laenecc*, DJJ baru dapat didengar pada usia kehamilan 18 – 20 minggu.
  - c) Bagian – bagian janin yaitu bagian besar janin (kepala dan bokong) serta bagian kecil janin yaitu (lengan dan kaki) dapat diraba dengan jelas pada usia kehamilan trimester akhir. Bagian janin ini dapat dilihat dengan sempurna menggunakan USG.
- c. Perubahan dan Adaptasi Psikologis pada Kehamilan Trimester III
- Menurut Hardiyanti *et al.*, (2021), perubahan psikologis pada trimester III adalah:
- 1) Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik.
  - 2) Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu.
  - 3) Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya.
  - 4) Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya.
  - 5) Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya.

- 6) Merasa kehilangan perhatian.
  - 7) Perasaan mudah terluka (sensitif).
  - 8) Libido menurun.
- d. Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil
- Sartika *et al.*, (2021), ada prinsip yang harus diperhatikan dalam memahami kesehatan mental. Prinsip ini berguna dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental. Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut:
- 1) Prinsip yang didasarkan atas sifat manusia
    - a) Kesehatan dan penyesuaian mental adalah bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
    - b) Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religius, emosional dan sosial.
    - c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku yang didasarkan pada pengetahuan dan pengalaman.
  - 2) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya, meliputi:

- a) Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada hubungan interpersonal yang sehat dalam kehidupan keluarga.
  - b) Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran bergantung pada kecukupan dalam kepuasan kerja.
  - c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistik yaitu menerima realitas tanpa distorsi dan objektif.
- 3) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan, meliputi:
- a) Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar daripada dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
  - b) Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.
- e. Penyebab Masalah Kesehatan Mental pada ibu hamil
- 1) Tekanan/ masalah dalam kehidupan sehari - hari: pekerjaan, pertemanan, keluarga
  - 2) Tidak memiliki *support system* (pengetahuan, pengalaman, dll.)
  - 3) Perubahan fisik
  - 4) Gaya hidup yang tidak sehat
  - 5) Memiliki keluarga yang mengalami masalah kesehatan mental

f. Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil Trimester III

Menurut Sulistyawati (2014), kebutuhan psikologis pada ibu hamil trimester III adalah:

- 1) Persiapan Saudara Kandung (*Sibling*), *Sibling Rivalry* adalah rasa persaingan diantara saudara kandung akibat kelahiran anak berikutnya. Biasanya terjadi pada anak usia 2-3 tahun. *Sibling Rivalry* ini biasanya ditunjukkan dengan penolakan terhadap kelahiran adiknya, menangis menarik diri dari lingkungannya, menjauh dari ibunya dan melakukan kekerasan terhadap adiknya.
- 2) Dukungan Keluarga Ibu sangat membutuhkan dukungan dan ungkapan kasih sayang dari orang-orang terdekatnya terutama suami. Kadang ibu dihadapkan pada suatu situasi yang ia sendiri mengalami ketakutan dan kesendirian, terutama pada trimester akhir. Kekhawatiran tidak disayang setelah bayi lahir kadang juga muncul, sehingga diharapkan bagi keluarga terdekat selalu memberikan dukungan dan kasih sayang. Bidan sangat berperan dalam memberikan pengertian ini kepada suami dan keluarga.
- 3) Perasaan Aman dan Nyaman, selama hamil ibu banyak mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Bidan bekerja sama dengan keluarga diharapkan dapat memberikan pengetahuan cara mengatasi ketidaknyamanan dan berusaha secara antusias memberikan perhatian serta mengupayakan

untuk mengatasi ketidaknyamanan dan ketidakamanan yang dialami oleh ibu. Kondisi psikologis yang dialami oleh ibu akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan bayi. Tingkat pengetahuan & kepercayaan ibu terhadap bidan dan keluarga juga sangat mempengaruhi kelancaran proses persalinan.

- 4) Persiapan Menjadi Orang Tua, ini sangat penting dipersiapkan karena setelah bayi lahir akan banyak perubahan peran yang terjadi mulai menjadi ayah, ibu dan keluarga. Bagi pasangan yang baru pertama punya anak, persiapan dapat dilakukan dengan banyak berkonsultasi dengan orang yang mampu untuk membagi pengalamannya. Bagi pasangan yang mempunyai lebih dari satu anak, dapat belajar dari pengalaman mengasuh anak sebelumnya. Selain persiapan mental, yang tak kalah penting adalah persiapan ekonomi, karena bertambah anggota, bertambah pula kebutuhannya.
- 5) Dukungan dari Tenaga Kesehatan, bagi seorang ibu hamil, tenaga kesehatan khususnya bidan mempunyai tempat tersendiri dalam dirinya dan berharap dapat dijadikan sebagai teman terdekat yang dapat mencurahkan isi hati dan kesulitannya dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Bidan dapat mengembangkan kemampuannya dalam menjalin hubungan baik dengan ibu hamil. Adanya hubungan saling percaya akan memudahkan bidan dalam memberikan penyuluhan kesehatan.

## 2. Pengetahuan

### a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensorik khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (*overt behavior*), pengetahuan menurut thomas khun dalam Arinda & Herdayati, (2021), mengatakan bahwa pengetahuan adalah masalah satu perkumpulan aktivitas yang banyak menghasilkan penemuan berupa pengembangan dan penolakan. Pengetahuan merupakan *science* yang artinya fakta atau keadaan.

### b. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*oevent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan (Wawan, 2015). Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu:

#### 1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan berbagai abstraksi pemahaman / materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi konkret / kondisi riil (sebenarnya)

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan menguraikan atau menjabarkan suatu integritas atau suatu obyek menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian sehingga susunannya dapat dimengerti. Untuk dapat melakukan analisis ini harus dilandasi oleh kemampuan ibu pada ketiga tingkatan sebelumnya. Sebab, kemampuan analisis ini menyangkut pemahaman yang komprehensif untuk dapat memilah menjadi bagian-bagian yang terpadu.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk menyatukan kembali unsur-unsur atau bagian ke dalam bentuk menyeluruh. Atau dengan istilah lain, sintesis ini menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Berpikir

sintesis adalah berpikir divergen, yang jawabannya sering tidak pasti, tetapi kemampuan ini akan dapat meningkatkan kreatifitas yang diakibatkan seseorang menemukan hubungan kausal dari suatu kejadian.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu obyek atau materi.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan berpengaruh dalam proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun media masa.

Faktor pendidikan akan memberikan wawasan yang baru kepada seseorang. Secara umum yang berpendidikan akan jauh lebih memiliki tingkat pengetahuan dan wawasan yang luas dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Semakin banyak informasi yang masuk maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapat. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Sedangkan menurut Notoatmodjo

dalam Safitri et al., (2021), faktor - faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diproleh dengan memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan ketrampilan profesional serta pengalaman belajar selama bekerja akan mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata. Pengalaman seseorang tentang berbagai hal, biasanya diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangan (Koehtae, 2015).

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan mempunyai hubungan yang bermakna dengan pengetahuan tenaga kesehatan mengenai tanda bahaya dalam kehamilan. Tenaga kesehatan yang berpendidikan tinggi berpeluang 8,1 kali mempunyai pengetahuan yang lebih baik mengenai Teknik relaksasi nafas dalam.

Faktor pendidikan akan memberikan wawasan yang baru kepada seseorang. Secara umum yang berpendidikan akan jauh lebih memiliki tingkat pengetahuan dan wawasan yang luas

dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Kategori pendidikan tingkat lanjutan (PT), Kategori pendidikan menengah (SMA), Kategori pendidikan dasar (SD-SMP), Sedangkan kategori tidak sekolah (TS).

3) Keyakinan

Keyakinan yang bersifat turun temurun akan bisa mempengaruhi pengetahuan seseorang baik yang positif ataupun negatif.

4) Fasilitas

Fasilitas berupa sumber informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, contohnya radio, buku, televisi, koran, dan masih banyak yang lainnya.

5) Penghasilan

Penghasilan seseorang dapat sangat mempengaruhi pengetahuan, dengan penghasilan yang didapat memungkinkan seseorang untuk memperoleh fasilitas yang dapat berfungsi untuk menambah pengetahuan mereka.

6) Sosial budaya

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap pada seseorang tentang sesuatu.

7) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu

8) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini.

9) Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya

merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

d. Pengukuran pengetahuan

Fauzy & Fouriana (2019), pengetahuan bersifat objektif dan universal yang artinya bahwa pengetahuan itu bersifat apa adanya terlepas dari subjektivitas individu yang memperoleh atau yang mengamatinya. *Universal* yaitu pengetahuan bersifat tunggal (*nomothetic*) atau tidak mempunyai ragam makna sehingga sama untuk semua konteks baik individu atau kelompok masyarakat. Karena pengetahuan dianggap bermakna tunggal atau objektif maka ada beberapa cara yang dapat dipergunakan untuk mengukurnya. Cara - cara yang dapat dilakukan antara lain yaitu pengamatan objektif, eksperimentasi, survai, dan melibatkan teknik analisis kuantitatif. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan, pengetahuan dibagi dalam tiga kategori, yaitu:

- 1) Baik: Bila subyek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pernyataan.
- 2) Cukup: Bila subyek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pernyataan.
- 3) Kurang: Bila subyek mampu menjawab dengan benar 40% - 55% dari seluruh pernyataan.

### 3. Teknik Relaksasi

#### a. Pengertian

Suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Mawardika et al., 2020).

#### b. Jenis-jenis teknik relaksasi

Relaksasi ada beberapa macam. 4 macam relaksasi, yaitu:

##### 1) Relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*)

Teknik ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman pada otot-otot. Ketika terjadi stress otot-otot pada beberapa bagian tubuh akan menjadi menegang seperti otot leher, punggung, lengan. Teknik dilakukan dengan cara merasakan perubahan dan sensasi pada otot bagian tubuh tersebut. Teknik dapat dilakukan dengan meletakkan kepala diantara kedua lutut (kira-kira selama 5 detik) dan merebahkan badan kebelakang selama perlahan selama 30 detik, sikap ini dilakukan terus secara berulang sambil merasakan perubahan pada otot-otot tubuh.

##### 2) Pernafasan (*diafragmatic breathing*)

Pernapasan diafragma adalah latihan *pernapasan* dalam yang melibatkan diafragma sepenuhnya dan meningkatkan efisiensi paru-paru. Teknik pernafasan yang paling sering digunakan adalah teknik relaksasi nafas dalam.

3) Meditasi (*attention-focusing exercises*)

Meditasi adalah teknik relaksasi guna melatih dan memfokuskan pikiran Anda. Latihan ini dapat dilakukan oleh siapa saja dan tanpa memerlukan banyak biaya serta peralatan khusus. Selain itu, meditasi juga menawarkan banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya meredakan stresor

4) Relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*)

Perilaku Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan, pada cara kerja sistem saraf simpatetis dan parasimpatetis.

c. Teknik Relaksasi Nafas Dalam

1) Pengertian

Terapi relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian.(Laili & Wartini, 2017). Mekanisme relaksasi nafas dalam pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan regangan kardiopulmonari. Terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan dari pada terapi nonfarmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama

untuk terapi, dan dapat mengurangi efek psikologis bagi ibu hamil (Nasuha *et al.*, 2016).

## 2) Tujuan

Tujuan dari teknik relaksasi napas dalam yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, meningkatkan efisiensi batuk, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, dan mengurangi tingkat stres baik itu stres fisik maupun emosional sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh individu Smeltzer & Bare dalam Widaryanti *et al.*, (2021).

Selain tujuan tersebut, terdapat beberapa tujuan dari teknik napas dalam menurut Rokawie *et al.*, (2020), yaitu antara lain untuk mengatur frekuensi pola napas, memperbaiki fungsi diafragma, menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi otot, mengurangi udara yang terperangkap, meningkatkan inflasi alveolar, memperbaiki kekuatan otot-otot pernapasan, dan memperbaiki mobilitas dada dan vertebra thorakalis.

Relaksasi napas dalam bertujuan untuk mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktivitas otot otot pernapasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas (Aninda & Swandi, 2023).

3) Kelebihan dan kekurangan relaksasi nafas dalam

Menurut Smeltzer & Bare dalam Widaryanti *et al.*, (2021), kelebihan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat dilakukan setiap saat, kapanpun, dimanapun dan caranya sangat mudah serta bisa dilakukan secara mandiri oleh pasien tanpa suatu media serta merilekskan otot-otot yang tegang.

Kekurangan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah tidak dapat dilakukan pada pasien yang menderita penyakit jantung dan pernafasan.

4) Manfaat relaksasi nafas dalam bagi ibu hamil

Manfaat dari relaksasi nafas dalam menurut Menurut Smeltzer & Bare dalam Widaryanti *et al.*, (2021), bagi ibu hamil adalah meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, mengurangi intensitas nyeri, menurunkan kecemasan, dan menimbulkan rasa nyaman.

5) Efek relaksasi nafas dalam

Menurut Potter & Perry dalam Laili & Wartini, (2017) teknik relaksasi napas dalam yang baik dan benar akan memberikan efek yang penting bagi tubuh, efek tersebut antara lain sebagai berikut:

- a) Penurunan nadi, tekanan darah, dan pernapasan
- b) Penurunan konsumsi oksigen
- c) Penurunan ketegangan otot

- d) Penurunan kecepatan metabolisme
  - e) Peningkatan kesadaran global
  - f) Kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan
  - g) Tidak ada perubahan posisi yang volunter
  - h) Perasaan damai dan sejahtera
  - i) Periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam
  - j) Meningkatkan keyakinan
  - k) Kesehatan mental menjadi lebih baik
- 6) Prosedur teknik relaksasi nafas dalam

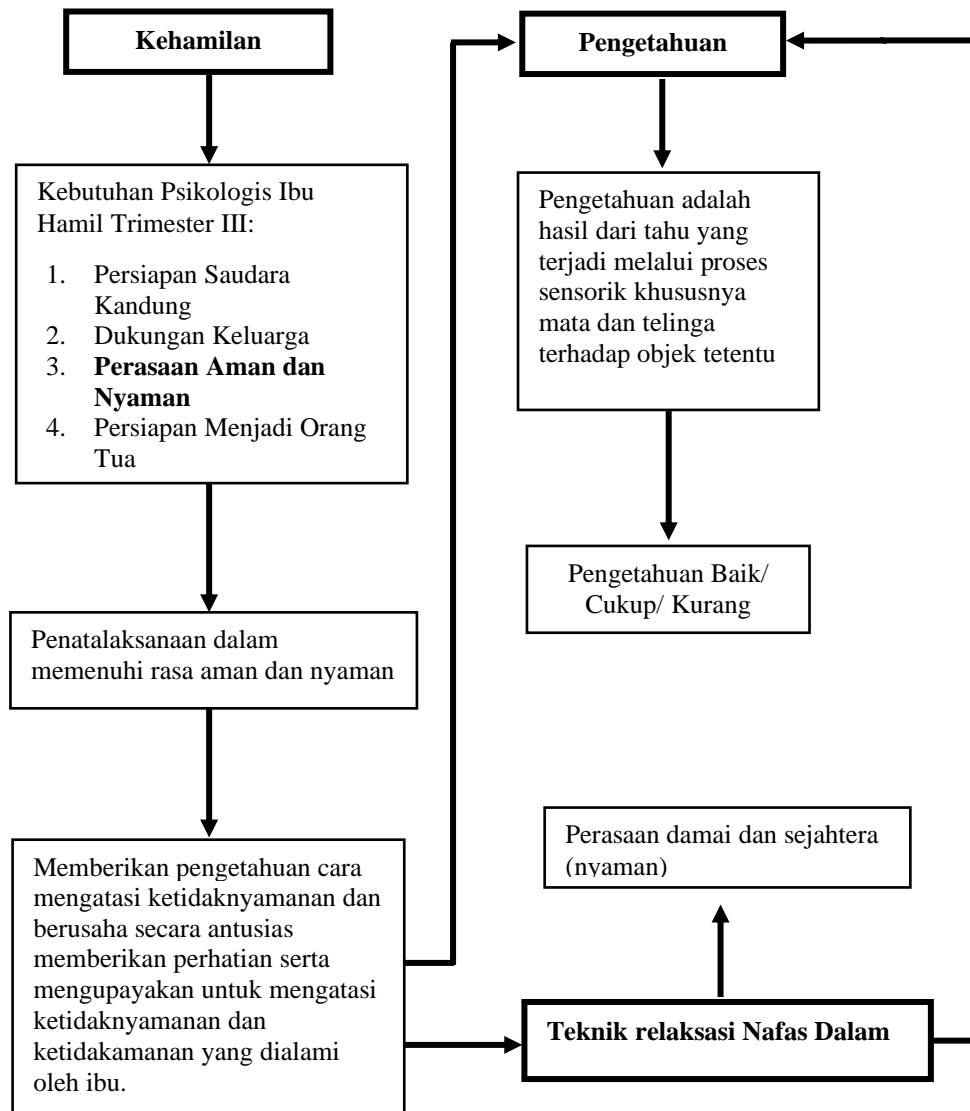
Langkah-langkah melakukan teknik nafas dalam menurut

(Mulyati *et al.*, 2021) adalah sebagai berikut:

- a) Ciptakan lingkungan yang tenang.
- b) Usahakan untuk tetap rileks dan tenang.
- c) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1 sampai 4.
- d) Perlahan-lahan hembuskan udara dari mulut sambil merasakan kaki dan tangan rileks melalui hitungan 5 sampai 8.
- e) Bernafaslah dengan irama normal sebanyak 3 kali.
- f) Lanjutkan menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.
- g) Biarkan telapak tangan dan kaki rileks.
- h) Usahakan agar tetap konsentrasi atau mata dalam kondisi terpejam.

- i) Pada saat konsentrasi, pusatkan pada hal-hal yang nyaman.
- j) Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga kecemasan terasa berkurang

## B. Kerangka Teori



**Bagan 2.1** Kerangka Teori

Nasuha *et al.*, (2016), Laili & Wartini, (2017), Rokawie *et al.*, (2020), Aninda & Swandi, (2023), Widaryanti *et al.*, (2021), Farida & Widyaningsih, (2022), Triwidiyantari & Ramadhini, (2018), Masitah & Sulistya, (2021).