

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DENGAN HIV DI RS BINA SEHAT

Winda Sri Rahayu¹, Dwi Yunita Haryanti²
qwin261203@gmail.com¹, dwiunita@umnuh.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Latar belakang: Ibu hamil dengan HIV yang menjalani operasi sectio caesarea berisiko tinggi mengalami ansietas akibat ketakutan akan prosedur medis, kekhawatiran terhadap kondisi janin, serta stigma sosial. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak pada kestabilan fisiologis dan psikologis pasien. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif menurunkan kecemasan. Tujuan: Mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil pre operasi sectio caesarea dengan HIV di RS Bina Sehat. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif non-analitik dengan subjek satu ibu hamil penderita HIV yang mengalami kecemasan berat menjelang operasi. Intervensi relaksasi napas dalam dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). Hasil: Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor HAM-A dari 26 (ansietas sedang) menjadi 0 (tidak ansietas). Pasien menunjukkan perbaikan signifikan dalam aspek fisiologis (denyut nadi dan pernapasan), emosional (lebih tenang dan stabil), serta peningkatan kualitas tidur dan kesiapan menghadapi operasi. Kesimpulan: Teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien praoperatif, khususnya pada ibu hamil dengan HIV. Diharapkan teknik ini menjadi bagian dari standar asuhan keperawatan di rumah sakit dan dapat diajarkan secara luas kepada pasien.

Kata Kunci: Ansietas, HIV, Relaksasi Napas dalam, Sectio Caesarea

ABSTRACT

Background: Pregnant women with HIV undergoing cesarean section are at high risk of experiencing anxiety due to fear of medical procedures, concerns about the baby's condition, and social stigma. Excessive anxiety can impact both physiological and psychological stability. Deep breathing relaxation is a non-pharmacological technique proven to be effective in reducing anxiety. Objective: To describe the implementation of deep breathing relaxation technique as an effort to reduce anxiety levels in pregnant women with HIV undergoing preoperative cesarean section at RS Bina Sehat. Methods: This study used a descriptive, non-analytical case study design involving one pregnant woman with HIV who experienced severe anxiety before surgery. The deep breathing relaxation intervention was carried out for three consecutive days. Data were collected through interviews, observations, and anxiety measurement using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). Results: The results showed a decrease in HAM-A score from 26 (moderate anxiety) to 0 (no anxiety). The patient demonstrated significant improvements in physiological aspects (pulse and respiratory rate), emotional state (calmer and more stable), improved sleep quality, and increased readiness for surgery. Recommendation: Deep breathing relaxation technique can serve as a simple, safe, and effective non-pharmacological intervention to reduce preoperative anxiety, particularly in pregnant women with HIV. It is recommended that this technique be incorporated into nursing care standards in hospitals and taught broadly to patients.

Keywords: Anxiety, HIV, Deepbreathingrelaxation, Cesarean Section

PENDAHULUAN

Ibu hamil dengan infeksi Human Immunodeficiency Virus (HIV) merupakan populasi yang sangat rentan mengalami gangguan psikologis, terutama kecemasan (ansietas) menjelang tindakan operasi seperti *sectio caesarea*. Faktor-faktor penyebabnya meliputi ketakutan terhadap kesehatan janin, risiko penularan vertikal HIV, kekhawatiran terhadap prosedur operasi, dan stigma sosial yang masih kuat melekat pada penderita HIV (Halil & Puspitasari, 2023). Kecemasan preoperatif dapat berdampak negatif terhadap stabilitas fisiologis, memperlambat pemulihan pascaoperasi, serta meningkatkan komplikasi obstetri dan neonatal (Ningsih et al., 2024).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti prevalensi ansietas yang tinggi pada ibu hamil menjelang SC, baik pada populasi umum maupun pada kelompok dengan komorbid HIV. Studi oleh (Mawardika et al., 2020) menemukan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada ibu hamil HIV positif. (Dianaurelia & Hardayati, 2024) juga menunjukkan penurunan skor HARS yang konsisten setelah intervensi relaksasi napas dalam selama tiga hari. Penelitian serupa oleh (Yuliyati & Prasetyorini, 2022) menegaskan efektivitas intervensi ini dalam mengurangi ansietas pada ibu hamil trimester akhir. Bahkan, (Sepriani & Atiyah, 2024) membuktikan adanya korelasi signifikan antara teknik napas dalam dan pengurangan kecemasan.

Namun demikian, studi yang secara khusus menyoroti penerapan teknik relaksasi napas dalam pada ibu hamil dengan HIV di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya pada fase preoperatif SC, masih terbatas. Padahal kelompok ini memiliki beban kecemasan ganda yang memerlukan pendekatan psikologis terintegrasi. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting sebagai kontribusi terhadap praktik keperawatan obstetri yang humanistik dan berbasis bukti.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus penerapan teknik relaksasi napas dalam dalam konteks preoperatif pada ibu hamil dengan HIV, dengan pendekatan studi kasus yang mendalam di RS Bina Sehat. Kajian ini tidak hanya menilai efektivitas teknik terhadap penurunan skor kecemasan secara kuantitatif, tetapi juga mengeksplorasi dampaknya terhadap aspek fisiologis dan kesiapan mental pasien secara naratif. Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan yang dikaji dalam artikel ini adalah Bagaimana penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil pre operasi *sectio caesarea* dengan HIV di RS Bina Sehat.

Dengan demikian, tujuan kajian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil HIV positif menjelang tindakan *sectio caesarea*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif non-analitik yang dilaksanakan selama tiga hari di ruang rawat inap kebidanan RS Bina Sehat Jember pada bulan Oktober 2024. Subjek adalah satu ibu hamil dengan HIV yang mengalami ansietas sedang menjelang operasi *sectio caesarea*, dipilih secara purposif sesuai kriteria inklusi. Intervensi yang diberikan berupa teknik relaksasi napas dalam, yaitu menarik napas perlahan, menahan, dan menghembuskan napas secara terkontrol, dilakukan 2–4 kali per hari selama ± 10 menit setiap sesi. Pelaksanaan mengikuti SOP standar dalam suasana tenang dan posisi semi-Fowler.

Pengukuran ansietas menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), disertai pencatatan tanda vital seperti tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi napas. Data

diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, lalu dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa teknik relaksasi napas dalam secara signifikan mampu menurunkan tingkat ansietas pada pasien ibu hamil dengan HIV yang akan menjalani operasi *sectio caesarea*. Sebelum intervensi dilakukan, subjek menunjukkan gejala ansietas sedang dengan skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) sebesar 26. Setelah dilakukan intervensi selama tiga hari berturut-turut, skor ansietas menurun menjadi 0, menandakan tidak ada lagi gejala kecemasan. Selain perubahan skor ansietas, terjadi juga perbaikan fisiologis, seperti penurunan denyut nadi dari 107 menjadi 92 kali per menit dan frekuensi napas dari 24 menjadi 20 kali per menit.

Table 1

Skor Ansietas dan Tanda Vital Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Napas Dalam

Hari Ke-	Skor HAM-A	Kategori ansietas	Nafas	Nadi	Tekanan darah
1	26	Sedang	24x/mnt	107x/mnt	118/76 mmHg
2	13	Sedang	22x/mnt	102x/mnt	120/70 mmHg
3	0	Tidak ansietas	20x/mnt	92x/mnt	122/77 mmHg

Penurunan ansietas secara signifikan ini merupakan hasil dari mekanisme fisiologis teknik relaksasi napas dalam, yang diketahui mampu merangsang sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem ini berperan dalam menekan respon stres, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan laju pernapasan. Kondisi fisiologis yang lebih stabil ini selaras dengan kondisi psikologis pasien yang secara bertahap menjadi lebih tenang dan mampu tidur lebih nyenyak. Fenomena ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Rahmawati & Barkah, 2023) bahwa pernapasan lambat dan dalam dapat mengurangi aktivitas korteks limbik dan menstimulasi relaksasi.

Penurunan ansietas yang cepat dalam waktu tiga hari juga menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya efektif tetapi juga efisien untuk diterapkan dalam kondisi klinis. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian (Mawardika et al., 2020) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam dan dzikir mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada ibu hamil HIV positif setelah tiga hari pemberian. Selain itu, penelitian (Dianaurelia & Hardayati, 2024) juga mencatat adanya penurunan skor kecemasan secara signifikan dalam waktu singkat dengan metode serupa.

Efektivitas teknik ini juga tampak pada peningkatan perilaku adaptif pasien. Pada hari pertama, pasien menunjukkan gelisah, menangis, dan ketegangan otot. Namun, di hari ketiga, pasien tampak tenang, kooperatif, dan menyatakan kesiapan mental untuk menghadapi operasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi napas dalam bukan hanya mengurangi gejala ansietas, tetapi juga memperkuat mekanisme koping adaptif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil dengan HIV menjelang tindakan operasi. Intervensi ini sederhana, non-invasif, dan dapat dijadikan bagian dari standar asuhan keperawatan preoperatif. Dengan demikian, temuan ini berkontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing practice*) untuk meningkatkan kualitas pelayanan, khususnya pada pasien dengan kondisi psikososial yang kompleks.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil dengan HIV menjelang operasi sectio caesarea. Intervensi ini tidak hanya berdampak pada penurunan skor ansietas secara signifikan, tetapi juga meningkatkan stabilitas fisiologis dan kesiapan psikologis pasien.

Temuan ini memperkuat peran teknik relaksasi napas dalam sebagai pendekatan sederhana namun bermakna dalam praktik keperawatan preoperatif. Efektivitas yang cepat dan respons positif pasien menunjukkan bahwa teknik ini layak diintegrasikan ke dalam standar asuhan keperawatan, khususnya bagi kelompok rentan dengan komorbid psikososial seperti HIV. Ke depan, studi lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar serta desain eksperimen yang lebih kuat diperlukan untuk menguji efektivitas jangka panjang dan aplikabilitas intervensi ini dalam skala yang lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

- Dianaurelia, Y., & Hardayati, Y. A. (2024). Case Study: Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Ibu Hamil di Trimester III. *JURNAL KEPERAWATAN CIKINI*, 5(2 SE-Articles), 303–310. <https://doi.org/10.55644/jkc.v5i2.187>
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Mawardika, T., Rahmawati, I. N., & Kurniawati, W. (2020). Relaksasi pernafasan dan dzikir menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil HIV positif: Literature review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 101. <https://doi.org/10.30659/nurscope.6.2.101-108>
- ningsih, S., Radhiah, S., Arwan, A., Mantao, E., Salmawati, L., & Hasanah, H. (2024). Faktor Yang Berhubungan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.22487/preventif.v15i1.630>
- Rahmawati, S. A., & Barkah, A. (2023). Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) dan Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria di Ruang Kebidanan Rsia Tiara Kabupaten Tangerang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2532–2546. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10887>
- Sepriani, E., & Atiyah, Y. (2024). Hubungan Relaksasi Nafas Dengan Pengurangan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Evidance Based Masa Kehamilan Di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024. *Excellent Midwifery Journal*, 6(2), 189–192.
- Yuliyati, A. N. D., & Prasetyorini, H. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 7–16. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.125>