



## PENGARUH PURSED LIP BREATHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID 19 DI KLINIK PERMATA BUNDA KOTA PADANG TAHUN 2021

### THE EFFECT OF PURSED LIP BREATHING EXERCISE ON REDUCING ANXIETY LEVEL OF PREGNANT MOTHERS IN FACING THE COVID-19 PANDEMIC IN THE CLINIC PERMATA BUNDA PADANG CITY YEAR 2021

Rikayoni\*<sup>1</sup>Dian Rahmi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang  
([rika.yoni88@gmail.com](mailto:rika.yoni88@gmail.com), 081374752092)

#### ABSTRAK

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Pandemi virus corona telah menambah kecemasan dan ketidakpastian, terutama pada ibu hamil. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga berkaitan dengan depresi *post partum* karena terjadinya gangguan emosional ibu yang tidak stabil, baik pada sebelum persalinan hingga setelah persalinan. Salah satu cara yang dapat dilakukan ibu hamil agar dapat mengurangi rasa cemasnya yaitu dengan melakukan latihan relaksasi pernafasan (*pursed-lip breathing exercise*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pursed lip breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan ndi Klinik bersalin Permata Bunda Padang Pada Bulan Agustus sampai September 2021. Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Two Group Pretes dan Posttes design*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *t-indenpenden*. Hasil penelitian hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t test independent* di dapatkan nilai *p value* = 0,004 ( $p \leq 0,05$ ), maka terdapat pengaruh Pengaruh *Pursed Lip Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19.

**Kata Kunci : Kecemasan; Kehamilan; Pursed-lip Breathing Exercise**

#### ABSTRACT

*Anxiety is a vague fear accompanied by uncertainty, helplessness, isolation, and insecurity. The coronavirus pandemic has added to anxiety and uncertainty, especially among pregnant women. Anxiety that occurs in pregnant women is also related to postpartum depression due to unstable maternal emotional disorders, both before delivery and after delivery. One way that pregnant women can do in order to reduce their anxiety is by doing breathing relaxation exercises (pursed-lip breathing exercise). This study aims to determine the effect of pursed lip breathing exercise on reducing anxiety levels in pregnant women in the face of the COVID-19 pandemic. This research was conducted at the Permata Bunda Padang Maternity Clinic from August to September 2021. This study uses a Quasy Experiment*

*design with a Two Group Pretest and Posttest design approach. Data analysis in this study used univariate and bivariate statistical tests using independent t-test. The results of the statistical test using the independent t test got a p value = 0.004 ( $p \leq 0.05$ ), so there is an effect of Pursed Lip Breathing Exercise on Reducing Anxiety Levels of Pregnant Women in Facing the Covid-19 Pandemic.*

**Keywords:** *Anxiety; Pregnancy; Pursed-lip Breathing Exercise*

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan (Stuart. (2016). Pandemi COVID-19 telah menambah kecemasan dan ketidakpastian, terutama pada ibu hamil. Kebanyakan ibu hamil merasa cemas jika melahirkan tanpa didampingi keluarga, khawatir terinfeksi COVID 19, dan tidak dapat memeluk bayinya (VOA INDONESIA, 2020). Hasil penelitian Leo (2020), dari 99 ibu hamil 27,3% mengalami kecemasan, dengan 24,3% mengalami kecemasan ringan dan 3% mengalami kecemasan tingkat sedang (Yanti, E.M. (2020).

Menurut rekomendasi penanganan infeksi COVID -19 dari Persatuan Obstetri dan Ginekologi di Indonesia bahwa ibu hamil memiliki resiko lebih tinggi untuk terjadinya penyakit berat dibanding populasi masyarakat pada umumnya (Masruroh, N. (2020). Rose Logan, Psikologi Klinis dari The Lighthouse Arabia, mengatakan, kecemasan *prenatal* atau antenatal tidak terlihat daripada depresi *pascanatal*, dan lebih sedikit dibahas oleh para perempuan yang hamil. Profesor Psikologi di Imperial Collage London yang bernama Vivette Glover mengatakan, suasana hati ibu hamil dapat mempengaruhi plasenta, jika ibu cemas maka lebih sedikit enzim yang memecah stress sehingga terjadi perubahan cara kerja gen bayi dan system biologis, mempengaruhi perkembangan otak bayi, beresiko besar anak mengalami kecemasan, belajar lambat, atau masalah perilaku lainnya (Millah, S. 2020).

Jika kecemasan ini terus menerus terjadi pada ibu terutama pada saat trimester III, maka akan berdampak negatif untuk ibu maupun janinnya (Ranita, B dan Hendri. 2016). Dampak

kecemasan yang dapat terjadi adalah meningkatkan resiko kejadian BBLR dan kelahiran prematur, lemahnya kontraksi otot rahim saat proses persalinan karena terjadinya pelepasan hormon katekolamin dan adrenalin yang menyebabkan partus lama sehingga dapat meningkatkan kejadian infeksi dan kelelahan pada ibu (Difarissa, R., Jendariah T., Didiek P. 2016). Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga berkaitan dengan depresi postpartum karena terjadinya gangguan emosional ibu yang tidak stabil, baik pada sebelum persalinan hingga setelah persalinan (Difarissa, R., Jendariah T., Didiek P. 2016).

Hal terbaik yang dapat ibu hamil lakukan untuk menjaga kehamilan saat pandemi ini adalah dengan menjaga diri dan lingkungan, serta mengurangi aktivitas di tempat umum (Yanti, E.M. (2020). Ibu hamil juga dapat mengelola kecemasannya dengan mencari tahu apa yang membuatnya cemas, mengurangi mencari informasi tentang peningkatan jumlah penderita COVID -19, meningkatkan kegiatan jika di rumah, menjaga kesehatan fisik, fokus pada kesehatan ibu, janin, dan keluarga, latihan relaksasi pernafasan (*pursed-lip breathing exercise*).

*Pursed lip breathing exercise* (PLB) adalah latihan pernafasan dengan menghirup udara melalui hidung dan mengeluarkan udara dengan cara bibir lebih dirapatkan atau dimonyongkan untuk mengatur frekuensi dan pola pernafasan sehingga mengurangi *air trapping*, memperbaiki ventilasi alveoli untuk memperbaiki pertukaran gas tanpa meningkatkan kerja pernafasan, mengatur dan mengkoordinasi kecepatan pernafasan sehingga bernafas lebih efektif dan mengurangi sesak nafas (Keliat. (2016). Latihan ini bertujuan

untuk mengajarkan pernafasan perut, mengatur pernafasan jika sesak nafas, untuk mengatasi masalah penurunan volume paru pada arus puncak ekspirasi (Hurst, J. R., Elborn, J. S., & Soyza, A. D. (2015). Latihan pernafasan ini dipandang sebagai cara mudah dan murah untuk mengubah stress menjadi gairah hidup, dan dapat mengendalikan emosi dan menunda kemarahan sebelum memutuskan tindakan yang lebih bijak (Masruroh, N. (2020). Tujuan penelitian adalah mempelajari pengaruh *pursed lip breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi pandemi COVID -19 di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

## Urgensi Penelitian

Penelitian ini sangat penting untuk dilaksanakan karna terkait bagaimana mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan yang terlalu tinggi nanti nya akan berdampak menjadi depresi atau stress yang bisa mengancam individu selama kehamilan atau menjelang persalinan.

## BAHAN DAN METODE

Instrumen Penelitian : instrumen penelitian menggunakan alat ukur berupa kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale*

## HASIL

### ANALISA UNIVARIAT

#### a. Diketahuinya Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum *Pursed Lip Breathing Exercise* Pada Kelompok Intervensi

**Tabel 1**  
**Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19 Kelompok Intervensi Sebelum *Pursed Lip Breathing Exercise* Di Klinik Permata Bunda Kota Padang**

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks	n
Kelompok Intervensi (Sebelum)	20.00	4.115	13-25	16

(HARS) untuk menentukan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh responden. Tahapan metode penelitian dari survey awal Ibu hamil dipilih dan dikelompokkan sesuai dengan karakteristik yang dipilih sebagai responden yang akan dijadikan sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Two Group Pretes and Posttes design*. Dilakukan pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan *Pursed-lip breathing exercise*. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Permata Bunda Kota Padang pada Bulan Agustus sampai dengan September 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 ibu hamil yang berada di Klinik Bersalin Permata Bunda Kota Padang.

Teknik pengolahan data, data dikumpulkan melalui pengecekan isian lembar kuesioner HARS apakah lembar kuesioner sudah terisi lengkap, relevan dan konsisten. Editing dilakukan secara manual, dimana pengolahannya meliputi pengecekan lembar kuesioner. setelah data terkumpul peneliti melakukan pengkodean, entri data, tabulasi dan cleaning. Teknik analisa data, hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan analisa Univariat, dan analisa Bivariat.

Berdasarkan tabel 1 diperoleh rata-rata tingkat kecemasan responden intervensi (sebelum) adalah 20.00 dengan standar deviasi

4.115 dan tingkat kecemasan minimal adalah 13 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 25.

**b. Diketuainya Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sesudah *Pursed Lip Breathing Exercise* Pada Kelompok Intervensi**

**Tabel 2**

**Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19 Kelompok Intervensi Sesudah *Pursed Lip Breathing Exercise* Di Klinik Permata Bunda Kota Padang**

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks	n
Kelompok Intervensi (Sesudah)	16.06	3.415	12-21	16

Berdasarkan tabel 2 diperoleh rata-rata Tingkat kecemasan responden intervensi (sesudah) adalah 16.06 dengan standar deviasi

3.415 dan tingkat kecemasan minimal adalah 12 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 21.

**c. Diketuainya Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum *Pursed Lip Breathing Exercise* Pada Kelompok Kontrol**

**Tabel 3**

**Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19 Kelompok Kontrol Sebelum *Pursed Lip Breathing Exercise* Di Klinik Permata Bunda Kota Padang**

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks	n
Kelompok Kontrol (Sebelum)	20.00	4.367	13-26	16

Berdasarkan tabel 3 diperoleh rata-rata Tingkat kecemasan responden kontrol (sebelum) adalah 20.00 dengan standar deviasi 4.367 dan

Tingkat Kecemasan minimal adalah 13 dan Tingkat Kecemasan maksimal adalah 26.

## d. Diketahuinya Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Pursed Lip Breathing Exercise Pada Kelompok Kontrol

**Tabel 4**  
**Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19 Kelompok Kontrol Sesudah Pursed Lip Breathing Exercise Di Klinik Permata Bunda Kota Padang**

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks	n
Kelompok Kontrol (Sesudah)	19.88	3.500	15-25	

Berdasarkan tabel 4 diperoleh rata-rata tingkat kecemasan responden kontrol (sesudah) adalah 19.88 dengan standar deviasi 3.500 dan tingkat

kecemasan minimal adalah 15 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 25.

### ANALISA BIVARIAT

**Tabel 5**  
**Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19 Di Klinik Permata Bunda Kota Padang**

Variabel	Mean	SD	P value	n
Rata-rata Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19 Kelompok kontrol dan intervensi	-3.813	1.223.	0,004	

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil rata-rata pengaruh *Pursed Lip Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19 kelompok kontrol dan kelompok intervensi adalah -3.813 dengan standar deviasi 1.223. Dan diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t test independent* di dapatkan nilai *p value* = 0,004 ( $p \leq 0,05$ ), maka terdapat pengaruh *Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi Pade covid-19 dengan *p-value* 0,004.

Sejalan dengan penelitian dari Fatimah., Triyani, S., Aisyah yang menyatakan bahwa pelatihan relaksasi dengan metode *hypnobirthing* secara bermakna dapat mengurangi kecemasan subjek dalam menghadapi kehamilan multipara dalam persiapan menghadapi persalinan dengan nilai *p-value* 0,000. Adanya fikiran-fikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja

sistem syaraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang terdiri dari kelenjar-kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan *pituitary* (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup.

Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Rata-rata tingkat kecemasan responden intervensi (sebelum) adalah 20.00 dengan standar deviasi 4.115 dan tingkat kecemasan minimal adalah 13 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 25.

Rata-rata Tingkat kecemasan responden intervensi (sesudah) adalah 16.06 dengan standar deviasi 3.415 dan tingkat kecemasan minimal adalah 12 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 21.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t test independent* di dapatkan nilai *p value* = 0,004 ( $p \leq 0,05$ ), maka terdapat pengaruh *Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19.

### Saran

#### Bagi Petugas Klinik Bersalin Permata Bunda

Bagi pihak klinik di sarankan agar melaksanakan dan memberikan penyuluhan tentang terapi *Pursed Lip Breathing Exercise* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil

#### Bagi Responden

Diharapkan bagi responden dapat melaksanakan *Pursed Lip Breathing Exercise* dan dapat digunakan sebagai prosedur tetap dalam intervensi mandiri untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di masa pandemic covid 19.

#### Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian ini dengan meneliti lebih lanjut kesimpulan dari penelitian ini untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan menggunakan atau meneliti terapi yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya. (2015). Pengaruh *Pursed Lip Breathing Exercise* terhadap penurunan tingkat sesak nafas pada penyakit paru obstruksi kronik PPOK di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat BBKPM Surakarta
- Bakti, A. K. (2015). Pengaruh *Pursed Lip Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Sesak Napas Pada Penyakit Paru Obstruksi Kronik (Ppok) Di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (Bbkpm) Surakarta. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bilo, et al. (2012). Effects of Slow Deep Breathing at High Altitude on Oxygen





- Saturation, Pulmonary and Systemic Hemodynamics LoS ONE 7(11):e49074./doi:10.1371/journal.pone.004907
- Difarissa, R., Jendariah T., Didiek P. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Lama Partus Kala 1 Fase Aktif Pada Primigravida. Pontianak: Jurnal Cerebellum
- Fauziah dan Sutejo. (2012). Keperawatan Maternitas Kehamilan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Hurst, J. R., Elborn, J. S., & Soyza, A. D. (2015). COPD-relaxation overlaps, 310 - 313. <https://doi.org/10.1183/09031936.00170014>
- Keliat. (2016). Devisi Pulmonologi Alergi Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran RS. H. Adam Malik Medan
- Masruroh, N. (2020). Cemas Ibu Hamil Di Masa Pandemi, Apa Yang Harus Dilakukan?. <https://redaksi.duta.co/cemas-ibu-hamil-di-masa-pandemi-apa-yang-harus-dilakukan/>
- Millah, S. (2020). Pentingnya Mengurangi Kecemasan Ketika Hamil Saat Masa Pandemi. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20200715/106/1266354/pentingnya-mengurangi-kecemasan-ketika-hamil-saat-di-masa-new-normal-pandemi-covid-19>
- Nursalam (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika.
- Novrika, B, Susanti, H, dan Putri, D. E. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasangan Infertil Yang Sedang Menjalani Pengobatan Infertilitas Di Rumah Sakit Kota Jambi Dan Padang Tahun 2016. Vol. 10 No 1 (2019), pp 128-134
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka
- Ranita, B dan Hendri. 2016. Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di BPM Ranting 3 Kota Semarang
- Smeltzer & Bare. (2013). Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddarth. Alih Bahasa,Devi Yulianti,Amelia Kimin,Editor edisi Bahasa Indonesia,Eka Anisa,Mardella – Ed 12. Jakarta : EGC
- Sukarni, I dan Margareth, Z. H. (2013). Kehamilan, Persalinan dan Nifas, Yogyakarta: Nuha Medika
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta: Nuha Medik<sup>14</sup>
- Stuart. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Diterbitkan di Indonesia : Elsevier Singapore Pte Ltd
- Townsend, M. C. (2013). *Essentials Of Psychiatric Mental Health Nursing*. (3rd ed) Philadelphia : F. A. Davis Company
- VOAINONESIA. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Meningkat Saat Pandemi Corona <https://www.voaindonesia.com/amp/kecemasan-ibu-hamil--meningkat-saat-pandemi-corona / 5390025.Html>
- Victoria, M. (2011). *Psychiatric Nursing Certification Review Guide : For The Generalist And Advanced Practice Psychiatric And Mental Health Nurse*. United Kingdom : Jones And Barlett Publishers. L. L. C
- Yanti, E.M. (2020). Tips Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Di Masa New Normal Pandemi Covid - 19. <https://stikeshamzar.ac.id/tips-mengurangi-kecemasan-ibu-hamil-dimasa-pandemi>



Yuli, A. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan  
Maternitas Aplikasi NANDA, NIC dan  
NOC. Jakarta: Trans Info Media