



PENGARUH PURSED LIP BREATHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID 19

THE EFFECT OF PURSED LIP BREATHING EXERCISE ON REDUCING ANXIETY LEVEL OF PREGNANT MOTHERS IN FACING THE COVID-19 PANDEMIC

Bri Novrika*¹, Novita Amri²

¹Akper Jambi

²Akper Bina Insani Sakti

*Email : brinovrika.83@gmail.com

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. Jika kecemasan ini terus menerus terjadi pada ibu hamil terutama pada saat trimester III, maka dapat menyebabkan dampak yang negatif baik pada ibu maupun janinnya, baik itu pada saat persalinan maupun setelah persalinan, seperti meningkatkan resiko kejadian BBLR dan kelahiran premature, melemahnya kontraksi otot rahim saat proses persalinan, lemahnya kontraksi otot rahim dapat menyebabkan partus lama sehingga dapat meningkatkan kejadian infeksi dan kelelahan pada ibu. 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. Salah satu cara yang dapat dilakukan ibu hamil agar dapat mengurangi rasa cemasnya yaitu dengan melakukan latihan relaksasi pernafasan (pursed-lip breathing exercise). Tujuan penelitian mempelajari pengaruh pursed lip breathing exercise terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi pandemi COVID -19. Penelitian ini menggunakan rancangan Quasy Experiment dengan pendekatan Two Group Pretes and Posttes design. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan di RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi dengan kelompok intervensi dan kontrol masing-masing 16 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan univariat dan bivariat menggunakan uji statistik t-independen. Luaran yang direncanakan adalah artikel ilmiah di muat di jurnal internasional, artikel ini dimuat diprosiding internasional terindeks dan pembuatan draf buku ajar yang dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran Keperawatan Maternitas. TKT dalam penelitian ini adalah 3 dengan pembuktian konsep tentang tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi pandemi COVID -19. Hasil penelitian diperoleh diperoleh rata-rata tingkat kecemasan responden intervensi (sebelum) adalah 2,25 dengan standar deviasi 0,683, rata-rata Tingkat kecemasan responden intervensi (sesudah) adalah 1,19 dengan standar deviasi 0,834 dan rata-rata Tingkat kecemasan responden kontrol (sebelum) adalah 2,38 dengan standar deviasi 0,500, rata-rata tingkat kecemasan responden kontrol (sesudah) adalah 2,31 dengan standar deviasi 0,704 sehingga diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji t test independent di dapatkan nilai p value = 0,000 ($p \leq 0,05$), 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. If this anxiety continues to occur in pregnant women, especially during the third trimester, it can cause a negative impact on both the mother and the fetus, both during labor and after delivery, such as increasing the risk of low birth weight and premature birth, weakening uterine muscle contractions during childbirth. During labor, weak uterine muscle contractions can cause prolonged labor so that it can increase the incidence of infection and fatigue in the mother. 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). The purpose of the study was to study the effect of pursed lip breathing exercise on reducing anxiety levels in pregnant women in the face of the COVID-19 pandemic. This study uses a Quasy Experiment design with a Two Group Pretest and Posttest design approach. This study was conducted on pregnant women who experience anxiety at RSUD H. Abdul Manap Jambi City with 16 respondents in the intervention and control groups. Data analysis in this study used univariate and bivariate statistical tests using independent t-test. The planned outputs are scientific articles published in international journals, these articles published in indexed international proceedings and drafting of textbooks that can be used in Maternity Nursing learning. The TKT in this study was 3 with a proof of concept about the level of anxiety in pregnant women in the face of the COVID-19 pandemic. The results obtained that the average anxiety level of the intervention respondents (before) was 2.25 with a standard deviation of 0.683, the average anxiety level of the intervention respondents (after) was 1.19 with a standard deviation of 0.834 and the average anxiety level of the control respondents (before) was 2.38 with a standard deviation of 0.500, the average level of anxiety of the control respondents (after) was 2.31 with a standard deviation of 0.704 so that the statistical test results using the independent t test were obtained, the p value = 0.000 ($p \leq 0.05$), then there is the 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⁽¹⁾. 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 bayinya². Hasil penelitian Leo

(2020), dari 99 ibu hamil 27,3% mengalami kecemasan, dengan 24,3% mengalami kecemasan ringan dan 3% mengalami kecemasan tingkat sedang³.

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 umumnya⁴. 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 lainnya⁵.

Jika kecemasan ini terus menerus terjadi pada ibu terutama pada saat trimester III, maka akan berdampak negatif untuk ibu maupun janinnya⁶. 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 ibu⁷. 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 persalinan⁷.

Hal terbaik yang dapat ibu hamil lakukan untuk menjaga kehamilan saat pandemi ini adalah dengan menjaga diri dan lingkungan, serta mengurangi aktivitas di tempat umum³. 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*)^{3,4}.

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 nafas⁸. Latihan ini bertujuan untuk mengajarkan pernafasan perut, mengatur pernafasan jika sesak nafas, untuk mengatasi masalah penurunan volume paru pada arus puncak ekspirasi⁹. 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 bijak⁴.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *pursed lip breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi pandemi COVID -19 pada skema dosen pemula”. Tujuan penelitian adalah mempelajari pengaruh *pursed lip breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi pandemi COVID -19 di RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi.

Urgensi penelitian *pursed lip breathing exercise* dapat menurunkan kecemasan pada pasien covid-19

BAHAN DAN METODE

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 RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah 62 ibu hamil yang berada di RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi. Jadi besaran sampel tiap kelompok minimal yang diperlakukan tiap kelompok sebesar 16 orang atau 32 orang untuk 2 kelompok. Instrumen Penelitian: instrumen penelitian menggunakan alat ukur berupa kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk menentukan tingkat kecemasan

yang dirasakan oleh responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan menggunakan statistik deskriptif, digunakan hanya untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik *t-independen* yaitu melihat ada pengaruh *pursed-lip breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi pandemic COVID-19

HASIL

1. Analisa Univariat

- Diketahui 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 RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks	n
Kelompok Intervensi (sebelum)	2,25	0,683	1-3	16

Berdasarkan tabel 1 diperoleh rata-rata tingkat kecemasan responden intervensi (sebelum) adalah 2,25 dengan standar deviasi

0,683 dan tingkat kecemasan minimal adalah 1 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 3.

- Diketahui 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 RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks	n
Kelompok Intervensi (sesudah)	1,19	0,834	0-3	16

Berdasarkan tabel 2 diperoleh rata-rata Tingkat kecemasan responden intervensi (sesudah) adalah 1,19 dengan standar deviasi

0,834 dan tingkat kecemasan minimal adalah 0 dan tingkatkecemasan maksimal adalah 3.

- c. Diketahuinya 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 RSUD H. Abdul Manap
Kota Jambi

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks	n
Kelompok Kontrol (sebelum)	2,38	0,500	2-3	16

Berdasarkan tabel 3 diperoleh rata-rata Tingkat kecemasan responden kontrol (sebelum) adalah 2,38 dengan standar deviasi 0,500 dan

Tingkat Kecemasan minimal adalah 2 dan Tingkat Kecemasan maksimal adalah 3.

- 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 RSUD H. Abdul Manap
Kota Jambi

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks	n
Kelompok Kontrol (sesudah)	2,31	0,704	1-4	16

Berdasarkan tabel 4 diperoleh rata-rata tingkat kecemasan responden kontrol (sesudah) adalah 2,31 dengan standar deviasi 0,704 dan

tingkat kecemasan minimal adalah 1 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 4.

2. Analisa Bivariat

Tabel 5

Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19

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	1.125	0,275	0,000	32

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 1,125 dengan standar deviasi 0,27. Dan diperoleh hasil uji

PEMBAHASAN

Berdasarkan 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 1,125 dengan standar deviasi 0,27. Dan diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji t test independent di dapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$), maka terdapat pengaruh Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2017), bahwa terdapat perbedaan antara nilai rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan *pursed lip breathing exercise* dengan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$)²⁷. Suryani (2019), mengungkapkan hal sama dimana berdasarkan hasil penelitian menunjukkan b44subyek penelitian yang

statistik dengan menggunakan uji t test independent di dapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$), maka terdapat pengaruh Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19.

dianalisis pada akhir penelitian, terdiri dari 24 orang kelompok PLB dan 20 orang kelompok kontrol. Rerata umur kelompok PLB 63+-7 tahun dan kelompok kontrol 64+-9 tahun. Terjadi penurunan skor BAI yang lebih besar pada kelompok PLB sebesar 5,08+-6,26 ($p=0.001$) dibandingkan kelompok kontrol sebesar 3,7+-4,34 ($p=0.001$). Dapat dipertimbangkan latihan *pursed-lips breathing* sebagai terapi tambahan pada pasien untuk mengalami kecemasan yang sudah mendapat terapi medikamentosa standar.

Pursed lip breathing exercise (PLB) adalah latihan pernafasan dengan menghirup udaramelalui 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 nafas⁸. Latihan ini bertujuan untuk mengajarkan pernafasan perut, mengatur pernafasan jika sesak nafas, untuk mengatasi masalah penurunan volume paru pada arus puncak ekspirasi⁹. 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 bijak⁴.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid -19. Dan disarankan ke pada pihak rumah sakit dapat melakukan intervensi tentang Pursed Lip Breathing Exercise sehingga dapat mengurangi rasa cemas pasien

DAFTAR PUSTAKA

- Stuart. Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa. 2016.
- VOAINONESIA. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Meningkat Saat Pandemi Corona. <https://www.voaindonesia.com/amp/kecemasan-ibu-hamil—meningkat-saat-pandemi-corona/5390025.html>
- 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>
- 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-dimasa-new-normal-pandemi-covid-19/>
- Ranita, B dan Hendri. 2016. Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di BPM Ranting 3 Kota Semarang
- Difarissa, R., Jendariah T., Didiek P. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Lama Partus Kala 1 Fase Aktif Pada Primigravida. Pontianak: Jurnal Cerebellum
- Keliat. (2016). Devisi Pulmonologi Alergi Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran RS. H. Adam Malik Medan
- Hurst, J. R., Elborn, J. S., & Soyza, A. D. (2015). COPD-relaxation overlaps, 310 - 313. <https://doi.org/10.1183/09031936.00170014>
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka
- Yuli, A. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA, NIC dan NOC. Jakarta: Trans Info Media
- Sukarni, I dan Margareth, Z. H. (2013). Kehamilan, Persalinan dan Nifas, Yogyakarta: Nuha Medika
- Fauziah dan Sutejo. (2012). Keperawatan Maternitas Kehamilan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta: Nuha Medika
- 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
- Townsend, M. C. (2013). *Essentials Of Psychiatric Mental Health Nursing*. (3rd ed) Philadelphia : F. A. Davis Company



- 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
- 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.0049074
- 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
- 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
- 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
- Nursalam (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika