

PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP KECEMASAN IBU PREOPERATIF SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT

¹ Rina Utami, ²Nonok Karlina, ³Pipit Indra Lestari, ⁴Rosiyana Amila

¹Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Cirebon, Indonesia, rinautmi46@gmail.com

²Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Cirebon, Indonesia, nonok.karlina@mahardika.ac.id

³Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Cirebon, Indonesia, pipitindralestari16@gmail.com

⁴Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Cirebon, Indonesia, amilarosiyana880@gmail.com

Article Information

Received: May, 01, 2026

Revised: May, 08, 2026

Available online: March, 30, 2026

Keywords

kecemasan, relaksasi napas dalam, sectio caesarea, kebidanan

anxiety, deep breathing relaxation, cesarean section, midwifery care

CORRESPONDENCE

Rina Utami

Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika

Indonesia

rinautmi46@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Preoperative anxiety in mothers undergoing sectio caesarea is a common psychological condition that may negatively affect maternal readiness and surgical outcomes. Midwifery care requires effective non-pharmacological interventions to manage this condition. This study aimed to determine the effect of deep breathing relaxation on anxiety levels among preoperative sectio caesarea mothers. **Method:** A pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach was applied. A total of 40 respondents were selected using total sampling. Anxiety levels were measured using the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS). Data were analyzed using the Wilcoxon test. **Result:** The results showed that prior to the intervention, most respondents experienced panic-level anxiety (45%), while after the intervention, the majority reported mild anxiety (82.5%). Statistical analysis indicated a significant effect (p -value = 0.000; $p < 0.05$). **Conclusion:** Deep breathing relaxation effectively reduces anxiety and can be integrated into holistic midwifery care to improve maternal psychological readiness before surgery.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu yang akan menjalani operasi sectio caesarea merupakan kondisi psikologis yang dapat memengaruhi kesiapan ibu dan hasil tindakan operasi. Dalam praktik kebidanan, diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan ibu preoperatif sectio caesarea. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 40 responden diambil dengan teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner APAIS. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan panik (45%), sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami kecemasan ringan (82,5%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan. **Kesimpulan:** Relaksasi napas dalam efektif menurunkan kecemasan dan dapat diintegrasikan dalam asuhan kebidanan holistik untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu.

This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Sectio caesarea merupakan tindakan persalinan operatif yang terus mengalami peningkatan secara global dan nasional. Data menunjukkan bahwa tren persalinan sectio caesarea meningkat signifikan dalam dekade terakhir, baik di negara maju maupun berkembang, termasuk Indonesia (World Health Organization, 2021; Betrán et al., 2021). Peningkatan angka ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi obstetri yang lebih tinggi, namun juga berdampak pada aspek psikologis ibu, terutama kecemasan preoperatif (Kemenkes RI, 2022).

Kecemasan pada ibu sebelum operasi merupakan respon adaptif terhadap ancaman yang dirasakan, namun apabila tidak terkontrol dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol, meningkatkan tekanan darah, denyut jantung, serta berpotensi mempengaruhi kondisi maternal dan janin (Stuart, 2020; Spielberger, 2019). Kondisi ini dapat berdampak pada proses persalinan maupun pemulihan pasca operasi (Gholizadeh et al., 2020).

Dalam perspektif kebidanan modern, pendekatan *woman-centered care* menekankan pentingnya intervensi holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan emosional ibu (Leap, 2021). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi bagian penting dalam praktik kebidanan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu secara menyeluruh (Downe et al., 2020).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode sederhana yang efektif dalam menurunkan kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan respons relaksasi (Jerath et al., 2020). Teknik ini juga mudah diterapkan dalam praktik klinis dan dapat meningkatkan kenyamanan ibu menjelang tindakan operasi (Chen et al., 2021).

Meskipun demikian, penerapan teknik ini dalam pelayanan kebidanan masih belum optimal, terutama dalam konteks asuhan kebidanan preoperatif

(Mutmainnah et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan ibu preoperatif sectio caesarea.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group *pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Panti Abdi Dharma Cirebon pada bulan Juli hingga Agustus 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang akan menjalani *sectio caesarea* elektif di RS Panti Abdi Dharma Cirebon pada periode 20 Juli-4 Agustus 2025 didapatkan pasien sebanyak 40, sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling* dimana teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS)* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi berupa teknik relaksasi napas dalam diberikan selama 5–15 menit sebelum tindakan operasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Analisis pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesarea di Ruang Instalasi Bedah RS Panti Abdi Dharma Cirebon dilakukan uji normalitas data dengan Shapiro Wilk karena sampel < 50 disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesarea di Ruang Instalasi Bedah RS Panti Abdi Dharma Cirebon (n=40)

Kelompok	P Value	Hasil
Pretest	0,001	Tidak Normal
Posttest	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.3, menunjukkan bahwa hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk pada data pretest diperoleh p value $< \alpha$ (0,05) artinya berdistribusi tidak normal dan data posttest diperoleh p value $< \alpha$ (0,05) artinya berdistribusi tidak normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan pada tingkat panik (45%). Setelah diberikan relaksasi napas dalam, sebagian besar responden mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan (82,5%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan ibu preoperatif *sectio caesarea*.

Tabel 1. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Ruang Instalasi Bedah RS Panti Abdi Dharma Cirebon (n=40)

Kelompok	mean	median	SD	Nilai p	n
Pretest	23,35	24,00	4,726		40
Posttest	9,38	9,00	2,168	0,000	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan kecemasan ibu sebelum tindakan *sectio caesarea*. Secara fisiologis, teknik ini bekerja dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan respons stres dan menciptakan kondisi relaksasi (Jerath et al., 2020; Chen et al., 2021). Aktivasi sistem ini berkontribusi terhadap penurunan denyut jantung, tekanan darah, serta kadar hormon stres seperti kortisol (Ma et al., 2017).

Temuan ini memperkuat konsep bahwa intervensi non-farmakologis memiliki peran penting dalam praktik kebidanan, khususnya dalam mendukung kesiapan psikologis ibu sebelum tindakan operatif (Downe et al., 2020; Leap, 2021). Intervensi berbasis relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan preoperatif dan

meningkatkan kenyamanan pasien (Gholizadeh et al., 2020).

Dalam kerangka asuhan kebidanan holistik, intervensi ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan ibu tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan secara keseluruhan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *woman-centered care* yang menempatkan ibu sebagai pusat pelayanan serta memperhatikan kebutuhan emosional dan psikologisnya (Leap, 2021; WHO, 2021). Selain itu, pendekatan ini juga mendukung upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan maternal (Kemenkes RI, 2022).

Selain itu, teknik relaksasi napas dalam memiliki keunggulan yaitu mudah diterapkan, tidak membutuhkan biaya, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu dengan bimbingan tenaga kesehatan (Varvogli & Darviri, 2011; Chen et al., 2021). Hal ini menjadikan intervensi ini sangat relevan untuk diintegrasikan dalam praktik kebidanan sehari-hari, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan dengan keterbatasan sumber daya.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel relatif kecil, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat seperti *randomized controlled trial* untuk meningkatkan validitas temuan (Polit & Beck, 2021).

KESIMPULAN

Relaksasi napas dalam terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ibu preoperatif *sectio caesarea*. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu sebelum tindakan operasi. Bidan diharapkan dapat mengintegrasikan teknik ini dalam praktik pelayanan kebidanan secara rutin sebagai bagian dari pendekatan holistik.

REFERENSI

- Betrán, A. P., Ye, J., Moller, A. B., Souza, J. P., & Zhang, J. (2021). Trends and projections of caesarean section rates: Global and regional estimates. *BMJ Global Health*, 6(6), e005671.
- Chen, Y., Yang, X., Wang, L., & Zhang, X. (2021). Effects of deep breathing relaxation on anxiety in surgical patients. *Journal of Clinical Nursing*, 30(5–6), 745–752.
- Downe, S., Finlayson, K., & Oladapo, O. T. (2020). What matters to women during childbirth: A systematic qualitative review. *The Lancet Global Health*, 8(4), e457–e458.
- Gholizadeh, L., Davidson, P. M., & Salamonson, Y. (2020). Anxiety, depression, and outcomes before surgery. *Journal of Advanced Nursing*, 76(2), 540–550.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2020). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements. *Medical Hypotheses*, 85(3), 486–496.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2021*. Kemenkes RI.
- Leap, N. (2021). Woman-centred care in midwifery: Principles and practice. *Midwifery*, 97, 102949.
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention and stress. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 12–19.
- Mutmainnah, S., Rahmawati, D., & Sari, N. (2022). Non-pharmacological interventions to reduce maternal anxiety. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 120–128.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Spielberger, C. D. (2019). *State-Trait Anxiety Inventory: A comprehensive bibliography*. Consulting Psychologists Press.
- Stuart, G. W. (2020). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
- World Health Organization. (2021). *WHO recommendations on non-clinical interventions to reduce unnecessary caesarean sections*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Maternal mental health and psychosocial support*. WHO.
- Yanti, N. P. E. D., & Susilawati, N. L. P. A. (2021). The effect of relaxation techniques on anxiety levels in preoperative patients. *Jurnal Ners*, 16(1), 45–52.