



EDUKASI PADA IBU HAMIL TRIMESTER AKHIR TENTANG TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN

Aulia Rizqi Ramadhani^{1*}, Setiya Purbasari², Rizki Sakinah Dewi³, Erliana Yuwantira⁴

^{1,2,4}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Vokasi, Universitas Sunan Gresik, Indonesia,

aulia.rizqi.r@lecturer.usg.ac.id¹, setiya.p@lecturer.usg.ac.id², erlianayuwantira@gmail.com⁴

³Prgram Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Sains dan Psikologi, Universitas Sunan Gresik, Indonesia, rizki.sd@lecturer.usg.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Kehamilan trimester III merupakan fase penting yang sering disertai kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak dikelola dapat memengaruhi kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi proses persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III dalam menerapkan teknik relaksasi pernapasan sebagai upaya menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Kegiatan dilaksanakan di Desa Pongangan, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik, dengan sasaran 27 ibu hamil trimester III. Metode kegiatan meliputi pre-test, edukasi melalui seminar, praktik relaksasi pernapasan, diskusi interaktif, dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didominasi oleh kategori sedang, sedangkan pengetahuan ibu tentang relaksasi pernapasan masih berada pada kategori cukup. Setelah diberikan edukasi dan praktik, terjadi peningkatan pengetahuan dengan dominasi kategori sangat baik pada post-test. Diskusi interaktif juga menunjukkan bahwa sumber kecemasan ibu hamil bersifat multidimensi, tidak hanya berkaitan dengan proses persalinan, tetapi juga dipengaruhi oleh stres mengasuh anak, perubahan citra tubuh, serta kekhawatiran terhadap penyesuaian psikologis setelah melahirkan. Edukasi relaksasi pernapasan terbukti sederhana, aman, dan aplikatif untuk mendukung kesiapan ibu hamil menjelang persalinan.

Kata Kunci: ibu hamil trimester III; kecemasan; relaksasi pernapasan; persalinan; pengabdian masyarakat.

Abstract: The third trimester of pregnancy is an important phase that is often accompanied by anxiety before childbirth. Unmanaged anxiety can affect the mother's physical and psychological readiness in facing the labor process. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of third-trimester pregnant women in applying breathing relaxation techniques as an effort to reduce anxiety before childbirth. The activity was conducted in Pongangan Village, Manyar, Gresik, involving 27 pregnant women in their third trimester. The methods included a pre-test, education through a seminar, breathing relaxation practice, interactive discussion, and a post-test. The pre-test results showed that the participants' anxiety level was predominantly in the moderate category, while their knowledge of breathing relaxation was still in the sufficient category. After receiving education and practice, the participants' knowledge increased, with the post-test results dominated by the very good category. The interactive discussion also showed that the sources of anxiety among pregnant women were multidimensional, not only related to the labor process but also influenced by childcare stress, changes in body image, and concerns about psychological adjustment after childbirth. Breathing relaxation education has been proven to be a simple, safe, and effective intervention to support pregnant women's readiness for childbirth.

Keywords: Third trimester pregnancy; anxiety; breathing relaxation; childbirth; community service.

**Article History:**

Received : 15-06-2026
 Revised : 28-06-2026
 Revised : 06-07-2026
 Accepted : 09-07-2026
 Online : 21-07-2026



This is an open access article under the
 CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III merupakan fase krusial dalam siklus reproduksi karena ibu hamil mulai memasuki periode persiapan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual menjelang persalinan. Pada fase ini, perubahan fisiologis yang semakin nyata, ketidaknyamanan kehamilan, kekhawatiran terhadap proses persalinan, keselamatan bayi, nyeri persalinan, serta kesiapan menjadi ibu dapat meningkatkan kerentanan psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering muncul adalah kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan antenatal tidak dapat dianggap sebagai keluhan ringan, karena secara global prevalensi gejala kecemasan pada kehamilan dilaporkan cukup tinggi dan cenderung meningkat pada trimester III. Dennis *et al.* (2017) melaporkan bahwa prevalensi gejala kecemasan pada ibu hamil mencapai 24,6% pada trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan menjelang persalinan merupakan masalah kesehatan ibu yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kebidanan, khususnya melalui edukasi dan pendampingan yang berorientasi pada pengalaman kehamilan dan persalinan yang positif.

Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kondisi ibu maupun janin. Secara fisiologis, kecemasan dapat memicu aktivasi respons stres, meningkatkan ketegangan otot, mempercepat denyut nadi dan pernapasan, serta menurunkan kemampuan ibu untuk beradaptasi terhadap nyeri persalinan. Kondisi cemas dan tegang juga dapat memperkuat persepsi nyeri sehingga ibu menjadi lebih sulit rileks selama kontraksi. Dalam konteks persalinan, ketegangan dan nyeri yang berlebihan dapat mengganggu kenyamanan ibu, menurunkan efektivitas coping, dan berpotensi memengaruhi kemajuan persalinan. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan berkaitan dengan luaran perinatal yang kurang baik, seperti peningkatan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Ding *et al.*, 2014). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan perlu dilakukan sejak masa antenatal, terutama pada trimester akhir.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan menjelang persalinan adalah teknik relaksasi pernapasan, seperti napas dalam dan pernapasan diafragma. Teknik ini relatif aman, mudah dipelajari, efisien, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh ibu hamil dengan pendampingan tenaga kesehatan. WHO merekomendasikan penggunaan teknik relaksasi, termasuk teknik pernapasan, sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis untuk membantu meningkatkan pengalaman persalinan yang positif (Organization, 2018b). Secara fisiologis, latihan

pernapasan yang dilakukan perlahan dan teratur dapat membantu menurunkan respons stres, mendukung aktivasi sistem saraf parasimpatis, meningkatkan relaksasi otot, serta membantu ibu memusatkan perhatian selama menghadapi kontraksi. Pada praktik kebidanan, teknik ini dapat menjadi bagian dari edukasi persiapan persalinan karena mendukung prinsip asuhan sayang ibu, pemberdayaan ibu, dan penguatan coping adaptif dalam menghadapi proses kelahiran.

Namun demikian, di lapangan masih dijumpai kesenjangan antara kebutuhan ibu hamil dan ketersediaan edukasi praktis mengenai teknik relaksasi pernapasan. Tidak semua ibu hamil, khususnya di wilayah pedesaan, komunitas dengan akses informasi terbatas, atau fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti klinik pratama dan praktik mandiri bidan, memperoleh informasi yang memadai tentang cara mengelola kecemasan menjelang persalinan. Sebagian ibu mengetahui bahwa “menarik napas” dapat membantu saat persalinan, tetapi belum memahami teknik yang benar, waktu penerapan, posisi tubuh yang nyaman, serta cara mengulang latihan secara teratur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Pada Ibu Hamil Trimester Akhir Tentang Teknik Relaksasi Pernapasan sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan” menjadi penting dilakukan sebagai bentuk promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu. Melalui edukasi dan pendampingan, ibu hamil diharapkan memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi persalinan secara aman, nyaman, dan positif sesuai dengan prinsip pelayanan antenatal terpadu dan asuhan kebidanan berbasis kebutuhan Perempuan (Kemenkes, 2020, Organization, 2018a).

Desa Pongangan adalah salah satu desa yang terdaftar di Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik. Sebagian besar warga Desa Pongangan berkerja sebagai karyawan pabrik, petani tambak, dan wirausaha lainnya. Sementara, Masalah kesehatan mental perinatal (depresi dan kecemasan) merupakan isu nyata di Gresik. Dibuktikan dari beberapa studi lokal menunjukkan proporsi yang cukup besar dari ibu hamil mengalami gejala depresi dan kecemasan. Penyebab utama yang berulang meliputi: dukungan sosial rendah, faktor ekonomi, riwayat psikologis, efek pandemi terdahulu, dan tekanan menjelang persalinan. Namun, kurangnya data rutin terstandarisasi dari Dinas Kesehatan yang melaporkan prevalensi mental perinatal per-kecamatan membuat perencanaan program berbasis bukti menjadi kurang maksimal (Prastiti, 2023, Sitorus, 2025). Kecemasan menjelang persalinan merupakan masalah umum pada ibu hamil trimester akhir dan dapat berdampak langsung terhadap proses persalinan. Pada fase ini, banyak ibu mengalami kekhawatiran terkait nyeri, keselamatan diri dan bayi, serta risiko komplikasi. Kondisi tersebut memicu peningkatan hormon stres yang menyebabkan ketegangan otot, kontraksi menjadi kurang efektif,

dan berpotensi memperpanjang kala persalinan. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan sangat diperlukan untuk membantu ibu mengelola kecemasan (Chen *et al.*, 2024, Heim and Makuch, 2023). Edukasi teknik relaksasi pernapasan menjadi salah satu strategi efektif untuk menurunkan kecemasan karena mampu mengaktifkan respon relaksasi tubuh, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan rasa kontrol diri selama kontraksi. Teknik pernapasan seperti deep breathing atau *patterned breathing* terbukti secara ilmiah dapat menurunkan kecemasan, memperbaiki kenyamanan, dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan (Heim and Makuch, 2023). Selain itu, teknik ini dapat dipelajari dalam waktu singkat, dilakukan di rumah, dan tidak memerlukan alat, sehingga sangat sesuai untuk edukasi di tingkat layanan primer maupun komunitas. Di wilayah seperti Kabupaten Gresik, khususnya Desa Pongangan yang mungkin memiliki variasi tingkat pengetahuan dan dukungan sosial masih mempengaruhi kesiapan ibu, edukasi relaksasi pernapasan menjadi sangat penting. Program ini tidak hanya meningkatkan ketenangan ibu, tetapi juga mendukung pengalaman persalinan yang lebih positif dan aman.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan sosialisasi teknik relaksasi pernapasan bagi ibu hamil, merupakan intervensi edukatif terstruktur yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Sosialisasi ini dirancang melalui beberapa tahapan sistematis yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, monitoring, hingga evaluasi. Pendekatan yang digunakan harus bersifat partisipatif, komunikatif, dan sesuai kebutuhan ibu hamil untuk memastikan efektivitas intervensi. Trimester III merupakan fase krusial dalam kehamilan karena ibu menghadapi persiapan persalinan yang semakin dekat, perubahan fisik yang signifikan, serta peningkatan tuntutan psikologis. Pada periode ini, kecemasan ibu hamil cenderung meningkat akibat kekhawatiran terhadap nyeri persalinan, keselamatan ibu dan janin, serta kesiapan menjalani peran sebagai orang tua. Tanpa pendampingan yang memadai, kecemasan yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi stres kronis yang berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin (Pascal *et al.*, 2023).

1. Tahap Persiapan (*Planning Stage*)

Tahap awal dimulai dengan identifikasi kebutuhan program melalui asesmen pendahuluan. Pengabdian melakukan pemetaan masalah terkait kecemasan menjelang persalinan dengan mengumpulkan informasi melalui wawancara, observasi, atau kuesioner menggunakan PRAQ-R2 untuk mengukur tingkat kecemasan pada ibu hamil. Setelah kebutuhan teridentifikasi, tim menyusun rencana kegiatan meliputi tujuan

sosialisasi, indikator keberhasilan, durasi, metode penyampaian, serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

Pada tahap ini, tim juga mempersiapkan materi edukasi berupa modul dan *slide* presentasi, untuk mendemonstrasikan teknik relaksasi pernapasan. Materi disusun sesuai pedoman WHO mengenai manajemen kecemasan dalam kehamilan dan intervensi non-farmakologis relaksasi pernapasan. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan fasilitas kesehatan atau komunitas ibu hamil sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pendahuluan (*Opening Session*)

Tahap ini dilakukan saat kegiatan sosialisasi dimulai. Kegiatan dibuka dengan penyampaian tujuan, manfaat, dan alur kegiatan. Fasilitator menciptakan suasana kondusif agar ibu hamil merasa nyaman dan termotivasi untuk mengikuti sesi. *Ice breaking* ringan dapat dilakukan untuk membangun kedekatan dan mengurangi kecanggungan. Pada sesi ini, dilakukan juga pre-test singkat untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu mengenai relaksasi pernapasan dan kecemasan menjelang persalinan. Pre-test dapat berupa 10 pertanyaan pilihan benar dan salah.

3. Tahap Penyampaian Materi (*Education Delivery*)

Tahap ini dimulai dengan pemberian materi teori terkait kecemasan menjelang persalinan dan dampaknya terhadap proses fisiologis tubuh, seperti peningkatan hormon stres, perubahan pola napas, dan pengaruh terhadap kontraksi uterus serta kesejahteraan janin. Fasilitator menjelaskan bahwa kecemasan yang tidak terkontrol dapat memperpanjang durasi persalinan, meningkatkan nyeri, dan meningkatkan risiko intervensi obstetri. Setelah materi pengantar, fasilitator memaparkan konsep dasar teknik relaksasi pernapasan, tujuan, prinsip kerja, serta keamanannya. Penjelasan diberikan melalui *slide*, video, atau gambar anatomi sistem pernapasan untuk membantu pemahaman ibu.

4. Tahap Demonstrasi Teknik (*Demonstration Stage*)

Sesi demonstrasi merupakan bagian paling penting. Fasilitator menunjukkan secara langsung tahapan teknik relaksasi pernapasan, misalnya:

- a. *Slow Deep Breathing*: menarik napas melalui hidung selama 4 detik, tahan 1 detik, hembuskan perlahan melalui mulut selama 6 detik.
- b. *Pursed-Lip Breathing*: menarik napas melalui hidung, lalu menghembuskan melalui bibir yang diruncingkan.
- c. *Patterned Breathing (J-Breath)*: teknik ritmis yang digunakan selama kontraksi.

Demonstrasi dilakukan berulang dengan tempo lambat agar ibu mudah meniru. Ibu hamil diberi kesempatan mencoba satu per satu teknik, dengan fasilitator membetulkan posisi tubuh, ritme napas, dan teknik penghembusan.

5. Tahap Praktik Terbimbing (*Guided Practice Session*)

Pada tahap ini, ibu hamil berlatih secara mandiri namun tetap dalam bimbingan fasilitator. Latihan dilakukan dalam kelompok kecil untuk meningkatkan efektivitas supervisi. Setiap ibu diminta melakukan teknik pernapasan selama 10 menit sambil dipantau kenyamanan, frekuensi napas, serta tanda-tanda hiperventilasi. Fasilitator memberikan penguatan verbal, koreksi bila diperlukan, serta tips praktis seperti memilih posisi yang nyaman (duduk bersandar, *semi fowler*), menjaga relaksasi otot wajah, dan memfokuskan pikiran.

6. Tahap Diskusi dan Tanya Jawab (*Interactive Discussion*)

Diskusi terbuka dilakukan untuk menampung pertanyaan, kekhawatiran, atau pengalaman ibu terkait kecemasan menghadapi persalinan. Fasilitator menjawab dan memberikan edukasi tambahan termasuk bagaimana menerapkan teknik relaksasi napas saat kontraksi, pada kala I dan kala II, serta bagaimana pendamping persalinan dapat membantu. Diskusi ini juga bertujuan memperkuat pemahaman, memotivasi ibu, dan membangun dukungan sosial sesama peserta.

7. Tahap Evaluasi dan Penutupan (*Evaluation & Closing*)

Evaluasi dilakukan melalui dua cara:

- a. Evaluasi Kognitif: Post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta.
- b. Evaluasi Psikomotor: Peserta diminta mempraktikkan kembali teknik pernapasan untuk menilai keterampilan yang diperoleh.

Setelah evaluasi, fasilitator memberikan umpan balik dan menyampaikan ringkasan pesan penting. Panduan singkat diberikan agar ibu dapat berlatih di rumah. Pada penutupan, peserta diberi kesempatan menyampaikan kesan dan saran.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Edukasi Pada Ibu Hamil Trimester Akhir Tentang Teknik Relaksasi Pernapasan sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan” telah dilaksanakan di Desa Pongangan, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III dengan jumlah peserta sebanyak 27 orang. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada pertimbangan bahwa trimester III merupakan fase

akhir kehamilan yang secara psikologis sering diwarnai dengan kecemasan menjelang persalinan, baik terkait proses melahirkan, kondisi bayi, kesiapan menjadi ibu, maupun perubahan peran dalam keluarga.

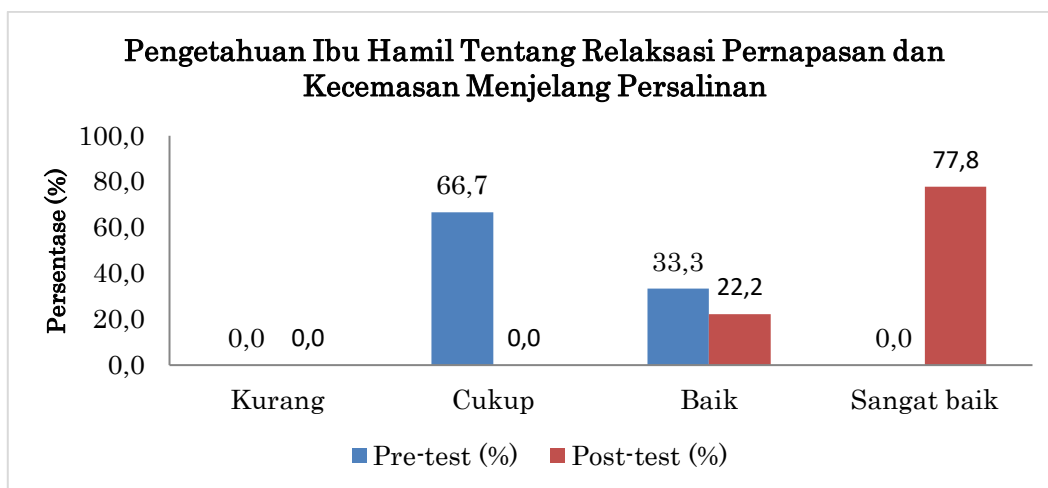
Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengetahui pengetahuan ibu terkait relaksasi pernapasan dan kecemasan menjelang persalinan sebelum diberikan edukasi. Setelah itu, peserta memperoleh materi seminar mengenai kecemasan menjelang persalinan, dampak kecemasan terhadap ibu dan janin, serta manfaat teknik relaksasi pernapasan sebagai salah satu strategi non-farmakologis untuk membantu mengelola kecemasan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung teknik relaksasi pernapasan, meliputi posisi tubuh yang nyaman, cara menarik napas perlahan melalui hidung, mengatur ritme napas, menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut, serta pengulangan latihan secara bertahap. Pada akhir kegiatan, peserta mengisi post-test untuk menilai pengetahuan ibu hamil terkait relaksasi pernapasan dan kecemasan menjelang persalinan setelah memperoleh edukasi dan praktik.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebelum edukasi, pengetahuan tentang relaksasi pernapasan dan kecemasan menjelang persalinan ibu hamil trimester III didominasi oleh kategori cukup dan sebagian besar ibu hamil memiliki kecemasan sedang dan beberapa bahkan memiliki tingkat kecemasan yang berat. Berdasarkan hasil pre-test PRAQ-2 yang tersaji dalam Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 20 responden (74,1%). Kategori kecemasan ringan ditemukan pada 5 responden (18,5%), dan kategori kecemasan berat juga ditemukan pada 2 responden (7,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami kecemasan yang cukup bermakna menjelang persalinan. Setelah diberikan edukasi dan praktik teknik relaksasi pernapasan, hasil post-test menunjukkan tingkat pengetahuan ibu tentang relaksasi pernapasan dan kecemasan menjelang persalinan meningkat secara signifikan. Dengan demikian, intervensi edukasi dan praktik relaksasi pernapasan dalam kegiatan ini menunjukkan hasil positif dalam membantu menekan tingkat kecemasan ibu hamil trimester akhir.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Kategori Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	5	18.5%
Sedang	20	74.1%
Berat	2	7.4%
Total	27	100.0%

Sumber: Data primer responden Pengabdian Kepada Masyarakat Desa Pongangan Tahun 2026



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Pernapasan dan Kecemasan Menjelang Persalinan

Sumber: Data primer responden Pengabdian Kepada Masyarakat Desa Pongangan Tahun 2026

Berdasarkan hasil pre-test yang tersaji dalam Gambar 1, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 18 responden atau 66,7%, sedangkan 9 responden atau 33,3% berada pada kategori baik. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori kurang maupun sangat baik pada saat pre-test. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan responden. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden atau 77,8% berada pada kategori sangat baik, sedangkan 6 responden atau 22,2% berada pada kategori baik. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori cukup maupun kurang setelah kegiatan edukasi dilakukan. Rata-rata skor pengetahuan responden meningkat dengan persentase peningkatan sebesar 61,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan responden secara positif.

Selain data kuantitatif, kegiatan ini juga menghasilkan temuan kualitatif melalui diskusi interaktif. Peserta tampak aktif menyampaikan pengalaman dan sumber kecemasan yang mereka hadapi di rumah. Kecemasan yang diungkapkan tidak hanya berkaitan dengan rasa takut terhadap proses persalinan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikososial lain, seperti stres menghadapi anak sebelumnya yang sering tantrum, kekhawatiran terhadap perubahan citra tubuh sebelum dan sesudah kehamilan, serta kecemasan mengenai kemampuan ibu menerima dan menyesuaikan diri dengan kehadiran bayi setelah persalinan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan

ibu hamil trimester akhir bersifat multidimensi dan tidak cukup dipahami hanya dari aspek medis atau fisik semata.

2. Pembahasan

a. Analisis Penurunan Kecemasan Setelah Edukasi dan Praktik Relaksasi Pernapasan

Penurunan kecemasan pada peserta setelah diberikan edukasi dan praktik relaksasi pernapasan menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis edukasi dapat memberikan dampak positif terhadap kesiapan psikologis ibu hamil menjelang persalinan. Teknik relaksasi pernapasan merupakan intervensi non-farmakologis yang mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dapat dipraktikkan secara mandiri, dan relatif aman bagi ibu hamil apabila dilakukan dengan benar. Dalam konteks pelayanan kebidanan, teknik ini sesuai dengan pendekatan promotif dan preventif karena membantu ibu mengenali respons tubuh terhadap kecemasan serta memberikan keterampilan praktis untuk mengelola ketegangan.

Secara fisiologis, relaksasi pernapasan bekerja melalui pengaturan ritme napas yang lebih lambat, dalam, dan terkontrol. Pola napas yang teratur dapat membantu meningkatkan oksigenasi, menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, serta mendukung respons relaksasi tubuh. Ketika ibu berada dalam kondisi cemas, tubuh cenderung mengalami peningkatan respons stres yang ditandai dengan ketegangan otot, napas menjadi lebih cepat, dan meningkatnya persepsi nyeri. Latihan pernapasan membantu ibu memusatkan perhatian, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan kontrol diri dalam menghadapi kontraksi maupun ketidaknyamanan menjelang persalinan. Mekanisme ini sejalan dengan penelitian Ma *et al.* (2017) yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma dapat memberikan manfaat terhadap regulasi emosi dan respons stres, termasuk penurunan respons kortisol.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan rekomendasi WHO yang menempatkan pengalaman kehamilan dan persalinan positif sebagai bagian penting dari pelayanan kesehatan ibu. WHO merekomendasikan teknik relaksasi, termasuk teknik pernapasan, sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu kenyamanan ibu selama persalinan, sesuai preferensi ibu dan kondisi klinisnya (Organization, 2018b). Dengan demikian, edukasi teknik relaksasi pernapasan dalam kegiatan ini tidak hanya relevan sebagai intervensi komunitas, tetapi juga selaras dengan prinsip asuhan kebidanan yang berorientasi pada kenyamanan, pemberdayaan, dan keselamatan

ibu. Berikut hasil dokumentasi pemaparan dan praktik bersama relaksasi pernapasan di Desa Pongangan terlampir di Gambar 2.

b. Analisis Temuan Kualitatif Kecemasan Ibu Hamil Bersifat Multidimensi

Pada Gambar 2 Pemaparan Materi Relaksasi Pernapasan dan diskusi interaktif menunjukkan bahwa kecemasan peserta tidak hanya bersumber dari ketakutan terhadap proses persalinan, tetapi juga dipengaruhi oleh situasi psikososial di rumah. Salah satu tema yang muncul adalah stres dalam menghadapi anak sebelumnya yang sering tantrum. Pada ibu hamil trimester III, kondisi fisik yang semakin berat, gangguan tidur, mudah lelah, dan keterbatasan mobilitas dapat meningkatkan beban emosional ketika harus tetap menjalankan peran pengasuhan anak. Situasi ini dapat menimbulkan perasaan kewalahan, mudah tersinggung, dan khawatir tidak mampu membagi perhatian setelah bayi lahir. Oleh karena itu, dukungan keluarga, terutama pasangan dan anggota keluarga terdekat, menjadi faktor penting dalam membantu ibu menghadapi masa akhir kehamilan.



Gambar 2. Pemaparan Materi Relaksasi Pernapasan

Sumber: Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Desa Pongangan Tahun 2026

Temuan kedua berkaitan dengan kecemasan terhadap perubahan citra tubuh atau citra tubuh. Perubahan bentuk tubuh selama kehamilan merupakan proses fisiologis yang normal, tetapi pada sebagian ibu dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, kekhawatiran terhadap penampilan, dan ketidaknyamanan terhadap perubahan berat badan maupun bentuk tubuh. Citra tubuh yang negatif selama periode perinatal telah dikaitkan dengan tekanan psikologis, kecemasan, dan gejala depresi. Silveira *et al.* (2015) menjelaskan bahwa citra tubuh memiliki peran penting dalam kesehatan mental prenatal dan postpartum. Penelitian terbaru oleh Crossland *et al.* (2023) juga menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh pada masa kehamilan dapat berkaitan dengan gejala

depresi dan kecemasan setelah persalinan. Dengan demikian, edukasi antenatal perlu memberikan ruang aman bagi ibu untuk membahas perubahan tubuh secara normal, positif, dan tidak menghakimi.

Temuan ketiga adalah kekhawatiran ibu terkait penerimaan psikologis terhadap bayi setelah persalinan atau *postpartum adjustment*. Beberapa ibu menyampaikan kekhawatiran apakah mereka mampu menerima bayi, beradaptasi dengan peran baru, membagi perhatian dengan anak sebelumnya, serta menghadapi perubahan rutinitas setelah melahirkan. Hal ini penting diperhatikan karena masa postpartum merupakan periode transisi yang rentan terhadap gangguan psikologis seperti baby blues, kecemasan postpartum, dan depresi postpartum. Agrawal *et al.* (2022) menjelaskan bahwa riwayat gangguan psikologis, gejala depresi selama kehamilan, dan kurangnya dukungan sosial merupakan faktor yang berhubungan dengan risiko depresi postpartum. Oleh karena itu, upaya pencegahan sebaiknya dimulai sejak masa antenatal melalui edukasi, skrining psikologis sederhana, penguatan dukungan keluarga, dan rujukan bila ditemukan tanda bahaya psikologis.

Kecemasan ibu hamil yang bersifat multidimensi menunjukkan bahwa pelayanan antenatal tidak cukup hanya berfokus pada pemeriksaan fisik seperti tekanan darah, berat badan, tinggi fundus uteri, dan kondisi janin. Pelayanan antenatal perlu mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan edukasi kesiapan persalinan. Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa pelayanan antenatal harus dilakukan secara komprehensif dan terpadu untuk mendeteksi masalah kesehatan ibu dan janin, termasuk kebutuhan edukasi dan konseling sesuai kondisi ibu (Kemenkes, 2020). Dengan demikian, temuan kegiatan ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam asuhan kebidanan komunitas. Berikut dokumentasi pemaparan materi Mengatasi Kecemasan Pada ibu Hamil terlihat pada Gambar 3 Pemaparan materi mengatasi kecemasan pada ibu hamil.



Gambar 3. Pemaparan Materi Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil

Sumber: Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Desa Pongangan Tahun 2026.

c. Urgensi Program di Desa Pongangan

Kegiatan edukasi di Desa Pongangan, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik, menjadi penting karena menunjukkan adanya kebutuhan nyata ibu hamil trimester III terhadap informasi dan keterampilan praktis dalam mengelola kecemasan menjelang persalinan. Hasil pre-test yang didominasi kategori kecemasan sedang dan berat menggambarkan bahwa kecemasan masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu di tingkat komunitas. Setelah diberikan edukasi dan praktik relaksasi pernapasan, hasil post-test yang didominasi kategori ringan menunjukkan bahwa intervensi sederhana, terstruktur, dan aplikatif dapat membantu meningkatkan kemampuan ibu dalam mengendalikan kecemasan.

Urgensi kegiatan ini semakin kuat karena diskusi peserta menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil tidak hanya berhubungan dengan proses persalinan, tetapi juga berkaitan dengan dinamika keluarga, pengasuhan anak sebelumnya, perubahan citra tubuh, dan kesiapan psikologis menghadapi masa nifas. Oleh sebab itu, program edukasi antenatal di tingkat desa, posyandu, kelas ibu hamil, praktik mandiri bidan, maupun puskesmas perlu memberikan perhatian yang lebih besar terhadap aspek psikologis ibu. Edukasi tidak boleh hanya berfokus pada tanda bahaya kehamilan dan persiapan fisik persalinan, tetapi juga perlu mencakup keterampilan coping, relaksasi, komunikasi dengan keluarga, dan penguatan *support system*.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa edukasi dan praktik teknik relaksasi pernapasan merupakan intervensi yang relevan, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam membantu menurunkan

kecemasan ibu hamil trimester akhir. Program ini dapat menjadi model sederhana bagi kegiatan pengabdian masyarakat berbasis KIA, terutama dalam mendukung kesiapan ibu menghadapi persalinan secara aman, nyaman, dan lebih percaya diri.

Pada pengabdian Masyarakat kedepan, kegiatan serupa sebaiknya dilengkapi dengan pengukuran kecemasan menggunakan instrumen yang tervalidasi, pencatatan data kategori pre-test dan post-test secara rinci, serta keterlibatan suami atau keluarga agar dukungan psikologis bagi ibu hamil dapat berlangsung secara berkelanjutan di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Sunan Gresik yang telah memberikan dukungan dan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Pongangan, Puskesmas Manyar, serta Puskesmas Pembantu Pongangan yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Tim penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh ibu hamil trimester III yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi ini, sehingga kegiatan dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Agrawal, I., Mehendale, A. M. & Malhotra, R. (2022) Risk factors of postpartum depression. *Cureus*, 14(10): e30898.
- Chen, C., Hussein, S. Z. B., Nasri, N. W. M., Yao, J., Qin, Y., Zhao, Z. & Zuo, K. (2024) Fear of childbirth among pregnant women: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 80(11): 4476–4487.
- Crossland, A. E., Munns, L., Kirk, E. & Preston, C. E. J. (2023) Comparing body image dissatisfaction between pregnant women and non-pregnant women: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1): 709.
- Dennis, C.-L., Falah-Hassani, K. & Shiri, R. (2017) Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 210(5): 315–323.
- Ding, X.-X., Wu, Y.-L., Xu, S.-J., Zhu, R.-P., Jia, X.-M., Zhang, S.-F., Huang, K., Zhu, P., Hao, J.-H. & Tao, F.-B. (2014) Maternal anxiety during pregnancy and adverse birth outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of affective disorders*, 159: 103–110.
- Heim, M. A. & Makuch, M. Y. (2023) Breathing techniques during labor: A multinational narrative review of efficacy. *The Journal of perinatal education*, 32(1): 23.
- Kemenkes, R. (2020) Pedoman pelayanan antenatal terpadu (Edisi ke-3). *Direktur Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta*.

- 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, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in psychology*, 8234806.
- Organization, W. H. (2018a) WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience: summary: highlights and key messages from the World Health Organization's 2016 global recommendations for routine antenatal care. World Health Organization.
- Organization, W. H. (2018b) *WHO recommendations on intrapartum care for a positive childbirth experience*: World Health Organization.
- Pascal, R., Casas, I., Genero, M., Nakaki, A., Youssef, L., Larroya, M., Benitez, L., Gomez, Y., Martinez-Aran, A. & Morilla, I. (2023) Maternal stress, anxiety, well-being, and sleep quality in pregnant women throughout gestation. *Journal of clinical medicine*, 12(23): 7333.
- Prastiti, H. A. (2023) "Hubungan antara Status Paritas Ibu Hamil dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di RS Randegan Sari Husada Gresik. Wijaya Kusuma University.
- Silveira, M. L., Ertel, K. A., Dole, N. & Chasan-Taber, L. (2015) The role of body image in prenatal and postpartum depression: a critical review of the literature. *Archives of women's mental health*, 18(3): 409–421.
- Sitorus, M. R. (2025) Angka Kejadia Depresi Pada Ibu Hamil Yang Melakukan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Pedesaan. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 4(7).

DOKUMENTASI KEGLATAN

Berikut adalah dokumentasi kegiatan.



Gambar 4. Mendemonstrasi dan praktik bersama teknik Relaksasi pernapasan



Gambar 5. Edukasi kecemasan pada ibu hamil dan sesi tanya jawab



Gambar 6. Edukasi relaksasi pernapasan di kelas ibu hamil Desa Pongangan



Gambar 7. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat D3 Kebidanan Universitas Sunan Gresik