

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Kondisi Lokasi Penelitian

UPTD Puskesmas Susut II merupakan salah satu puskesmas dari 12 (dua belas) puskesmas di Kabupaten Bangli. Dalam pelaksanaan pelayanannya memiliki 4 (empat) wilayah kerja yaitu Desa Sulahan, Desa Demulih, Desa Abuan dan Desa Apuan. Puskesmas Susut II berdiri dan mulai aktif melaksanakan kegiatan pelayanan kesehatan kepada masyarakat sejak tahun 1991, dengan alamat Jalan Nakula, Dusun Sulahan, Desa Sulahan, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli. Secara umum Puskesmas Susut II terletak dibagian selatan wilayah kecamatan susut dengan batas wilayah sebagai berikut :

- a. Sebelah utara : Desa Tiga.
- b. Sebelah Selatan : Kabupaten Gianyar.
- c. Sebelah Timur : Desa Kubu dan Desa Demulih.
- d. Sebelah Barat : Kabupaten Gianyar.

Luas wilayah kerja Puskesmas Susut II keseluruhan adalah 21,3 km<sup>2</sup> dengan perincian : Desa Sulahan 8.57 km<sup>2</sup> , Desa Demulih 4.07 km<sup>2</sup>, Desa Abuan 4.18 km<sup>2</sup>, dan Desa Apuan 4.37 km<sup>2</sup>. Jarak puskesmas dari kota kabupaten ± 8 km<sup>2</sup>, dengan waktu tempuh 20 menit, sedangkan waktu tempuh terdekat adalah dari Dusun Sulahan dengan waktu tempuh 5 menit dan yang terjauh yaitu dari dusun Bangun Lemah Kangin dengan waktu tempuh 30 menit.

Jejaring puskesmas Susut II memiliki lima pustu yang berada ditiap-tiap desa satu pustu kecuali desa Sulahan dengan dua pustu. Disamping pustu, pelayanan kesehatan juga dilaksanakan melalui kegiatan Puskesmas Keliling yang dijadwalkan secara berkala ke masing-masing banjar dinas wilayah kerja puskesmas susut II. Berdasarkan hasil pencatatan statistik kecamatan tahun 2023, jumlah penduduk di wilayah kerja pada tahun 2023 yaitu 22.797 orang. Adapun jumlah pegawai di UPTD Puskesmas Susut II adalah 51 orang yang terdiri dari satu orang dokter umum, tiga orang dokter gigi, 14 orang bidan, 16 orang perawat, empat orang perawat gigi, satu orang asisten apoteker, satu orang sarjana kesehatan masyarakat, dua orang Kesehatan lingkungan, satu orang gizi, satu orang analis kesehatan, satu sarjana ekonomi dan enam orang administrasi.

Pelayanan KIA yang terdapat di UPTD Puskesmas Susut II meliputi pemeriksaan kehamilan, Nifas, konseling pra nikah atau pemeriksaan bagi calon pengantin dan Keluarga Berencana (KB). Program kelas ibu hamil, yang mana kegiatannya mencakup KIE tentang kehamilan, meliputi apa itu kehamilan, mengapa harus periksa, kondisi normal selama hamil, kondisi resiko dalam kehamilan, gizi yang baik selama hamil, personal hygiene selama hamil, dan masih banyak lagi materi yang diberikan saat kegiatan tersebut. Termasuk didalamnya pemberian senam ibu hamil dan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh bidan desa di posyandu.

Posyandu dilakukan untuk memantau kesehatan bayi, balita serta ibu hamil dan ibu nifas. Selain itu juga dilakukan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat yang hadir tentang pemberian makanan tambahan (PMT), pemberian

nutrisi seimbang bagi bayi, balita serta ibu hamil maupun ibu nifas, ASI Eksklusif untuk bayi 0-6 bulan, tablet tambah darah bagi remaja putri dan ibu hamil, maupun ibu nifas yang mengalami anemia serta masih banyak lagi materi penyuluhan yang diberikan kepada masyarakat baik yang disampaikan oleh bidan desa maupun oleh kader posyandu.

Visi dari UPTD Puskesmas Susut II yaitu “Mewujudkan masyarakat susut yang sehat dan mandiri”. Salah satu cara mewujudkan masyarakat Susut yang sehat yaitu dengan melaksanakan relaksasi napas dalam pada ibu hamil.

## 2. Karakteristik Dasar Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah semua ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang datang pada kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Susut II yaitu sebanyak 30 orang. Karakteristik dasar subjek penelitian ditampilkan pada tabel berikut:

**Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia dan pendidikan.**

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
20-30 tahun	18	60
31-40 tahun	12	40
> 40 tahun	0	0
<b>Pendidikan</b>		
Dasar (SD, SMP)	8	26,7
Menengah (SMA/SMK)	19	63,3
Tinggi (Diploma, Sarjana)	3	10

Sumber: Data Primer, April 2023

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari total 30 subjek penelitian, sebagian besar subjek memiliki rentang usia 20-30 tahun yaitu sebanyak 18 orang (60%). Tingkat pendidikan subjek paling banyak yaitu pendidikan menengah sebesar 19 orang (63,3%).

**Tabel 5.2 Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II Tahun 2023**

<b>Derajat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Pre-test</b>		
< 14 (tidak cemas)	0	0
14 – 20 (Ringan)	0	0
21 – 27 (Sedang)	2	6,7
28 – 41 (Berat)	28	93,3
42 – 56 (Berat sekali)	0	0
<b>Post-test</b>		
< 14 (tidak cemas)	0	0
14 – 20 (Ringan)	20	66,7
21 – 27 (Sedang)	10	33,3
28 – 41 (Berat)	0	0
42 – 56 (Berat sekali)	0	0

Sumber: Data Primer, April 2023

Berdasarkan tabel 5.2 di atas didapatkan bahwa dari total 30 subjek penelitian, sebagian besar yaitu 28 orang (93,3%) ibu hamil mengalami kecemasan berat sebelum perlakuan (pre-test). Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam, sebagian besar ibu hamil yaitu 20 orang (66,7%), mengalami kecemasan ringan.

### 3. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (teknik relaksasi napas dalam) terhadap variabel dependen (derajat kecemasan) dengan menggunakan uji T berpasangan (*paired sample t-test*) dan sudah dilakukan uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* dengan hasil data berdistribusi normal, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.3 Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II**

Variabel	Derajat Kecemasan			
	Mean	$\Delta$ Mean	SD	P value
<b>Relaksasi Napas Dalam</b>				
<i>Pretest</i>	31,60		3,30	0,000
<i>Posttest</i>	19,90	11,70	1,42	

Sumber: Data Primer, April 2023

Berdasarkan tabel 5.3 di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi napas dalam terhadap derajat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu dengan nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha=0,05$ ).

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan penurunan derajat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi napas dalam di wilayah kerja Puskesmas Susut II. Hasil analisis bivariat diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap derajat kecemasan ibu hamil trimester III.

### 1. Derajat Kecemasan Ibu Hamil TM III Sebelum melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Pada tabel 5.2 didapatkan bahwa dari 30 subjek penelitian, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan berat. Pada tingkat kecemasan tersebut, kondisi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal lain, serta memerlukan banyak pengarahan. Kecemasan ibu hamil diakibatkan oleh beberapa faktor seperti perubahan fisik dan psikologi serta persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses persalinan

sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit. Sebagian besar ibu yang sudah pernah melakukan proses persalinan juga merasa trauma dengan proses persalinan sebelumnya (Sariati, 2016)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laili & Wartini (2017) yang menyatakan bahwa kecemasan ibu hamil sebelum melakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 56,2% mengalami kecemasan berat. Adanya perasaan khawatir dan cemas akan proses melahirkan yang selalu diikuti dengan rasa sakit menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatik yang mempengaruhi kerja kelenjar-kelenjar seperti adrenal, tiroid dan hipofisis untuk mengeluarkan hormon. Pengeluaran hormon *epinefrin* oleh kelenjar adrenal yang menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik dari ibu hamil seperti mudah marah atau tersinggung, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup (Amalia dkk., 2020).

## 2. Derajat Kecemasan Ibu Hamil TM III Setelah melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Pada tabel 5.2 didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan ringan (66,3%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan derajat kecemasan ibu hamil TM III setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Laili & Wartini (2017) yang menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam dan hampir setengah dari responden berada pada tingkat kecemasan ringan

(43,8%). Penelitian oleh Bakara (2018) menunjukkan 63,2% subjek mengalami kecemasan ringan setelah melakukan teknik napas dalam. Hasil yang serupa juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester tiga setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu dari rata-rata 30,06 menjadi 25,94 pada penelitian Eko Mindarsih dkk. (2019).

Pada tingkat kecemasan ringan, cemas terjadi pada kehidupan sehari-hari dan hanya dibutuhkan beberapa upaya untuk mencegah berbagai kemungkinan yang dapat terjadi. Kecemasan subjek penelitian sebagian besar berada pada tingkat ringan dapat dikarenakan subjek penelitian telah diberikan teknik relaksasi napas dalam yang dapat memberikan manfaat untuk menghilangkan nyeri, memberikan ketentraman hati, dan mengurangi cemas. Saat ibu hamil menarik napas dalam, akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis sehingga napas menjadi lebih lega, lebih tenang, detak jantung teratur dan otot menjadi rileks sehingga rasa cemas dan ketegangan berkurang (Eko Mindarsih dkk., 2019)

### 3. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

Berdasarkan tabel 5.3 bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan derajat kecemasan ibu hamil trimester tiga. Hal ini diketahui dari hasil analisis bivariat menggunakan uji T berpasangan (*paired sample t-test*) didapatkan nilai  $\Delta 11,70$  dengan nilai  $p=0.000$  ( $\alpha.=0,05$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laili &

Wartini (2017) dan Eko Mindarsih dkk., (2019) yang menampilkan nilai p berturut turut yaitu  $p=0,000$  dan  $p=0,004$  ( $\alpha.=0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan perbedaan yang bermakna antara rata-rata kecemasan pada responden sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

Adanya pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap derajat kecemasan dapat dijelaskan dengan teori dan cara kerja teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami dan bekerjasama harmonis dengan tubuh. Pada saat Ibu hamil melakukan napas dalam, menyebabkan rangsangan aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis akibatnya terjadi vasodilatasi sistemik dan penurunan denyut jantung. Sistem saraf parasimpatis yang berjalan ke SA node di jantung melalui saraf vagus melepaskan neurotransmitter asetilkolin yang dapat menurunkan denyut jantung. Akibat penurunan denyut jantung, kontraksi serabut otot jantung membuat tekanan darah menurun dan pada akhirnya rasa cemas dan ketegangan juga akan menurun. Keteraturan dalam bernapas menyebabkan pikiran dan tubuh rileks, meningkatkan ventilasi alveoli, menjaga pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional. Berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan termasuk kecemasan pada ibu hamil (Eko Mindarsih dkk., 2019) Teknik ini dapat dilakukan oleh ibu hamil secara mandiri dan berkelanjutan di rumah, sehingga dapat dijadikan alternatif pilihan pertama untuk mengurangi kecemasan pada ibu hami