
IMPLEMENTATION OF EDUCATIONAL CARD MEDIA COMBINED WITH DEEP BREATHING RELAXATION TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANT WOMEN: A Nursing Innovation Project in the VK/PONeK Unit of RSUP Dr. Ben Mboi

Oleh

Yuliana Dafroyati¹, Yuliana C. M. Nuamali², Artha Abeatrix Ndun³, Ursulla Kemi Doro⁴, Aryuni Ana Rato⁵, Aron Djawa Ndapa Kali⁶, Veronika Melania Kae⁷, Selvianus Jemalu⁸, Juvencia Da Costa⁹, Febrianti Teky¹⁰, Maria A. M. Monis¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Prodi Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Kupang

E-mail: ¹ dafroyatiyuliana@gmail.com

Article History:

Received: 17-11-2025

Revised: 04-12-2025

Accepted: 20-12-2025

Keywords:

Ibu Hamil;

Kecemasan; Kartu

Edukasi; Relaksasi

Napas Dalam

Abstract: Latar Belakang: Kecemasan selama kehamilan merupakan masalah psikologis yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Intervensi nonfarmakologis berbasis edukasi dan relaksasi diperlukan sebagai bagian dari asuhan keperawatan maternitas. Tujuan: Mengetahui efektivitas penerapan media kartu edukasi yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Metode: Penelitian ini merupakan proyek inovasi keperawatan berbasis Evidence-Based Nursing (EBN) dengan pendekatan Plan-Do-Study-Act (PDSA) dan desain pre-post intervention. Subjek penelitian adalah satu ibu hamil primigravida trimester II dengan kecemasan ringan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan setelah intervensi selama tiga hari. Hasil: Skor kecemasan menurun dari 20 (kecemasan ringan) menjadi 10 (tidak cemas). Penurunan paling nyata terdapat pada aspek gangguan tidur, ketegangan, dan gejala respiratori. Kesimpulan: Media kartu edukasi yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dan berpotensi diterapkan sebagai intervensi keperawatan antenatal di ruang VK/PONeK.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode transisi yang rentan secara psikologis akibat perubahan hormonal, fisik, dan psikososial. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya kecemasan antenatal yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin, seperti gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, hingga risiko persalinan prematur dan berat badan lahir rendah (Fuadah, 2022; Halil & Puspitasari, 2023). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi. Amelia et al. (2023) melaporkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang hingga berat menjelang persalinan, yang dipengaruhi oleh kurangnya informasi, dukungan keluarga, dan kesiapan mental. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan peran perawat dalam pelayanan maternitas. Intervensi nonfarmakologis berbasis psikoedukasi terbukti efektif dalam

menurunkan kecemasan ibu hamil. Media kartu edukasi merupakan media cetak sederhana yang menyajikan informasi secara ringkas dan visual sehingga mudah dipahami dan diingat. Selain itu, teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan respon stres fisiologis melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, sehingga efektif mengurangi gejala somatik kecemasan (Mardiah, 2021; Bentley et al., 2023). Berdasarkan pendekatan Evidence-Based Nursing (EBN), diperlukan inovasi keperawatan yang aplikatif di layanan kesehatan rujukan maternal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan media kartu edukasi yang dipadukan dengan teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil di Ruang VK/PONeK RSUP Dr. Ben Mboi Kupang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan proyek inovasi keperawatan berbasis Evidence-Based Nursing (EBN) dengan pendekatan Plan-Do-Study-Act (PDSA) dan desain pre-post intervention. Subjek penelitian adalah satu orang ibu hamil primigravida trimester II yang mengalami kecemasan ringan berdasarkan hasil skrining awal. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan **Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)** yang telah digunakan secara luas dalam penelitian kesehatan mental. Intervensi diberikan selama tiga hari berturut-turut, meliputi pemberian edukasi menggunakan media kartu edukasi berisi informasi kehamilan dan manajemen kecemasan, serta latihan teknik relaksasi napas dalam selama 10–15 menit per sesi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor HARS sebelum dan setelah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan tingkat kecemasan setelah penerapan intervensi inovatif keperawatan.

HASIL PENELITIAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 20 (kecemasan ringan) pada pre-test menjadi 10 (tidak cemas) pada post-test. Penurunan skor paling menonjol terjadi pada komponen gangguan tidur, ketegangan, dan gejala respiratori. Selama proses evaluasi, subjek menunjukkan respons positif terhadap intervensi, ditandai dengan sikap yang lebih tenang, peningkatan kemampuan melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri, serta kemampuan mengungkapkan perasaan dengan lebih adaptif.

Pembahasan

Penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil menunjukkan bahwa kombinasi media kartu edukasi dan teknik relaksasi napas dalam efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan maternitas. Media kartu edukasi berperan dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai kehamilan dan proses persalinan, sehingga mampu mengurangi ketakutan akibat kurangnya informasi. Teknik relaksasi napas dalam bekerja melalui mekanisme fisiologis dengan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi tubuh, sehingga mengurangi gejala somatik kecemasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa psikoedukasi dan latihan pernapasan efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Abera et al., 2024; Bentley et al., 2023). Sebagai proyek inovasi keperawatan, penelitian ini menekankan aspek aplikatif dalam praktik klinik, meskipun memiliki keterbatasan pada jumlah subjek. Namun demikian, hasil ini memberikan gambaran awal mengenai potensi intervensi sederhana yang dapat

dikembangkan lebih lanjut dalam penelitian dengan desain eksperimental dan jumlah sampel yang lebih besar.

KESIMPULAN

Penerapan media kartu edukasi yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Intervensi ini sederhana, aman, mudah diterapkan, serta berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan antenatal di ruang VK/PONeK dan layanan kesehatan maternal lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17-23.
- [2] <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm/article/view/199>
- [3] Abera, M., et al. (2024). Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal stress and mental health: systematic review and meta-analysis.
- [4] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10810490/>
- [5] Abera, M., Gebretsadik, M., & Tesfaye, G. (2024). *Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal mental health: A systematic review and meta-analysis*. **PLOS ONE**, 19(2), e0287542.
- [6] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10810490/>
- [7] Amelia, S., Susaldi, S., Batu, A. C., Wulandari, F. K., Mistiana, I., Juliska, L., & Resnawati, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(3). <https://jakartajournals.net/index.php/oajjhs/article/view/22>
- [8] Bentley, T., Michalak, J., & Arch, J. J. (2023). *Breathing practices for stress and anxiety reduction: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. **Frontiers in Psychology**, 14, 1245892.
- [9] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10741869/>
- [10] Elyasari, E., Fitriyanti, F., Kartini, K., Sastri, I. G. A. M. W., & Feryani, F. (2023). Nonpharmacological Intervention of Anxiety in Primigravida Trimester III Pregnant Women with Brain Training Games. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(1), 97–106. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/726>
- [11] Evareny, L. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dan Kesiapan Ibu dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan. *Jurnal Menara Medika*. <https://media.neliti.com/media/publications/472709-none-0accb6fe.pdf>
- [12] Fitriani, F., dkk. (2023). Pengenalan kartu pintar untuk edukasi preeklamsia. *Medika Kebidanan (Poltekkes Makassar)*. <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medkeb/article/download/322/164/2371>
- [13] Fuadah, D. Z. (2022). Anxiety Among Pregnant Women During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 9(3), 360–369.
- [14] <https://ojs.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/834>
- [15] Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*,

- 12(1), 78–83.
- [16] <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/126>
- [17] Hidayathillah, A. P. (2023). Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah (Polsub)*.
- [18] <https://ejournal.polsub.ac.id/index.php/jiitr/article/download/115/82/246>
- [19] Indriyani, M., Aryani, F., & Zuliyati, I. C. (2024). The effect of education using a childbirth preparation pocketbook on the level of antenatal anxiety of mothers in the third trimester of pregnancy at Public Health Centers in Bantul Regency. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*.
- [20] <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/4825>
- [21] Intan Sari, & Aquari, B. (2024). Pengaruh Psikoedukasi dengan Media Pamflet pada Ibu Primigravida dalam Mengatasi Fear of Childbirth. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 9(1), 128–134.
- [22] https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/342
- [23] Kemenkes RI. (2023). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Dasar dan Rujukan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [24] <https://p2p.kemkes.go.id/pedoman-pelayanan-kesehatan-ibu-hamil-di-fasyankes-dasar-dan-rujukan/>
- [25] Lisda, L. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. Repository Universitas Arjuna. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/9850/1/SKRIPSI%20-%20LISDA%20%2822061265%29.pdf>
- [26] Mardiah, S. (2021). Efektivitas Psikoedukasi terhadap Kecemasan Ibu pada Kehamilan Berisiko. Repository STIKep PPNI Jawa Barat. <https://repository.stikep-ppnijabar.ac.id/id/eprint/487>
- [27] Marudju, A. R., Tulandi, M. D., Hapili, D., Darenoh, J., Hamajen, N., Uno, F. N. M., & Sunarmi, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III: Scoping Review. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(4), 165–171. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/view/1710>
- [28] Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [29] Putri, N. R., Rahardjo, N. A., & Perestroika, G. D. (2025). Perinatal Mental Health Disorders in Indonesia: A Systematic Review of Quantitative Studies (2015–2024). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- [30] <https://journal.unnes.ac.id/journals/kemas/article/view/26267>
- [31] Ramdania, S. Z., Ningrum, E. W., & Apriliyani, I. (2025). Edukasi Hypnopregnancy untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Masyarakat: LJM*, 1(2). <https://journal.linkpub.id/index.php/LJM/article/view/98>
- [32] Sari, N. R., Hsu, Y. Y., & Nguyen, T. H. (2023). *The effects of a mindfulness-based intervention on anxiety and maternal–fetal attachment among pregnant women*. **Journal of Nursing Research**, 31(4), 9–15.
- [33] https://journals.lww.com/jnr-twna/fulltext/2023/12000/the_effects_of_a_mindfulness_based_intervention_on.9.aspx
- [34] Sudirman, J., Stang, S., & Suriani, B. (2024). Strategi Penurunan Kecemasan Ibu Hamil

- melalui Edukasi Kesehatan Mental. Jurnal Kabar Masyarakat, 2(4), 180–188. <https://jurnal.itbsemarang.ac.id/index.php/IKB/article/view/2648>
- [35] Ulfa, M., Tina Sari, L., & Wibisono, W. (2024). Empowering Pregnant Women Through Psychoeducation with a Combination of Mindfulness to Improve Mental Health. Journal of Community Service for Health, 5(2), 029–035. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpkm/article/download/14619/7138/52962>
- [36] Wahyuni (2024). Flash cards edukasi risiko kehamilan. Jurnal Masyarakat. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/download/21608/pdf>
- [37] Widiarta, M. B. O., Gozali, W., Subratha, H. F. A., & Ilmy, S. K. (2022). Pendampingan Latihan Relaksasi Otot Progresif dalam Mengelola Ansietas Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19. Jurnal Abdimas ITEKES Bali. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/index.php/jai/article/view/439>
- [38] Wirashanti, K. Y. (2024). Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Teknik Nafas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Rasa Nyaman di Puskesmas Abiansemal I. Tesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/12650/>
- [39] Wulandari, B. R., Kusmiyati, Y., & Gunarmi, G. (2024). The effect of relaxation gymnastics education on the anxiety of pregnant women in the new normal era. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, 12(1), 96–108. <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/download/3769/pdf9n>
- [40] Leutenegger, M., et al. (2024). The BreLax randomized controlled trial: including breathing & relaxation in antenatal classes. PLOS ONE. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0308480>
- [41] The effectiveness of antepartum breathing exercises on the reduction of anxiety in pregnant women. (2022). F1000Research. <https://f1000research.com/articles/11-159/v1/pdf>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN