

PENGARUH TERAPI RELAKSASI UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA IBU NIFAS

Efrosina Ludovika Kalista*, Asmaurina Pramulya, Marchella Audina, Therecia Wijayati

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

*corresponding author: evhienrobert@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan akan berdampak pada saat postpartum serta berdampak buruk pada kesehatan lainnya. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan proses pengasuhan bayi. Terapi relaksasi merupakan salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu mengatasi kecemasan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di PMB Titin Widyaningsih bahwa sebagian ibu sudah memiliki pengetahuan tentang terapi relaksasi namun tidak dilakukan saat dirumah. **Tujuan:** Penelitian ini menganalisis pengaruh terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas di PMB Titin Widyaningsih Pontianak tahun 2025. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra-Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 36 responden ibu nifas. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner skala kecemasan (HARS) dan kuesioner sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian terapi relaksasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji statistik inferensial yang digunakan adalah Uji *Paired Sample t-Test* setelah dilakukan uji normalitas data. **Hasil:** Penelitian menunjukkan Analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden (61,1%) berada pada kategori Cemas Sedang. Setelah pemberian terapi relaksasi, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, di mana mayoritas responden (77,8%) berada pada kategori Cemas Ringan. Hasil uji bivariat *Paired Sample t-Test* menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan dari 45,28 (*pretest*) menjadi 32,17 (*posttest*). Nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas (nilai $p < 0,05$).

Kata Kunci: Terapi Relaksasi; Kecemasan; Ibu Nifas.

ABSTRACT

Background: Anxiety will impact the postpartum period and negatively impact other health. Anxiety that is not managed properly can negatively impact maternal health and the process of caring for the baby. Relaxation therapy is one non-pharmacological method that can help overcome anxiety. From the results of research that has been conducted at PMB Titin Widyaningsih, some mothers already have knowledge of relaxation therapy but do not practice it at home. **Objective:** This study analyzed the effect of relaxation therapy in overcoming anxiety in postpartum mothers at PMB Titin Widyaningsih Pontianak in 2025. **Method:** The research design used a Pre-Experiment with a One Group Pretest-Posttest approach. The study sample amounted to 36 postpartum mothers. Data collection was carried out using an anxiety scale questionnaire (HARS) and questionnaires before (*pretest*) and after (*posttest*) the administration of relaxation therapy. Data were analyzed univariately and bivariately. The inferential statistical test used was the Paired Sample *t-Test* after testing for data normality. **Result:** The results of the study showed that univariate analysis showed that before the intervention, the majority of respondents (61.1%) were in the Moderate Anxiety category. After relaxation therapy, there was a significant decrease in anxiety levels, with the majority of respondents (77.8%) in the Mild Anxiety category. The bivariate Paired Sample *t-Test* results showed a decrease in the average anxiety score from 45.28 (*pretest*) to 32.17 (*posttest*). The significance value obtained was $p = 0.000$ ($p < 0.05$). **Conclusion:** There was an effect of relaxation therapy on anxiety management in postpartum mothers ($p < 0.05$).

Keywords: Relaxation Therapy; Anxiety; Postpartum Mothers.



PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Agustin dan Septiyana, 2018), sedangkan di Indonesia yang mengalami kecemasan sebesar 2 (28,7%). Tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu primipara mencapai 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% kecemasan sedang, sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, 71,5% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan.(1)

Prevelensi kecemasan pada tahun 2019 yang telah dilaksanakan di Rumah Sakit Bersalin Jeumpa Kota Pontianak dengan hasil distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa pasien terbanyak adalah pasien mengalami cemas sedang (39,5%). Berdasarkan penelitian dari hasil distribusi responden berdasarkan kualitas tidur didapatkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebesar 37,2%, sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 62,8%. (2)

Kecemasan saat hamil juga berdampak terjadinya kecemasan saat postpartum dan berdampak buruk pada kesehatan yang lainnya antara lain, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, risiko pendarahan saat kehamilan dan berisiko terjadi aborsi kelahiran prematur dan BBLR.(3)

Angka kejadian kecemasan lebih sering muncul dibanding dengan depresi. Kecemasan postpartum serta depresi mempunyai efek pada seluruh perkembangan mental pada anak-anak yang dilahirkan. Kecemasan yang terjadi pada fase postpartum dikarenakan terdapatnya proses perubahan peran wanita dan dalam proses menjadi orang

tua, wanita mengalami penyesuaian diri yang sangat besar terhadap hubungan mereka dengan orang lain.(4)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu dan mencakup aspek psikologis, fisiologis serta kognitif. Salah satu aspek psikologis yang berperan dalam timbulnya kecemasan adalah kepribadian diri sendiri.(5)

Sedangkan untuk faktor eksternal mencakup dukungan sosial, kondisi ekonomi, serta tingkat stress yang dialami ibu dalam menjalani peran barunya. Studi menunjukkan bahwa kelelahan yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko depresi postpartum, menurunkan produksi ASI, serta mempengaruhi hubungan antara ibu dan bayi.(6)

Intervensi yang dapat dilakukan supaya kejadian kecemasan yang dialami pada ibu postpartum tidak berkembang menjadi depresi postpartum salah satunya dengan melakukan relaksasi. Teknik relaksasi merupakan metode, prosedur, proses, kegiatan untuk membantu seseorang agar tercapai kondisi yang lebih rileks, tenang, mengurangi kecemasan dan stress. Relaksasi digunakan dalam managemen stress yang bermanfaat untuk menurunkan ketegangan otot, tekanan darah, detak jantung, dan pernafasan. Dengan melakukan relaksasi secara rutin maka akan dapat meningkatkan fungsi otak serta aliran udara yang cukup melalui saluran pernafasan sehingga akan merasakan ketenangan dan relaks.(7)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif yaitu penelitian yang berbentuk angka/data dengan desain penelitian ini menggunakan metode Desain penelitian yang digunakan adalah *Pr-Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner skala

kecemasan (HARS) dan kuesioner sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian terapi relaksasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji statistik inferensial yang digunakan adalah Uji *Paired Sample t-Test* setelah dilakukan uji normalitas data. Penelitian ini telah dilaksanakan di PMB Titin Widyaningsih dan waktu penelitian dilakukan pada 25 Juni-06 Agustus 2025. Penelitian ini memiliki total populasi dari bulan 01 Januari-24 Februari 2025 sebanyak 156 orang dan sampel yang digunakan sebagai responden sebanyak 36 responden dengan Teknik *purposive sampling*.

HASIL

Karakteristik Responden

a. Karakteristik Menurut Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu Nifas

Usia	Jumlah	
	N	%
<19	3	8,3
20-35	26	72,2
>35	7	19,4
Total	36	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat disimpulkan Sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 26 responden (72,2%) berusia 20-35 tahun.

b. Karakteristik Menurut Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Nifas

Pendidikan	Jumlah	
	N	%
SD	5	13,9
SMP	11	30,6
SMA/SMK	20	55,6
Total	36	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan Sebagian dari responden yaitu sebanyak 20 responden (55,6%) berpendidikan SMA/SMK.

c. Karakteristik Menurut Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Nifas

Pekerjaan	Jumlah	
	N	%
Tidak Bekerja	27	75
Bekerja	9	25
Total	36	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan Sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 27 responden (75%) tidak bekerja.

Univariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi

Tingkat Kecemasan	Sebelum Intervensi (Pretest)		Sesudah Intervensi (Posttest)	
	Juml ah	Sebelu m Intervensi (Pretes t)	Juml ah	Sesud ah Intervensi (Postte st)
	N	%	N	%
Cemas Berat	10	27,8	4	11,1
Cemas Sedang	22	61,1	4	11,1
Cemas Ringan	4	11,1	28	77,8
Tidak Cemas	0	0,0	0	0
Total	36	100	36	100

Tabel 4. Menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat kecemasan yang signifikan setelah intervensi. Sebelum pemberian terapi relaksasi (*Pretest*), mayoritas responden (61,1%) mengalami Cemas Sedang. Setelah intervensi (*Posttest*), mayoritas responden (77,8%) mengalami Cemas Ringan.

Bivariat.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample t-Test* Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Kecemasan Ibu Nifas

Variabel	Me an	SD	T Hitu ng	p (Sig .)	Hasil ue

Skor kecemasan	45,28	6,3			
san	28	5			
<i>(Pretest)</i>					
Skor kecemasan	32,17	5,1	9,81	0,00	Ha Diterima
san	2			0	
<i>(Posttest)</i>					

Berdasarkan Tabel 5. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi (*Pretest*) adalah 45,28 dan rata-rata skor kecemasan sesudah intervensi (*Posttest*) adalah 32,17. Ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 13,11 poin setelah pemberian terapi relaksasi. Nilai signifikansi (*p*-value) yang didapatkan adalah 0,000. Karena nilai *p* (0,000) < 0,05, maka *H*₀ ditolak dan *H*_a diterima. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Hasil univariat menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi relaksasi, mayoritas responden (61,1%) berada dalam kategori Cemas Sedang. Tingginya tingkat kecemasan pada ibu nifas ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa periode *postpartum* adalah masa transisi yang sarat dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Setelah pemberian terapi relaksasi, terjadi pergeseran kategori kecemasan yang drastis. Mayoritas responden meningkat ke kategori Cemas Ringan (77,8%).

Menurut penelitian, teknik relaksasi merupakan metode, proses, prosedur kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks dan nyaman, meningkatkan ketenangan, menurunkan rasa cemas yang dialami, stress maupun marah karena emosional. Latihan relaksasi sering digunakan dalam manajemen pengelolaan stress yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi

rileks dan nyaman, menurunkan tekanan darah, menurunkan nyeri dan memudahkan tidur.(8)

Hal ini sejalan dengan penelitian Yunita (2023) dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Inu Nifas Primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo dengan hasil penelitian Rata-rata kecemasan responden sebelum intervensi adalah 89,9 dan setelah intervensi menjadi 74,67. Analisis data menggunakan Paired T-test. Hasil analisis pengaruh diperoleh nilai signifikansi *p* = 0,000. Adanya pengaruh terapi relaksasi autogenik pada kecemasan ibu nifas primipara di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo.(9)

Peneliti menemukan bahwa Sebagian dari responden 20 (55,6%) berpendidikan SMA/SMK. Penelitian Istiqomah dkk (2021) menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat mendoktrin ibu untuk memiliki ekspektasi yang lebih tinggi terhadap diri mereka sendiri dalam memenuhi standar tertentu sebagai seorang ibu. Hal ini bisa menciptakan tekanan tambahan dan perasaan tidak percaya diri jika mereka merasa tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut.(3)

Pada distribusi pekerjaan menunjukkan bahwa Sebagian besar dari responden 27 (75%) tidak bekerja. Menurut penelitian Istiqomah dkk (2021) menyatakan bahwa pekerjaan sebagai ibu rumah tangga IRT) memegang peran vital dalam mengurus rumah tangga dan anak-anak dengan beban kerja ganda, isolasi sosial, kurangnya dukungan dan keterbatasan waktu serta perhatian adalah faktor utama yang menyebabkan stress pada ibu. Ketidakseimbangan antara tugas rumah tangga, perawatan bayi dan perawatan diri sendiri dapat meningkatkan tingkat stres dan kelelahan pada ibu nifas, menyulitkan mereka untuk merasa sehat secara mental.(3)

Menurut peneliti perubahan ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi memberikan dampak positif dan langsung dalam menenangkan sistem saraf otonom ibu nifas. Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau relaksasi otot progresif, membantu mengalihkan fokus ibu dari pemicu kecemasan, mengurangi ketegangan otot, dan memicu pelepasan hormon endorfin yang menciptakan perasaan nyaman dan tenang.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat menggunakan Uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa:

- Rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan dari 45,28 menjadi 32,17.
- Nilai signifikansi (*p-value*) yang diperoleh adalah 0,000 (*p* < 0,05).

Karena *p* < 0,05, maka hipotesis nol (*H₀*) ditolak, dan hipotesis alternatif (*H_a*) diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mawardika dkk (2020) dengan judul Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Postpartum dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan ibu post partum, hal ini ditunjukkan dengan uji statistik MD (95%CI =) -10, 11, 642 dan *p* = 0,02. Berdasarkan hasil statistik pada alpha 0,05 terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan ibu post partum pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif (*p* = 0,001), dan menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan ibu post partum sebesar 11,237.(10)

Terapi relaksasi napas dalam merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien. Rileks

yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jemu, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri. Ada tiga hal yang utama dalam teknik relaksasi yaitu, posisi pasien dengan tepat, pikiran beristirahat, lingkungan yang tenang.(11)

Pernapasan dalam langkah demi langkah atau pelan, nyaman dan berirama, yang dilakukan dengan cara memejamkan kedua mata, juga dikenal sebagai pernapasan relaksasi. Relaksasi adalah tata cara pereda nyeri yang efektif untuk nyeri jangka panjang. Siklus nyeri, kecemasan dan ketegangan otot dapat ditangani dengan teknik relaksasi dan melatih pernapasan yang mengurangi penyerapan O₂, kecepatan pernapasan, detak jantung, dan ketegangan otot.(12)

Berdasarkan penelitian Sari dkk (2019) manfaat pemberian terapi ini yaitu ibu dapat merasakan kenyamanan, ketenangan di dalam diri, mengurangi rasa kekhawatiran dan overthinking, mengontrol emosi, meminimalisir kejadian stress atau depresi pada saat setelah melahirkan, memperlancar pemulihan dan mempercepat involusi uterus karena ibu merasa nyaman dan rileks dalam melewati masan nifasnya.(7)

Menurut peneliti bahwa relaksasi sebagai salah satu intervensi fisik dan mental yang mampu memutuskan siklus kecemasan pada ibu nifas.

KESIMPULAN

Pada analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden (61,1%) berada pada kategori Cemas Sedang. Setelah pemberian terapi relaksasi, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, di mana mayoritas responden (77,8%) berada pada kategori Cemas Ringan. Hasil uji bivariat *Paired Sample t-Test* menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan dari 45,28 (*pretest*) menjadi 32,17 (*posttest*). Nilai signifikansi yang diperoleh adalah *p* =

0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas (nilai $p < 0,05$).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bidan di PMB Titin Widyaningsih Pontianak disarankan untuk mengintegrasikan terapi relaksasi sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif bagi ibu nifas. Selain itu, peningkatan pengetahuan dan pelatihan bagi bidan mengenai teknik terapi relaksasi perlu dilakukan secara berkala agar mereka mampu memberikan instruksi yang tepat serta menyediakan media pendukung yang dapat digunakan oleh ibu nifas. Bagi para responden, ibu nifas diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi secara rutin dan konsisten di rumah, tidak hanya saat merasa cemas, tetapi juga sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas tidur. Ibu nifas juga diharapkan dapat membagikan pengalaman positifnya kepada ibu nifas lain untuk mendorong penggunaan teknik nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat materi dan praktik klinik mengenai penanganan kecemasan pada ibu nifas melalui intervensi nonfarmakologis, khususnya terapi relaksasi dalam mata kuliah Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain penelitian *quasi experiment* atau *randomized control trial (RCT)* dengan kelompok kontrol guna memperoleh hasil yang lebih kuat dalam membandingkan efektivitas terapi relaksasi dengan asuhan standar. Penelitian juga dapat diperluas dengan menambah jumlah sampel, memperluas lokasi penelitian, serta mengeksplorasi jenis terapi relaksasi yang paling disukai dan efektif bagi ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustin IMS. Kecemasan Pada Ibu Post Partum Primipara Dengan Gangguan Proses Laktasi. 2018; Available from: https://www.researchgate.net/publication/329536138_KECEMASAN_PADA_IBU_POST_PARTUM_PRIMIPARA_DENGAN_GANGGUAN_PROSES_LAKTASI
2. Harianto MH, Wilson W, Putri EA. Relationship Between Anxiety Levels With Sleep Quality in Primigravida Third-Trimester Pregnancy At Jeumpa Maternity Hospital Pontianak. J Kedokt dan Kesehat Publ Ilm Fak Kedokt Univ Sriwij. 2020;7(3):31–4.
3. Istiqomah AL, Viandika N, Khoirun Nisa SM. Description of the Level of Anxiety in Post Partum. Indones Midwifery Heal Sci J. 2021;5(4):333–9.
4. Pratiwi DM, Rejeki S, Juniarto AZ. Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. Media Keperawatan Indones. 2021;4(1):62.
5. Sulistyani MN, Hertinjung WS. Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender. J Al-AZHAR Indones SERI Hum. 2024;9(3):230.
6. Murni, Dahlia; Harisianis, Sandra; Sari, Nurul Indah; Sari DEA. Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Dan Kecemasan Pada Ibu Primipara Pascapersalinan. 2025; Available from: <http://ojs.husadagemilang.ac.id/index.php/kebidanan/article/download/112/89/212>
7. Sari LP, Salimo H, Budihastuti UR. Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. J Kebidanan dan Kesehat Tradis. 2019;4(1):20–7.
8. Asmara Mega et al. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Multigravida Preseptio

- Dengan Riwayat Sectioaesaria. MJ (Midwifery Journal). 2025;5(1):8–15.
9. Yunita P. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Ibu Nifas Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo. 2023; Available from: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/108648/Pengaruh-Terapi-Relaksasi-Autogenik-Terhadap-Kecemasan-Ibu-Nifas-Primipara-Di-Wilayah-Kerja-Puskesmas-Sukoharjo>
10. Mawardika, Tina; Aniroh, Umi; Lestari P. Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum. 2020;12. Available from: <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article>
11. Nugroho RK, Suyanto S. Meta-Analisis Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Rasa Nyeri pada Pasien Post Operasi. J Penelit Perawat Prof. 2023;5(3):1039–48.
12. Tisna CB, Brawijaya AJ, Kasihan K, Bantul K, Yogyakarta I. Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja Saverio et al ., melalui beberapa mekanisme psikologis , fisiologis , dan spiritual (Langgeng Adi Santoso & Sri. 2025;3.