HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan
Volume : 5 | Nomor 1| January 2026 | E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: https://doi.org/10.47709/healthcaring.v5i1.8148

Efektivitas Teknik *Slow Deep Breathing* terhadap Respons Psikologis Ibu Bersalin Kala I di RSD Idaman Banjarbaru

Penulis:
Sismeri Dona[1]
Belva Rizqy Handira[2]
Istiqamah[3]
Dwi Rahmawati[4]

Afiliasi:
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakuktas Kesehatan Universitas Sari Mulia[1,2,3,4]

Korespondensi:
sismeridonas2keb06@gmail.com

Abstrak:
Proses persalinan tidak hanya melibatkan perubahan fisiologis, tetapi juga respons psikologis yang dapat memengaruhi pengalaman persalinan ibu. Kecemasan dan ketegangan selama persalinan diketahui dapat meningkatkan persepsi nyeri serta berpotensi memengaruhi kemajuan persalinan. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu ibu mengelola respons psikologis selama persalinan adalah teknik relaksasi pernapasan, seperti *slow deep breathing*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap kondisi psikologis ibu bersalin di RSD Idaman Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan desain **quasi experimental dengan pendekatan posttest-only control group design**. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu bersalin yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (n = 15) dan kelompok kontrol (n = 15) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kelompok intervensi diberikan latihan teknik *slow deep breathing* selama proses persalinan, sedangkan kelompok kontrol menerima perawatan standar. Kondisi psikologis ibu diukur menggunakan kuesioner skala Likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas (Cronbach's alpha = 0,82). Analisis data dilakukan menggunakan uji *independent t-test* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kondisi psikologis pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (55,93 vs 34,80). Sebagian besar responden pada kelompok intervensi berada pada kategori kondisi psikologis baik (66,7%) dan sangat baik (33,3%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas responden berada pada kategori sedang (60%) dan buruk (20%). Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* berpotensi membantu meningkatkan kondisi psikologis ibu selama proses persalinan. Oleh karena itu, teknik ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan dalam mendukung kenyamanan psikologis ibu selama persalinan.

Kata kunci: ibu bersalin, kondisi psikologis, relaksasi, *slow deep breathing*, teknik pernapasan

Pendahuluan

Proses persalinan merupakan peristiwa fisiologis yang kompleks yang tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologis pada ibu. Selama proses persalinan, ibu sering mengalami berbagai respons emosional seperti kecemasan, ketakutan, stres, dan ketegangan. Kondisi psikologis tersebut dapat memengaruhi pengalaman persalinan serta berpotensi memengaruhi proses fisiologis persalinan itu sendiri. Kondisi psikologis yang tidak stabil dapat meningkatkan persepsi nyeri,

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 5 | Nomor 1| January 2026 | E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: https://doi.org/10.47709/healthcaring.v5i1.8148

memperlambat kemajuan persalinan, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya intervensi medis selama proses persalinan (Muller, 1998)

Kondisi psikologis ibu selama persalinan merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pelayanan kebidanan, karena tingkat kecemasan dan ketegangan yang tinggi dapat memengaruhi kenyamanan ibu serta jalannya proses persalinan. Kecemasan yang tinggi selama proses persalinan dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin. Peningkatan hormon stres tersebut dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kontraksi uterus serta menurunkan aliran darah ke janin (Field, 2017). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kenyamanan ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi selama proses persalinan.

Secara global, masalah kecemasan pada ibu hamil dan ibu bersalin masih menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan maternal. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa gangguan kecemasan selama kehamilan dan persalinan cukup tinggi dan dapat memengaruhi kualitas pengalaman persalinan serta kesehatan mental ibu setelah melahirkan Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu ibu mengelola stres dan kecemasan selama proses *persalinan (World Health Organization, 2017)*.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah metode nonfarmakologis berupa teknik relaksasi. Teknik relaksasi banyak digunakan dalam praktik kebidanan karena relatif aman, mudah diterapkan, serta tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun bayi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah slow deep breathing, yaitu teknik pernapasan yang dilakukan secara perlahan dan dalam untuk membantu meningkatkan relaksasi tubuh serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis (Jerath, 2016)

Slow deep breathing diketahui dapat memberikan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis. Teknik ini dapat meningkatkan oksigenasi jaringan, menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, serta memberikan efek menenangkan pada sistem saraf pusat. Selain itu, teknik pernapasan dalam juga dapat membantu ibu mengontrol pernapasan selama kontraksi sehingga membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan rasa kontrol selama proses persalinan (Brown & Gerbarg, 2005)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan pernapasan dan teknik relaksasi dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan relaksasi pada ibu selama kehamilan maupun persalinan (Smith et al., 2018). Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa teknik relaksasi berbasis pernapasan dapat membantu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan, sebagian besar penelitian tersebut masih membahas teknik relaksasi secara umum. Penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas teknik *slow deep breathing* terhadap kondisi psikologis ibu bersalin selama proses persalinan masih relatif terbatas, khususnya pada konteks pelayanan kebidanan di fasilitas kesehatan daerah.. Selain itu, penerapan teknik relaksasi dalam praktik kebidanan di fasilitas pelayanan kesehatan masih belum dilakukan secara optimal.

RSD Idaman Banjarbaru merupakan salah satu rumah sakit rujukan yang memberikan pelayanan persalinan bagi masyarakat di wilayah Banjarbaru dan sekitarnya. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di ruang bersalin RSD Idaman Banjarbaru, masih ditemukan ibu bersalin yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan ketegangan selama proses persalinan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan serta stabilitas kondisi psikologis ibu selama persalinan masih diperlukan dalam praktik pelayanan kebidanan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang dapat membantu meningkatkan kondisi psikologis ibu selama persalinan masih diperlukan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa kesehatan mental ibu selama persalinan merupakan aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kebidanan. Namun demikian, penelitian mengenai penggunaan teknik slow deep breathing sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental ibu bersalin masih terbatas, khususnya di RSD Idaman Banjarbaru. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap kondisi psikologis ibu bersalin di RSD Idaman Banjarbaru.

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan
Volume : 5 | Nomor 1| January 2026 | E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: https://doi.org/10.47709/healthcaring.v5i1.8148

Studi Literatur

Kesehatan Mental pada Ibu Bersalin

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Pada masa persalinan, kesehatan mental ibu sangat dipengaruhi oleh perubahan fisiologis, hormonal, serta faktor lingkungan yang terjadi selama proses persalinan (World Health Organization, 2017) Proses persalinan sering kali menimbulkan berbagai respons emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan stres. Kondisi ini dapat dipicu oleh beberapa faktor, antara lain rasa nyeri yang dirasakan selama kontraksi, ketidakpastian mengenai proses persalinan, serta kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan bayi. Tingkat kecemasan yang tinggi selama persalinan dapat meningkatkan ketegangan otot yang pada akhirnya memperburuk persepsi nyeri serta memperlambat kemajuan persalinan (Penny Simkin, Lisa Hanson, 2017) Selain itu, kecemasan yang dialami ibu selama persalinan juga dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin. Peningkatan hormon stres ini dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah yang berdampak pada penurunan aliran darah ke uterus dan plasenta, sehingga berpotensi memengaruhi kesejahteraan janin (Field, 2017). Oleh karena itu, upaya untuk menjaga stabilitas kondisi psikologis ibu selama proses persalinan menjadi salah satu aspek penting dalam pelayanan kebidanan.Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional, teknik relaksasi, serta pendekatan nonfarmakologis dapat membantu meningkatkan kesehatan mental ibu selama persalinan. Intervensi tersebut terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, serta memperbaiki pengalaman persalinan secara keseluruhan (Dennis et al., 2017; Dona et al., 2022; Dona & Rahmawati, 2023; Lowe, 2000; Muslimah et al., 2024)

Teknik *Slow Deep Breathing*

Slow deep breathing merupakan salah satu teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menarik napas secara perlahan dan dalam melalui hidung, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga menghasilkan efek relaksasi pada tubuh (Jerath, 2016)

Secara fisiologis, *slow deep breathing* dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres. Penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dapat menyebabkan penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, serta meningkatkan perasaan tenang dan relaksasi pada individu (Brown & Gerbarg, 2005) Selain itu, teknik pernapasan dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi jaringan sehingga membantu memperbaiki fungsi fisiologis tubuh selama proses persalinan.
Dalam praktik kebidanan, teknik slow deep breathing sering digunakan sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu ibu mengelola nyeri dan kecemasan selama persalinan. Teknik ini membantu ibu mengontrol pola pernapasan selama kontraksi sehingga dapat mengurangi ketegangan otot serta meningkatkan rasa kontrol terhadap proses persalinan (Smith et al., 2018)

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa teknik pernapasan dalam memiliki efek positif terhadap kondisi psikologis ibu selama persalinan. Latihan pernapasan terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang (Field, 2017; Melnyk & Fineout-Overholt, 2015).Oleh karena itu, teknik slow deep breathing dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu bersalin.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain **quasi experimental dengan pendekatan posttest-only control group design** untuk menganalisis pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap **kondisi psikologis ibu bersalin** di RSD Idaman Banjarbaru.

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan
Volume : 5 | Nomor 1| January 2026 | E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: https://doi.org/10.47709/healthcaring.v5i1.8148

Penelitian dilaksanakan di RSD Idaman Banjarbaru pada periode Januari–Maret 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang menjalani proses persalinan di RSD Idaman Banjarbaru selama periode penelitian. Sampel penelitian berjumlah **30 responden** yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (n = 15) dan kelompok kontrol (n = 15) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu dalam proses persalinan kala I fase aktif, bersedia menjadi responden, serta tidak mengalami komplikasi persalinan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik *slow deep breathing*, sedangkan variabel dependen adalah **kondisi psikologis ibu bersalin selama proses persalinan**. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang disusun dalam bentuk skala Likert untuk mengukur kondisi psikologis ibu selama proses persalinan. Kuesioner terdiri dari beberapa pernyataan yang menggambarkan tingkat kecemasan, ketegangan, dan kenyamanan psikologis ibu selama persalinan. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert sehingga menghasilkan skor total yang menggambarkan kondisi psikologis responden selama proses persalinan. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,82, sehingga instrumen dinyatakan valid dan reliabel.

Prosedur penelitian dilakukan dengan membagi responden ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan latihan teknik *slow deep breathing* selama proses persalinan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan perawatan standar yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Setelah intervensi dilakukan, kondisi psikologis ibu bersalin pada kedua kelompok diukur menggunakan kuesioner yang telah disiapkan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji **independent t-test** untuk mengetahui perbedaan skor kondisi psikologis antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Intervensi	Kontrol
	Umur		
1	Berisiko (<20 dan > 35 Tahun)	1 (6,7%)	1 (6,7%)
2	Tidak Berisiko (20-35 tahun)	14 (93,3%)	14 (93,3%)
	Jumlah	**15 (100%)**	**15 (100%)**
	Paritas		
1	Primipara	5 (33,3%)	6 (40%)
2	Multipara	10 (66,7%)	9 (60%)
	Jumlah	**15 (100%)**	**15 (100%)**

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden pada kedua kelompok berada pada rentang usia tidak berisiko (20–35 tahun), yaitu masing-masing sebesar 93,3%. Berdasarkan paritas, mayoritas responden pada kelompok intervensi merupakan multipara (66,7%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar juga multipara (60%). Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kedua kelompok relatif serupa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Kesehatan Mental

No	Kesehatan mental	Intervensi	Kontrol
1	Sangat Buruk	0(0%)	0(0%)
2	Buruk	0(0%)	3 (20%)
3	Sedang	0(0%)	9 (60%)

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan
Volume : 5 | Nomor 1| January 2026 | E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: https://doi.org/10.47709/healthcaring.v5i1.8148

4	Baik	10 (66,7%)	3 (20%)
5	Sangat Baik	5 (33,3%)	0(0%)
Total		**15 (100%)**	**15 (100%)**

Berdasarkan Tabel 2, pada kelompok intervensi sebagian besar responden menunjukkan kondisi psikologis dalam kategori baik (66,7%) dan sangat baik (33,3%), serta tidak ditemukan responden dengan kategori buruk maupun sangat buruk. Sebaliknya, pada kelompok kontrol sebagian besar responden berada pada kategori sedang (60%) dan buruk (20%), sedangkan hanya 20% responden yang berada pada kategori baik. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi kondisi psikologis antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Analisis Bivariat Kondisi Kesehatan Mental

Statistik	Intervensi	Kontrol
Mean	55,93	34,80
Minimum	50	24
Maximum	64	49
p-value		0,0001

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor kondisi psikologis pada kelompok intervensi adalah 55,93, dengan nilai minimum 50 dan maksimum 64. Sementara itu, rata-rata skor pada kelompok kontrol adalah 34,80, dengan nilai minimum 24 dan maksimum 49. Hasil uji statistik menggunakan independent t-test menunjukkan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian teknik slow deep breathing berhubungan dengan kondisi psikologis yang lebih baik pada ibu bersalin dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* berpotensi memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis ibu selama proses persalinan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi teknik *slow deep breathing* berhubungan dengan kondisi psikologis ibu bersalin yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Perbedaan ini terlihat dari nilai rata-rata skor kondisi psikologis pada kelompok intervensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan rata-rata skor kondisi psikologis antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, di mana kelompok intervensi memiliki skor yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* dapat membantu meningkatkan kenyamanan psikologis ibu selama proses persalinan.

Peningkatan kondisi psikologis ibu bersalin setelah penerapan teknik *slow deep breathing* dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang terjadi pada sistem saraf otonom. Teknik pernapasan yang dilakukan secara perlahan dan dalam dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres. Aktivasi sistem saraf parasimpatis menghasilkan respons relaksasi yang ditandai dengan penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, serta peningkatan rasa tenang pada individu (Jerath, 2016). Kondisi tersebut membantu menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis yang dialami ibu selama proses persalinan.

Selain memengaruhi sistem saraf otonom, latihan pernapasan dalam juga berperan dalam meningkatkan oksigenasi jaringan serta menurunkan produksi hormon stres seperti kortisol dan

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 5 | Nomor 1| January 2026 | E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: https://doi.org/10.47709/healthcaring.v5i1.8148

katekolamin. Hormon stres yang meningkat selama persalinan dapat memperburuk kondisi kecemasan serta meningkatkan ketegangan otot. Ketegangan otot yang tinggi dapat meningkatkan persepsi nyeri serta menghambat kemajuan persalinan. Dengan menurunnya kadar hormon stres, ibu menjadi lebih rileks sehingga mampu menghadapi kontraksi dengan lebih baik serta memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil selama proses persalinan (Brown & Gerbarg, 2005)

Dari sisi psikologis, teknik *slow deep breathing* juga membantu ibu dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri selama persalinan. Kemampuan ibu untuk mengontrol pola pernapasan selama kontraksi dapat memberikan rasa percaya diri serta meningkatkan rasa kontrol terhadap proses persalinan. Rasa kontrol ini sangat penting dalam mengurangi kecemasan yang sering muncul akibat ketidakpastian selama proses persalinan. Ketika ibu mampu mengatur pernapasan dengan baik, ketegangan otot akan berkurang dan tubuh menjadi lebih rileks sehingga proses persalinan dapat berlangsung dengan lebih optimal (Penny Simkin, Lisa Hanson, 2017)

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi berbasis pernapasan memiliki manfaat dalam meningkatkan kondisi psikologis ibu selama proses persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2018) menunjukkan bahwa latihan pernapasan selama persalinan dapat menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan relaksasi pada ibu bersalin (Smith et al., 2018). Selain itu, penelitian lain juga menyatakan bahwa teknik relaksasi nonfarmakologis dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu serta membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang (Field, 2017)

Selain memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis ibu, penerapan teknik *slow deep breathing* juga memiliki implikasi penting dalam praktik kebidanan. Teknik ini merupakan metode nonfarmakologis yang relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan selama proses pendampingan persalinan. Penerapan teknik ini juga dapat meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan dengan memberikan dukungan psikologis kepada ibu selama proses persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, teknik *slow deep breathing* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan dalam membantu meningkatkan kesehatan mental ibu bersalin. Intervensi ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga dapat meningkatkan rasa nyaman, relaksasi, serta pengalaman persalinan yang lebih positif bagi ibu.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kondisi psikologis ibu bersalin antara kelompok yang mendapatkan intervensi *slow deep breathing* dan kelompok kontrol di RSD Idaman Banjarbaru. Kelompok intervensi menunjukkan skor kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol, yang mengindikasikan bahwa teknik *slow deep breathing* berpotensi membantu meningkatkan kenyamanan dan stabilitas psikologis ibu selama proses persalinan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk membantu ibu mengelola kecemasan dan ketegangan selama persalinan.

Berdasarkan hasil tersebut, tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat mempertimbangkan penerapan teknik *slow deep breathing* sebagai bagian dari pendampingan persalinan untuk mendukung kenyamanan psikologis ibu. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan instrumen pengukuran yang lebih terstandar, serta menerapkan desain penelitian yang lebih kuat agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memiliki daya generalisasi yang lebih baik.

Referensi

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II - Clinical applications and guidelines. In *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (Vol. 11, Number 4). https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 5 | Nomor 1| January 2026 | E-ISSN : 2809-9117 |
DOI: https://doi.org/10.47709/healthcaring.v5i1.8148

Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. In *British Journal of Psychiatry* (Vol. 210, Number 5). https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179

Dona, S., Istiqamah, I., & Rahmawati, D. (2022). Analisis Self Eficacy Ibu Bersalin Yang Menggunakan Hypnobirthing. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, *13*(2). https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.883

Dona, S., & Rahmawati, D. (2023). Identifikasi Self-Efficacy Ibu Bersalin dan Implikasinya terhadap Pengalaman Persalinan. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, *14*(1). https://doi.org/10.33859/dksm.v14i1.908

Field, T. (2017). Prenatal anxiety effects: A review. In *Infant Behavior and Development* (Vol. 49). https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.08.008

Jerath, R. (2016). Physiology of Long Pranayamic Breathing: Neural Respiratory Elements may Provide a Mechanism that Explains How Slow Deep Breathing Shifts the Autonomic Nervous System. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, *6*(3). https://doi.org/10.4172/2157-7595.1000252

Lowe, N. K. (2000). Self-efficacy for labor and childbirth fears in nulliparous pregnant women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, *21*(4). https://doi.org/10.3109/01674820009085591

Melnyk, B. Mazurek., & Fineout-Overholt, Ellen. (2015). Evidence-based practice in nursing & healthcare : a guide to best practice. *International Journal of Nursing Research and Practice*, *2*(2).

Muller, M. E. (1998). Maternity and Women's Health Care. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, *12*(2). https://doi.org/10.1097/00005237-199809000-00012

Muslimah, Sismeri Dona, & Meldawati. (2024). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Jenis Persalinan pada Ibu Bersalin di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. *Al-Hayat: Natural Sciences, Health & Environment Journal*, *2*(2). https://doi.org/10.47467/alhayat.v2i2.2685

Penny Simkin, Lisa Hanson, R. A. (2017). The Labor Progress Handbook: Early Interventions to Prevent and Treat Dystocia, 4th Edition. In *The Labor Progress Handbook: Early Interventions to Prevent and Treat Dystocia, 4th Edition*.

Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Suganuma, M. (2018). Relaxation techniques for pain management in labour. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2018, Number 3). https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2

World Health Organization. (2017). *WHO Recommendations on Newborn Health Guidelines Approved by the WHO Guidelines Review Committee*.

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License