

**PENGARUH INTERVENSI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
SKOR CMDs IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PURWOKERTO BARAT, KAB. BANYUMAS**

ABSTRAK

Latar belakang: Ibu hamil dengan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi dapat bersiko untuk melakukan tindakan aborsi dan bunuh diri. Dibutuhkan intervensi yang aman untuk ibu hamil. Intervensi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan rasa cemas, tegang, khawatir dan meningkatkan rasa rileks.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skor CMDs pada ibu hamil.

Metode: Penelitian ini merupakan *quasy experimental pretest dan posttest with control group design*. Jumlah sampel pada penelitian yaitu, 32 ibu hamil menggunakan *purposive sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah intervensi elaksasi nafas dalam dan variabel terikat yaitu skor CMDs. Analisis data menggunakan uji Chisquare dan Uji Fisher sebagai uji database. Selanjutnya, dilakukan uji rerata sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji paired t test dan dilakukan uji rerata setelah intervensi pada kedua kelompok dengan uji T tidak berpasangan.

Hasil : Perbedaan rerata sebelum dan setelah intervensi skor CMDs, yaitu pada kelompok perlakuan $p=0,144$ dan pada kelompok kontrol $p=0,018$, dan perbedaan rerata antar kelompok setelah intervensi $p=0,540$.

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan skor CMDs antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol pada ibu hamil di Puskesmas Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas

Kata Kunci: Ibu Hamil, Relaksasi Nafas Dalam, Skor CMDs

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION INTERVENTION
ON COMMON MENTAL DISORDER SCORE OF PREGNANT WOMEN IN
WORKAREA OF WEST PURWOKERTO COMMUNITY HEALTH
CENTERS, BANYUMAS REGENCY**

ABSTRACT

Background: Pregnant women with mental disorder such as anxiety and depression are risk of having an abortion and committing suicide. Pregnant women need safe intervention. Deep breathing relaxation interventions can reduce feelings of anxiety, tense, worry and increase feeling of relaxation.

Objective: This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation on CMDs score in pregnant women.

Methods: This research is a quasy experimental pretest and posttest with control group design. The nuber of samples in the study was 32 pregnant women using purposive sampling. The independent variable in this study was deep breathing relaxation intervention and the dependent variable were CMDs score. Data analysis used Chisquare test and Fisher Exact test as basic data tests. Nex, a mean test was carried out before and after intervention using Paired T test and a mena test was carried out after intervention in both group using unpaired T test.

Result: The mean difference before and after intervention CMDs score in treatment group $p=0,144$ and in control group $p=0,018$. The results of the difference between groups after intervention $p=0,540$.

Conclusion: There was no difference CMDs score between the treatment group and the control group in pregnant woman at West Purwokerto Community Health Center, Banyumas Regency

Keyword: Pregnant Woman, Deep Breathing Relaxation, CMDs Score