

PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN RELAKSASI MUSIK TERHADAP TANDA VITAL DAN SKOR SRQ-20 PADA IBU HAMIL

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia belum memenuhi capaian *Sustainable Development Goals* (SDGs). Penyebab kematian ibu terkait dengan kondisi fisiologis dan psikologis yang dapat dievaluasi melalui pengukuran tanda vital dan SRQ-20. Teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi musik dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut. Kombinasi ini berpotensi menurunkan tanda vital dan berdampak positif terhadap kesehatan mental ibu hamil. **Tujuan:** Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh bersama relaksasi napas dalam dan relaksasi musik terhadap tanda vital dan skor SRQ-20 pada ibu hamil. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kohort retrospektif dengan data sekunder dari program pengabdian masyarakat yang dirancang secara quasi eksperimental dengan pendekatan *pre-test* dan *post test* tanpa kelompok kontrol. **Hasil:** Terdapat 24 orang responden pada penelitian ini. Analisis bivariat menunjukkan perbedaan rerata dengan nilai p sebagai berikut: tekanan darah sistolik ($p=0,91$), tekanan darah diastolik ($p=0,75$), denyut nadi ($p=0,030$), laju pernapasan ($p=0,002$), dan skor SRQ-20 ($p=0,001$). **Kesimpulan:** Kombinasi relaksasi napas dalam dan relaksasi musik berpengaruh terhadap denyut nadi, laju pernapasan, dan skor SRQ-20. Akan tetapi, tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik.

Kata Kunci: ibu hamil, relaksasi napas dalam, relaksasi musik, tanda vital, SRQ-20.

**EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION AND MUSIC RELAXATION
COMBINATION ON VITAL SIGNS AND SRQ-20 SCORES
IN PREGNANT WOMEN**

ABSTRACT

Background: Maternal mortality rates in Indonesia have not yet met the targets outlined in the Sustainable Development Goals (SDGs). Factors contributing to maternal mortality related physiological and psychological can be evaluated through vital signs measurements and the SRQ-20. Deep breathing and music relaxation techniques have potential as interventions to address these issues. This combination may reduce vital signs and positively impact the mental health of pregnant women. **Objective:** This study aims to assess the combined effect of deep breathing and music relaxation interventions on vital signs and SRQ-20 scores in pregnant women. **Methods:** The research employed a retrospective cohort design using secondary data from a community service program, which utilizing a quasi-experimental approach with a pre-test and post-test without a control group. **Results:** A total of 24 respondents participated in this study. Bivariate analysis revealed mean differences with p-values as follows: systolic blood pressure ($p=0.91$), diastolic blood pressure ($p=0.75$), heart rate ($p=0.030$), respiratory rate ($p=0.002$), and SRQ-20 scores ($p=0.001$). **Conclusion:** The combination of deep breathing relaxation and music relaxation significantly affected heart rate, respiratory rate, and SRQ-20 scores in pregnant women. However, it did not have a significant impact on systolic and diastolic blood pressure.

Keywords: deep breathing relaxation, music relaxation, pregnant women, SRQ-20, vital signs.