

**PENGARUH INTERVENSI RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
TANDA VITAL DAN SKOR SRQ-20 PADA IBU HAMIL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PURWOKERTO BARAT, KABUPATEN
BANYUMAS**

ABSTRAK

Latar belakang: Perubahan yang persisten pada tanda vital dan keadaan psikologis pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko komplikasi maternal dan fetal dalam jangka pendek dan panjang. Oleh karena itu, ibu hamil membutuhkan intervensi yang aman yang berefek relaksasi menyeluruh pada tubuh. Relaksasi napas dalam adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang membuat tubuh merasakan relaksasi secara fisiologis, kognitif, dan behavioral. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi relaksasi napas terhadap tanda vital dan skor *Self Reported Questionnaire-20* pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas. **Metode:** Penelitian dilakukan dengan metode *cohort retrospective study* dengan desain *pre-post test* dari data sekunder. Sampel penelitian diperoleh dengan metode *total sampling* yang berjumlah 22 ibu hamil. Variabel bebas penelitian ini adalah intervensi relaksasi napas dalam. Sementara variabel terikat penelitian ini adalah tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, laju denyut nadi, laju pernapasan, dan skor SRQ-20. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired T-Test* bagi data variabel yang terdistribusi normal dan uji *Wilcoxon* bagi data variabel yang terdistribusi tidak normal. **Hasil:** Hasil menunjukkan intervensi relaksasi napas dalam berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah sistolik ($p = 0,001$) dan laju pernapasan ($p = 0,004$). Namun, tidak ditemukan pengaruh signifikan pada tekanan darah diastolik ($p = 0,653$), laju denyut nadi ($p = 0,477$), dan skor SRQ-20 ($p = 0,07$). **Kesimpulan:** Relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan laju pernapasan pada ibu hamil, tetapi tidak memengaruhi tekanan darah diastolik, laju denyut nadi, dan skor SRQ-20 secara signifikan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Relaksasi Napas Dalam, Tanda Vital, SRQ-20

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION INTERVENTIONS
ON VITAL SIGNS AND SRQ-20 SCORES IN PREGNANT WOMEN IN THE
WORKING AREA OF PURWOKERTO BARAT PUBLIC HEALTH CENTER,
BANYUMAS REGENCY**

ABSTRACT

Background: Persistent changes in vital signs and psychological conditions in pregnant women can lead to maternal and fetal complications in both the short and long term. Therefore, pregnant women require safe interventions that provide comprehensive relaxation effects on the body. Deep breathing relaxation is one non-pharmacological therapy that induces relaxation physiologically, cognitively, and behaviorally. **Objective:** This study aimed to examine the effect of deep breathing relaxation on vital signs and Self-Reported Questionnaire-20 (SRQ-20) scores in pregnant women in the working area of Puskesmas Purwokerto Barat, Banyumas Regency. **Methods:** The study was conducted using a cohort retrospective study method with a pre-post test design based on secondary data. A total of 22 pregnant women were selected as the sample through total sampling. The independent variable in this study was deep breathing relaxation, while the dependent variables included systolic blood pressure, diastolic blood pressure, heart rate, respiratory rate, and SRQ-20 score. Data analysis was performed using the Paired T-Test for normally distributed variables and the Wilcoxon test for non-normally distributed variables. **Results:** The results show that deep breathing relaxation significantly affects systolic blood pressure ($p = 0.001$) and respiratory rate ($p = 0.004$). However, no significant effect is found on diastolic blood pressure ($p = 0.653$), heart rate ($p = 0.477$), and SRQ-20 score ($p = 0.07$). **Conclusion:** In conclusion, deep breathing relaxation is effective in lowering systolic blood pressure and respiratory rate in pregnant women but does not significantly affect diastolic blood pressure, heart rate, or SRQ-20 score.

Keywords: Pregnant Women, Deep Breathing Relaxation, Vital Signs, SRQ-20.