

PENGARUH VIDEO EDUKASI TEKNIK TIUP-TIUP PADA AKUN BIDAN NOVEL (@NOVELITA_DAMANIK) TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS DERSALAM KABUPATEN KUDUS

Naella Irsyadiyahun Nadia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung

Email: naeirsya@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan menjelang persalinan merupakan permasalahan umum yang dialami ibu hamil trimester III, dan berpotensi menimbulkan komplikasi persalinan. Teknik tiup-tiup, sebagai metode hipnoterapi berbasis pengaturan napas, mulai dikenal luas melalui media sosial dan berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh video edukasi teknik tiup-tiup terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Dersalam Kudus. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest pada 31 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire (W-DEQ) versi A sebelum dan sesudah intervensi video edukasi teknik tiup-tiup selama dua minggu. Tingkat kepatuhan responden juga dicatat melalui jurnal harian dan wawancara. **Hasil:** Sebelum intervensi, mayoritas ibu hamil berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi. Setelah intervensi, seluruh responden mengalami penurunan kecemasan secara signifikan ($p < 0,05$). Analisis regresi menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan berkontribusi signifikan terhadap besar penurunan kecemasan ($R^2 = 0,182$; $B = 3,77$). **Kesimpulan:** Video edukasi teknik tiup-tiup efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Kepatuhan terhadap praktik secara mandiri memperkuat efektivitas intervensi ini.

Kata Kunci: kecemasan kehamilan, W-DEQ, video edukasi, trimester III

ABSTRACT

Background: Anxiety before childbirth is a common issue among third-trimester pregnant women and can lead to serious delivery complications. The "tiup-tiup" technique, a form of breathing-based hypnotherapy promoted through social media, is gaining popularity as a non-pharmacological intervention. **Objective:** To analyze the effect of the "tiup-tiup" educational video on reducing anxiety among third-trimester pregnant women at Puskesmas Dersalam, Kudus. **Methods:** This pre-experimental study applied a one-group pretest-posttest design involving 31 participants. Anxiety levels were assessed using the Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire (W-DEQ) version A before and after a two-week video-based intervention. Adherence was tracked through daily journals and interviews. **Results:** Prior to the intervention, most participants experienced moderate to high anxiety. After the intervention, all participants showed a statistically significant reduction in anxiety levels ($p < 0.05$). Regression analysis indicated that adherence played a significant role in anxiety reduction ($R^2 = 0.182$; $B = 3.77$). **Conclusion:** The "tiup-tiup" educational video effectively reduces anxiety in third-trimester pregnant women. Adherence to the practice enhances the intervention's impact.

Keywords: pregnancy anxiety, W-DEQ, educational video, third trimester

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagirism Checker No 590

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

I. PENDAHULUAN

Kehamilan dapat menyebabkan perubahan fisik dan emosional, seperti peningkatan ukuran perut dan perubahan suasana hati. Perubahan tersebut dapat memicu kekhawatiran pada ibu hamil, seperti kecemasan tentang kesehatan diri dan janin, khususnya di trimester III, yang tidak hanya dapat memengaruhi psikologis ibu, tetapi juga berdampak pada proses persalinan (Prawirohardjo, 2020). Kecemasan berlebihan dapat memicu komplikasi, seperti persalinan lama, partus tak maju, dan partus macet yang berakibat fatal bagi ibu dan bayi (Kirubamani, Alexander and Premalatha, 2021).

Kecemasan dalam menghadapi persalinan memiliki prevalensi global antara 6,3% hingga 14,8%, menurut tinjauan sistematis yang mencakup data dari Eropa, Australia, Kanada, dan Amerika Serikat. Kecemasan ini seringkali diukur menggunakan skala W-DEQ, dengan tingkat kecemasan yang bervariasi dari moderat hingga ekstrem (Nilsson *et al.*, 2018). Selain itu, sekitar 20% persalinan mengalami ketidaknormalan, seperti persalinan lama, partus tak maju, dan partus macet. Hal ini terkait dengan kecemasan yang dialami ibu hamil sejak masa kehamilan (Gill, Henning and Carlson, 2023).

Tingginya prevalensi kecemasan pada ibu hamil trimester III, yang mencapai 20-30%, menjadi salah satu faktor yang perlu diwaspadai. Kecemasan ini dapat diperparah oleh kompleksitas patofisiologis, yang menyebabkan kecemasan berlebihan menghambat pelebaran leher rahim, memperpanjang proses persalinan, dan meningkatkan rasa sakit. Peningkatan hormon stres seperti beta-endorphin, adrenocorticotrophic hormone, cortisol, dan ephinephrin dapat mengganggu kontraktibilitas rahim, yang berisiko menyebabkan distosia (Keenan-Lindsay *et al.*, 2021). Kejadian tersebut dipicu oleh berbagai faktor, seperti usia, pendidikan, pengetahuan, status kehamilan, dan dukungan sosial (Nilsson *et al.*, 2018; Ward, 2022).

Pendekatan utama untuk mengatasi kecemasan meliputi terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi, seperti pemberian obat penenang, dapat membantu meredakan kecemasan dalam jangka pendek. Namun, terapi ini memiliki efek samping dan tidak dianjurkan untuk semua ibu hamil. Terapi nonfarmakologi lebih aman dan efektif dalam jangka panjang. Beberapa teknik nonfarmakologi yang umum digunakan adalah hipnoterapi, pijat, dan aromaterapi. Salah satu contoh penerapan hipnoterapi adalah teknik tiup-tiup, yang dapat dilatih selama kehamilan dan digunakan saat persalinan untuk mengurangi kecemasan (Keenan-Lindsay *et al.*, 2021).

Teknik tiup-tiup merupakan salah satu metode hipnoterapi yang menarik perhatian publik melalui video edukasi yang dibagikan oleh Bidan Novel (@Novelita_damanik) di platform TikTok. Teknik ini melibatkan kontrol pernapasan yang terstruktur, di mana ibu hamil diajak untuk fokus pada napas dalam dan teratur untuk mencapai kondisi relaksasi (Alfaroby, 2021). Metode pengaturan napas dalam teknik ini memiliki kemiripan dengan breathing technique of blowing, yang menurut penelitian terbukti memiliki efek positif pada kemajuan persalinan, durasi tahap kedua persalinan, dan hasil lahir pada ibu primipara, dengan kepatuhan rutin dalam mempraktikkan teknik ini untuk memaksimalkan manfaatnya (Taman, Hassen and Shoukhba, 2024). Popularitas teknik tiup-tiup di media sosial, disertai dengan komentar positif dari para ibu hamil, menunjukkan potensinya sebagai terapi nonfarmakologi yang bermanfaat. Bidan Novel, dengan pendekatan personal dan informatif, telah berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap manfaat teknik ini dan mendukung persalinan yang aman dan nyaman (Alfaroby, 2021).

Dalam penerapannya, teknik tiup-tiup memiliki syarat, indikasi, dan kontraindikasi yang perlu diperhatikan. Syarat utama adalah ibu hamil dalam kondisi sadar dan mampu mengikuti instruksi bidan. Indikasinya meliputi ibu hamil trimester III yang

mengalami kecemasan, tegang, atau nyeri saat persalinan. Kontraindikasinya meliputi ibu hamil dengan kondisi medis tertentu, seperti preeklampsia, eklampsia, atau gangguan mental (Siobhan, 2019; Alfaroby, 2021). Edukasi tentang teknik ini penting untuk dilakukan agar ibu hamil dapat memanfaatkannya dengan maksimal. Media edukasi yang beragam, seperti media cetak, elektronik, permainan, dan campuran memiliki potensi besar untuk meningkatkan edukasi dan promosi kesehatan masyarakat di Indonesia (Raodah and Lina, 2022).

Salah satu platform media sosial yang berperan sebagai media edukasi adalah TikTok. Platform ini menjadi wadah bagi tenaga kesehatan untuk mengedukasi ibu hamil tentang berbagai aspek kehamilan dan persalinan (Nada, Khasanah and Yunani, 2023), dengan keunggulannya yang mampu menyampaikan informasi secara cepat, menarik, dan mudah diakses oleh audiens dari berbagai kalangan (Cahnmann, Brumbelow and Wang, 2023).

Berdasarkan observasi lapangan, intervensi yang diberikan di Puskesmas Dersalam Kudus, masih didominasi oleh edukasi konvensional seperti kelas ibu hamil yang berfokus pada aspek fisik dan prosedural persalinan, seperti tanda-tanda bahaya kehamilan, nutrisi, dan perencanaan tempat bersalin. Sementara itu, teknik tiup-tiup yang digunakan dalam penelitian ini bersifat komplementer karena menggabungkan pendekatan hipnoterapi dan pelatihan pernapasan, serta disampaikan secara visual melalui video edukasi.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Dersalam Kudus pada bulan Juni 2024 terhadap 10 ibu hamil trimester III, ditemukan bahwa prevalensi kecemasan dalam menghadapi persalinan mencapai 60%. Dari 10 ibu hamil yang diwawancarai, sebanyak 6 orang mengalami kecemasan dengan tingkat keparahan sedang hingga berat. Aspek kecemasan yang muncul antara lain kekhawatiran tentang ketidakmampuan dalam mengejan, kemungkinan harus menjalani operasi caesar, serta kekhawatiran terkait kondisi bayi saat persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi masalah yang signifikan bagi ibu hamil trimester III di Puskesmas Dersalam Kudus. Studi pendahuluan ini juga menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil (80%) belum pernah mendapatkan edukasi tentang teknik tiup-tiup. Hanya 20% ibu hamil yang mengetahui teknik ini dari media sosial, seperti video edukasi Bidan Novel (@Novelita_damanik) di TikTok. Temuan ini menunjukkan bahwa masih rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik tiup-tiup sebagai salah satu metode hipnoterapi untuk mengatasi kecemasan.

Meskipun teknik tiup-tiup telah dikenal di kalangan ibu hamil melalui media sosial, namun penerapan sistematis dalam bentuk edukasi berbasis video, khususnya di fasilitas kesehatan seperti Puskesmas, masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengevaluasi efektivitas teknik ini dengan mempertimbangkan faktor kepatuhan ibu dalam mempraktikkannya secara mandiri. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji pengaruh video edukasi teknik tiup-tiup terhadap kecemasan menjelang persalinan, serta sejauh mana kepatuhan berperan sebagai faktor pendukung keberhasilan intervensi.

II. METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest untuk mengukur perubahan kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi video edukasi teknik tiup-tiup.

Subjek Penelitian

Populasi target adalah 55 ibu hamil trimester III di Puskesmas Dersalam, dengan populasi terjangkau 39 ibu aktif mengikuti pemeriksaan rutin. Sampel dihitung dengan rumus Slovin menjadi 31 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling menggunakan purposive sampling.

Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada 3-17 Februari 2025 di Puskesmas Dersalam, Kabupaten Kudus.

Prosedur Penelitian

Tahap pra-penelitian meliputi perizinan dan persiapan. Pada tahap penelitian, pengukuran kecemasan pretest dilakukan, diikuti pemberian video edukasi dan latihan teknik tiup-tiup selama 14 hari. Pengukuran posttest dilakukan setelah intervensi. Kepatuhan peserta dipantau melalui jurnal harian dan komunikasi rutin. Tahap pasca penelitian meliputi analisis data dan pelaporan hasil.

Variabel Penelitian

Independen: Skor kecemasan sebelum intervensi (W-DEQ-A)

Dependen: Skor kecemasan setelah intervensi (W-DEQ-A)

Mediator: Video edukasi teknik tiup-tiup

Moderator: Kepatuhan intervensi

Definisi Operasional dan Alat Ukur

Kecemasan diukur menggunakan kuesioner W-DEQ-A dengan skala Likert, valid dan reliabel (Cronbach's alpha 0,938).

Metode Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan melalui kuesioner pretest dan posttest pada ibu hamil yang memenuhi kriteria. Instrumen sudah tervalidasi dan reliabel untuk mengukur kecemasan persalinan. Sampel dihubungi dan diminta persetujuan mengikuti penelitian. Data dikumpulkan pada saat kunjungan rutin di Puskesmas dan melalui kunjungan rumah.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Unit Pelaksana Teknis Pusat Kesehatan Masyarakat (UPT Puskesmas) Dersalam berlokasi di Jl. Raya Kampus UMK Dersalam, Kecamatan Bae, Kabupaten Kudus, dengan koordinat 110.869667° BT dan -6.805451° LS (Badan Informasi Geospasial, 2025). Puskesmas ini merupakan unit pelaksana teknis Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus yang bertanggung jawab dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan di sebagian wilayah Kecamatan Bae. Puskesmas Dersalam memiliki peran penting dalam sistem kesehatan nasional dan sistem kesehatan kabupaten sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019. Wilayah kerja puskesmas ini mencakup lima desa, yaitu Desa Panjang, Desa Bacin, Desa Pedawang, Desa Dersalam, dan Desa Ngembalrejo (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019; UPT Puskesmas Dersalam, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 selama dua minggu (03 Februari 2025 s/d 17 Februari 2025) di Puskesmas Dersalam Kudus. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi. Peneliti secara khusus memilih ibu hamil dengan usia kehamilan maksimum 38 minggu untuk meminimalkan risiko drop out akibat persalinan selama masa intervensi. Dari hasil

penyaringan tersebut, tidak terdapat responden yang mengalami drop out selama penelitian berlangsung.

Sebelum penelitian dimulai, peneliti memperoleh persetujuan etik dari Komisi Bioetik Penelitian Kesehatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan No.49/I/2025/KomisiBioetik serta izin penelitian dari Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Kudus dan surat rekomendasi dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol). Setiap responden diberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta menandatangani lembar persetujuan partisipasi (informed consent). Sebagai bentuk apresiasi, responden diberikan voucher kuota internet untuk mendukung akses zoom selama penelitian.

Penelitian ini melibatkan 31 responden, terdiri dari 20 responden didapatkan dari kunjungan rutin puskesmas, 8 responden melalui tindak lanjut kunjungan rumah berdasarkan data yang ada, dan 3 responden lainnya diperoleh murni dari kunjungan rumah langsung. dengan sebaran sebagai berikut: Desa Panjang sebanyak 4 orang, Desa Bacin 5 orang, Desa Pedawang 4 orang, Desa Dersalam 15 orang, dan Desa Ngembalrejo 2 orang. Dengan demikian, seluruh desa dalam wilayah kerja Puskesmas Dersalam telah terwakili dalam penelitian ini.

Selama dua minggu masa intervensi, responden diwajibkan untuk mempraktikkan teknik tiup-tiup dua kali sehari selama lima menit, dengan pemantauan melalui Zoom atau video call WhatsApp. Setiap sesi latihan didokumentasikan dalam catatan harian, yang berisi waktu dan kendala yang dihadapi. Evaluasi melalui video call WhatsApp dilakukan setiap hari oleh peneliti untuk memastikan kepatuhan dan efektivitas intervensi. Setelah dua minggu, responden kembali dijadwalkan untuk mengisi kuesioner posttest W-DEQ-A. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan pengolahan dan analisis menggunakan SPSS, meliputi analisis univariat dan bivariat untuk melihat pengaruh intervensi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Tabel 3. 1. Distribusi Kecemasan Sebelum Intervensi

Kategori Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	15	48.4
Tinggi	13	41.9
Parah	3	9.7
Total	31	100.0

Tabel 3. 2. Distribusi Jawaban Pretest

No	Faktor	Mean	Persentase (%)
1	Kekhawatiran membayangkan persalinan secara keseluruhan (butir 1-2).	4.2	42
2	Kekhawatiran membayangkan hasil dari proses persalinan (butir 3-18).	34.1	42.6
3	Kekhawatiran membayangkan proses persalinan (butir 19-24).	10	33.3
4	Kekhawatiran membayangkan puncak intensitas persalinan (kontraksi dan mengejan) (butir 25-27).	8.5	56.7
5	Kekhawatiran membayangkan kelahiran bayinya (butir 28-31).	2.6	13

6	Kekhawatiran ibu tentang bayi selama persalinan dan setelahnya (butir 32-33).	2.7	27
---	---	-----	----

Berdasarkan hasil pretest menggunakan kuesioner W-DEQ-A, diperoleh lebih dari 50% responden berada dalam kategori kecemasan tinggi dan parah. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar 62,35 dengan standar deviasi 16,79, yang menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup signifikan menjelang persalinan dan perlu mendapat intervensi psikologis untuk membantu menurunkan kecemasan. Faktor yang paling dominan berasal dari kekhawatiran pada puncak intensitas persalinan (kontraksi dan mengejan), diikuti oleh ekspektasi terhadap hasil persalinan dan ketakutan akan nyeri.

Tabel 3. 3. Distribusi Kecemasan Setelah Intervensi

Kategori Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	31	100.0
Tinggi	0	0.0
Parah	0	0.0
Total	31	100.0

Tabel 3. 4. Distribusi Jawaban Posttest

No	Faktor	Mean	Persentase (%)
1	Kekhawatiran membayangkan persalinan secara keseluruhan (butir 1-2).	1.6	16
2	Kekhawatiran membayangkan hasil dari proses persalinan (butir 3-18).	15.1	18.9
3	Kekhawatiran membayangkan proses persalinan (butir 19-24).	4.5	15
4	Kekhawatiran membayangkan puncak intensitas persalinan (kontraksi dan mengejan) (butir 25-27).	3.9	26
5	Kekhawatiran membayangkan kelahiran bayinya (butir 28-31).	0.9	4.5
6	Kekhawatiran ibu tentang bayi selama persalinan dan setelahnya (butir 32-33).	2.1	21

Setelah dua minggu intervensi berupa video edukasi teknik tiup-tiup dan praktik rutin, seluruh responden mengalami penurunan kecemasan hingga ke kategori rendah (100%). Rata-rata skor posttest menurun menjadi 28.65 dengan standar deviasi 11.07. Penurunan terjadi secara konsisten pada seluruh aspek kecemasan, dengan penurunan tertinggi pada aspek kekhawatiran saat kontraksi dan mengejan.

Peneliti melakukan uji normalitas terhadap residual data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test sebelum dilakukannya uji perbedaan tingkat kecemasan. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residual memiliki nilai $p = 0,200$ ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji paired t-test.

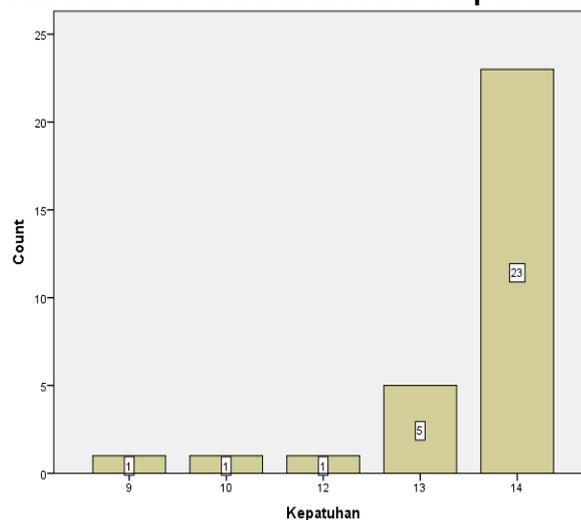
Hasil uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi video edukasi teknik tiup-tiup $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 62,35, dan menurun menjadi 28,65 setelah intervensi, dengan selisih sebesar 33,71 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa video edukasi memiliki pengaruh yang kuat terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Dersalam Kudus.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa intervensi berupa video edukasi teknik tiup-tiup secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Temuan ini sejalan dengan teori koping stres Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa strategi koping adaptif seperti teknik pernapasan terstruktur dan afirmasi diri mampu mengurangi tekanan emosional pada individu yang mengalami stres (Lazarus, 2020).

Secara fisiologis, teknik relaksasi ini bekerja dengan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis dan menurunkan hormon stres seperti kortisol, sehingga memberikan efek relaksasi dan mengurangi kontraksi uterus yang tegang. Mekanisme ini sesuai dengan penjelasan Keenan-Lindsay et al. (2021) dan Graves (2017) yang menekankan peran neuroendokrin dalam intervensi berbasis hipnoterapi (Shoshana, Bennett and Indman, 2015; Graves, 2017; Lazarus, 2020; Taman, Hassen and Shoukhba, 2024).

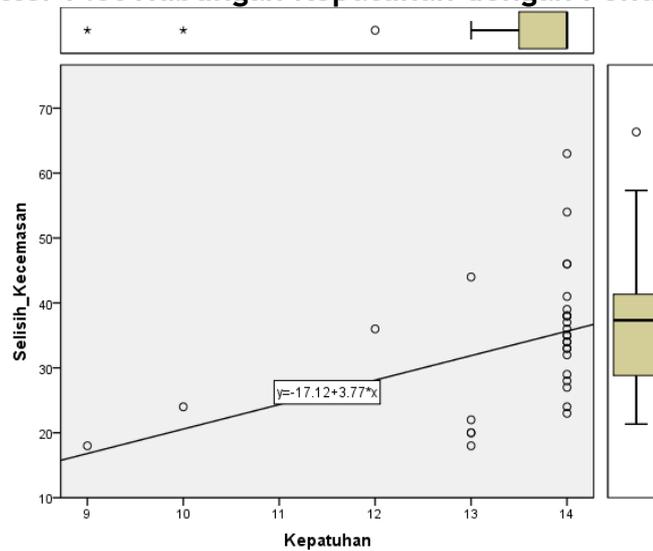
Efektivitas video edukasi ini juga didukung oleh penelitian Aguilera-Martín et al. (2021), yang menyatakan bahwa intervensi edukatif berbasis media, jika dilakukan secara berulang dan interaktif, memiliki dampak signifikan terhadap kesiapan mental ibu hamil menghadapi persalinan. Penggunaan media sosial seperti TikTok sebagai media promosi kesehatan juga dinilai efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan secara menarik dan mudah diakses (Aguilera-Martín et al., 2021; Levin-Zamir et al., 2022).

Gambar 3. 1. Distribusi Skor Kepatuhan



Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan ibu hamil dalam melakukan teknik tiup-tiup dengan penurunan kecemasan, dengan nilai $r = 0.427$ dan $p = 0.017$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepatuhan ibu dalam mempraktikkan teknik tersebut, maka semakin besar penurunan tingkat kecemasannya.

Gambar 3. 2. Scatter Plot Hubungan Kepatuhan dengan Penurunan Kecemasan



Gambar 3.3 menunjukkan adanya hubungan positif antara kepatuhan dan penurunan kecemasan, sebagaimana tergambar dalam persamaan regresi $y = -17.12 + 3.77x$. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kepatuhan memberikan kontribusi sebesar 18,2% ($R^2 = 0.182$) terhadap penurunan kecemasan. Nilai koefisien $B = 3.770$ ($p = 0.017$), artinya setiap peningkatan satu poin skor kepatuhan dapat menurunkan kecemasan sebesar 3,770 poin.

Kepatuhan responden memainkan peran penting dalam keberhasilan intervensi. Responden yang rutin dan konsisten mempraktikkan teknik tiup-tiup menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan responden yang kurang patuh. Hasil ini memperkuat temuan Challacombe et al. (2021), yang menyatakan bahwa keberhasilan intervensi psikologis sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan peserta. Dengan mempraktikkan teknik pernapasan dua kali sehari, ibu belajar mengontrol respon stresnya, menciptakan relaksasi yang lebih dalam, serta memperkuat mekanisme koping adaptif (Graves, 2017; Challacombe, Potts and Carter, 2021). Pemilihan durasi intervensi selama dua minggu didasarkan pada studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi atau teknik pernapasan secara konsisten selama minimal dua minggu dapat memberikan dampak signifikan terhadap pengurangan kecemasan (Yuniasti et al., 2021; Grilo et al., 2022).

IV. KETERBATASAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, lokasi penelitian yang hanya dilakukan di satu fasilitas kesehatan, yaitu Puskesmas Dersalam, membatasi generalisasi hasil ke wilayah atau populasi ibu hamil yang lebih luas.

Kedua, desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen one group pre-test post-test, yang memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel luar dan efek placebo. Tanpa kelompok kontrol, sulit untuk memastikan bahwa perubahan kecemasan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi yang diberikan, karena bisa jadi dipengaruhi oleh faktor lain di luar intervensi, seperti kondisi psikologis personal atau pengalaman selama kehamilan.

Ketiga, penelitian ini juga belum mengevaluasi efek jangka panjang dari intervensi, sehingga efektivitas teknik tiup-tiup dalam menurunkan kecemasan hanya dapat disimpulkan dalam jangka pendek, yaitu selama dua minggu masa intervensi.

V. KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan intervensi, ibu hamil trimester III berada pada tingkat kecemasan kategori rendah (48,4%) dan tinggi (41,9%), serta sebagian kecil berada pada kategori parah (9,7%). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan menjelang persalinan masih menjadi permasalahan umum yang dialami oleh ibu hamil trimester III.
2. Setelah diberikan intervensi berupa video edukasi teknik tiup-tiup selama dua minggu, seluruh responden mengalami penurunan kecemasan ke kategori rendah (100%).
3. Video edukasi teknik tiup-tiup efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p = 0.000 < 0.05$), dimana seluruh responden mengalami penurunan kecemasan ke kategori rendah setelah mengikuti intervensi selama dua minggu.
4. Tingkat kepatuhan ibu dalam mempraktikkan teknik tiup-tiup memiliki hubungan signifikan dengan besarnya penurunan kecemasan ($R^2 = 0.182$, $B = 3.77$). Semakin tinggi kepatuhan, semakin besar pula penurunan kecemasan yang dialami ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera-Martín, Á. *et al.* (2021) 'Psychological, Educational, and Alternative Interventions for Reducing Fear of Childbirth in Pregnant Women: A Systematic Review', *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), pp. 525-555. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp>.
- Alfaroby, H. (2021) 'Karena Metode Tiup-tiup, Bidan Cantik Kebanjiran Pasien', in El-Yana, K. (ed.) *Perempuan dalam Bingkai Media*. Indigo Media.
- Badan Informasi Geospasial (2025) *Geoportal Tanah Air Indonesia*. Available at: <https://tanahair.indonesia.go.id/map/>.
- Cahnmann, M., Brumbelow, A. and Wang, Y. (2023) 'TikTok and Public Health Storytelling: An Educational Tale', *The English Journal*, 112(3), pp. 36-43. doi: 10.58680/ej202332227.
- Challacombe, F. ., Potts, L. and Carter, B. (2021) 'Optimising Psychological Treatment for Anxiety Disorders in Pregnancy (ADEPT): Study Protocol For a Feasibility Trial of Time-intensive CBT Versus Weekly CBT', *Pilot Feasibility Stud*, 7(101). doi: <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00838-8>.
- Gill, P., Henning, J. and Carlson, K. (2023) 'Abnormal Labor', *Treasure Island (FL): StatPearls Publishing*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459260/>.
- Graves, K. (2017) *Hypnobirthing Book with Antenatal Relaxation*. Katharine Publishing.
- Griolo, A. M. *et al.* (2022) 'Effectiveness of Educational Videos on Patient's Preparation for Diagnostic Procedures: Systematic Review and Meta-Analysis', *Prev Med Rep*, 5(8), p. 101895. doi: 10.1016/j.pmedr.2022.101895.
- Keenan-Lindsay, L. *et al.* (2021) *Maternal Child Nursing Care in Canada*. Elsevier Health Sciences.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat*.
- Kirubamani, N. H., Alexander, N. A. P. and Premalatha, R. (2021) *Undergraduate Manual of Clinical Cases in Obgy 2nd Edition*. Elsevier Health Sciences.
- Lazarus, R. (2020) *Psychological Stress in the Workplace*. CRC Press.
- Levin-Zamir, D. *et al.* (2022) 'Digital Environment and Social Media as Settings for Health Promotion', in Kokko, S. and Baybutt, M. (eds) *Handbook of Settings-Based Health Promotion*. Springer, pp. 205-224. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-030-95856-5_12.
- Nada, A. ., Khasanah, L. . and Yunani (2023) 'Efektivitas Media Sosial Tiktok Sebagai Media Promosi Kesehatan', in Widayanti, A. F. (ed.) *Peran SDGs dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Nilsson, C. *et al.* (2018) 'Definitions, Measurements and Prevalence of Fear of Childbirth: a

- Systematic Review', *BMC Pregnancy Childbirth*, 18(1), p. 28. doi: 10.1186/s12884-018-1659-7.
- Prawirohardjo, S. (2020) *Buku Ilmu Kebidanan*. 4th, Cetakan edn. Edited by M. Anwar, A. Baziad, and P. R. Prabowo. Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Raodah and Lina, H. (2022) 'Media Sebagai Edukasi Intervensi Promosi Kesehatan Masyarakat di Indonesia: Media as Education Intervention for Public Health Promotion in Indonesia', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. doi: 10.56338/mppki.v5i2.2039.
- Shoshana, S., Bennett and Indman, P. (2015) *Beyond the Blues*. Untreed Reads Publishing, LLC. Available at: <https://archive.org/details/beyondblues0000shos>.
- Siobhan, M. (2019) *Hypnobirthing - Practical Ways to Make Your Birth Better*.
- Taman, A. H. S., Hassen, H. A. E. and Shoukhba, N. S. M. (2024) 'Effect of Breathing Technique of Blowing versus Perineal Warm Compresses During the Second Stage of Labor on Birth Outcomes Among Primipara', *Egyptian Journal of Health Care (EJHC)*, 15(3). doi: 10.21608/ejhc.2024.372632.
- UPT Puskesmas Dersalam (2021) *Profil Kesehatan UPT Puskesmas Dersalam Tahun 2020*. Available at: <https://puskesmas-dersalam.kuduskab.go.id/profil/>.
- Ward, Z. J. (2022) 'Obstructed Labor', *Global Maternal Health (GMATH)*. Available at: http://gmath-model.org/1_5_2_OL.html.
- Yuniasti, R. D. *et al.* (2021) 'The Effect of Hypnotherapy on Pain Intensity in Postoperative Patients: A Systematic Review', *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 2(2), pp. 112-122. doi: 10.18196/ijnp.v5i1.10938.