



Pemberian Edukasi Terapi Napas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan

Siti Romlah*¹, Ufi Ayu Rinjani²

^{1,2}STIKes Bhakti Al-Qodiri

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendahuluan: Pengetahuan tentang teknik menurunkan nyeri saat persalinan berlangsung masih sangat kurang dimiliki oleh ibu hamil. Hal tersebut tentunya dapat menjadi suatu masalah mengingat nyeri persalinan kala 1 tidak dapat diatasi dengan baik oleh ibu hamil. Oleh karena itu sangat penting untuk memberikan edukasi napas dalam pada ibu hamil. **Tujuan:** Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang terapi napas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan. **Metode:** kegiatan yang dilakukan dengan melakukan pemberian edukasi pada ibu hamil dan dilakukan evaluasi pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang terapi napas dalam. **Hasil:** sebelum dilakukan penyuluhan, ibu memiliki rata-rata pengetahuan tentang nyeri persalinan adalah cukup, dan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan tentang nyeri persalinan menjadi baik. Evaluasi tentang terapi napas dalam sebelum diberikan penyuluhan adalah kurang dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan tentang terapi napas dalam menjadi cukup.

Kata kunci: napas dalam, nyeri persalinan

Abstract

Introduction: Knowledge about techniques for reducing pain during labor is still very lacking among pregnant women. This can of course be a problem considering that the pain of the first stage of labor cannot be handled well by pregnant women. Therefore, it is very important to provide deep breathing education to pregnant women. **Objective:** Increase pregnant women's knowledge about deep breathing therapy to reduce labor pain. **Method:** activities carried out by providing education to pregnant women and evaluating pregnant women's knowledge about labor pain before and after providing education about deep breathing therapy. **Results:** before counseling was carried out, the average knowledge about labor pain was sufficient for mothers, and after counseling, knowledge about labor pain became good. Evaluation of deep breathing therapy before being given counseling was lacking and after being given counseling, knowledge about deep breathing therapy became sufficient.

Key words: music therapy, labor pain

1. PENDAHULUAN

Nyeri saat melahirkan disebabkan oleh kontraksi otot-otot rahim dan tekanan pada leher rahim. Nyeri ini dapat dirasakan berupa kram hebat pada perut, selangkangan, dan punggung, serta rasa pegal. Beberapa wanita juga mengalami nyeri di bagian samping atau paha. Penyebab nyeri saat persalinan lainnya antara lain adanya tekanan pada kandung kemih dan usus oleh kepala bayi serta merenggangnya jalan lahir saat bayi melewatinya. Nyeri selama persalinan sangat bervariasi dari wanita ke wanita dan bahkan dari kehamilan ke kehamilan. Seringkali bukan rasa sakit pada setiap kontraksi yang paling dirasakan oleh wanita, namun kenyataan bahwa kontraksi terus datang dan seiring berjalannya proses persalinan, semakin sedikit waktu di antara kontraksi untuk bersantai [1][2][3].

Olahraga teratur dan wajar (yang menurut dokter diperbolehkan) dapat membantu memperkuat otot dan mempersiapkan tubuh dalam menghadapi stres saat melahirkan. Olahraga juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, yang akan berguna jika individu memiliki

persalinan yang lama. Hal penting yang perlu diingat saat berolahraga adalah jangan berlebihan dan ini terutama berlaku jika individu sedang hamil. Banyak calon orang tua menghadiri kelas persalinan di mana mereka mempelajari berbagai teknik relaksasi atau pernapasan untuk mengatasi rasa sakit. Mereka juga diajarkan secara online dan di buku. Metode-metode ini membantu meningkatkan tingkat kenyamanan tetapi tidak menghilangkan rasa sakit. Strategi relaksasi dan cara bebas obat untuk mengatasi nyeri saat melahirkan [4][5].

Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis menggunakan obat-obatan untuk mengurangi nyeri. Cara non farmakologis menggunakan terapi-terapi khusus yang mampu menurunkan nyeri persalinan. Salah satu terapi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dalam artikel ini adalah dengan menggunakan terapi napas dalam. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi napas dalam memiliki pengaruh positif pada pengalaman nyeri persalinan. Relaksasi saat melakukan napas dalam dapat mengendurkan otot yang mengalami spasme sehingga otot menjadi lebih kendor dan rileks. Hal tersebut dapat mengatasi nyeri yang dialami oleh individu [6][7]

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berguna untuk memberikan edukasi pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri persalinan saat proses persalinan pada ibu sedang berlangsung. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu mengurangi nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu sehingga nyeri yang dirasakan berada pada rentang nyeri ringan sampai dengan nyeri sedang.

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB di daerah Puger, Jember. Pelaksanaan pada tanggal 01 Februari 2024 dengan ibu hamil sebanyak 20 orang. Penyuluhan ini dilakukan dengan 4 tahap yaitu pertama pemaparan terapi napas dalam, kedua inform consent dan ketiga praktik penggunaan terapi napas dalam pada ibu dan keempat tanya jawab. Setelah dilaksanakan penyuluhan dilakukan evaluasi tentang pemahaman dan efek setelah diberikan edukasi tentang terapi napas dalam. Peningkatan pengetahuan dinilai berdasarkan hasil sebelum dan setelah test dilakukan dan dianalisis peningkatannya [8][9][10].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan dengan memberikan inform consent kepada ibu hamil tentang kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan. Setelah ibu hamil setuju dengan kegiatan yang akan dilakukan, maka dilakukan edukasi tentang nyeri persalinan dan terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri saat persalinan berlangsung. Selain itu, ibu juga diberikan edukasi tentang terapi napas dalam yang bisa digunakan selama proses persalinan berlangsung. Setelah kegiatan selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi tentang pemahaman ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang terapi napas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Tentang Terapi Musik untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

Pengetahuan	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
1. Nyeri Persalinan	Cukup	Baik
2. Terapi Napas Dalam	Kurang	Cukup

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil sebelum dilakukan penyuluhan, ibu memiliki rata-rata pengetahuan tentang nyeri persalinan adalah cukup, dan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan tentang nyeri persalinan menjadi baik. Evaluasi tentang terapi napas dalam sebelum diberikan penyuluhan adalah kurang dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan tentang terapi napas dalam menjadi cukup. Dari data di atas dapat diketahui bahwa dengan dilakukan penyuluhan maka akan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan terapi napas dalam sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan [11][12].

Saat melahirkan, pernapasan yang teratur dapat membantu mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Ini juga dapat membantu mengendurkan otot dan pikiran. Saat tanggal persalinan semakin dekat, ibu hamil dapat mempelajari dan mempraktikkan berbagai cara melakukan pernapasan terfokus, seperti pernapasan perut dan sebagainya. Kelas melahirkan juga bisa mengajarkan ibu hamil untuk melakukan teknik pernapasan. Mempelajari lebih dari satu teknik bisa membantu individu dalam mengatasi nyeri saat persalinan berlangsung. Oleh karena itu, pemberian edukasi pada ibu hamil perlu dilakukan secara berkala sehingga masalah kesehatan ibu hamil meningkat dan nyeri yang dialami dapat diturunkan dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan terapi napas dalam [13].

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk peningkatan pengetahuan tentang terapi napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan dilakukan di Kabupaten Jember dengan jumlah responden 20 orang ibu. Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan tentang nyeri persalinan dan terapi napas dalam yang dapat menurunkan nyeri persalinan. Pemberian edukasi pada ibu hamil perlu dilakukan secara berkala sehingga masalah kesehatan ibu hamil meningkat dan nyeri yang dialami dapat diturunkan dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan terapi napas dalam.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo, Sarwono. 2011. Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
2. Mander, R. (2004). Nyeri persalinan. EGC.
3. Kastubi, 2011. Pengaruh relaksasi terhadap nyeri persalinan kala I pada fase laten di BPS Kecamatan Pasongsongan. Sumenep.
4. Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). Nyeri persalinan. E-Book Penerbit Stikes Majapahit, 1-30.
5. Yuliatun, L. (2008). Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologis. . Malang: Banyumedia Publishing.
6. Kuswanti, I. Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2014.
7. BjelicaA, CetkovicN, Aleksandra Trninic-Pjevic LM-S. The phenomenon of pregnancy -a psychological view. Ginekol Pol. 2018;89(2):102-6.
8. Azari, A. A. 2022. Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan.

TIM: Jakarta

9. Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
10. Azari, A. A. 2024. *Analisis Data Penelitian Kesehatan Memahami dan Menggunakan SPSS Untuk Pemula*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
11. Putri, and Amalia. 2019. *Terapi Komplementer*. PT. Pustaka Baru.
12. Irfa, N. F., Yulia, H., & Helmi, D. (2018). Pengaruh kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan primigravida di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Bidan*, 4(2), 1-10.
13. Septiani, L. S. D. Y. (2022). Efektivitas Slow Deep Breathing Relaxation Pada Ibu Bersalin Kala I Untuk Meringankan Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 22-31.