



## EDUKASI IBU HAMIL: RELAKSASI NAFAS SEBAGAI PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN

Dewi Taurisiawati Rahayu<sup>\*1</sup>, Dwi Ertiana<sup>2</sup>, Wuri Widi Astuti<sup>4</sup>, Nurmada Soumena<sup>5</sup>  
<sup>12345</sup> Stikes Karya Husada Kediri

**\*Corresponding author**

Dewi Taurisiawati Rahayu

Email : deetaurisia@gmail.com

HP: 082301110990

**Kata Kunci:**

Ibu Hamil;

Relaksasi Nafas;

Persalinan

**Keywords:**

*Pregnant Women;*

*Breath Relaxation;*

*Labor*

### ABSTRAK

Sebagian besar ibu bersalin akan merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Teknik relaksasi Napas dalam merupakan teknik yang dapat meredakan nyeri dalam persalinan yang dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi tentang relaksasi nafas sebagai persiapan menghadapi persalinan. Metode Kegiatan ini dibagi dalam dua tahap melalui media komunikasi yang menampilkan presentasi power point relaksasi nafas untuk persalinan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Perawatan Wamsisi Kecamatan Waesama Kabupaten Buru Selatan. Hasil pada kegiatan pengabdian ini didapatkan hasil pre-test responden yang berpengetahuan baik yaitu 16 orang (40%) dan responden berpengetahuan cukup sebanyak yaitu 24 orang (60%). Setelah kegiatan ini diharapkan relaksasi nafas bisa membantu ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

### ABSTRACT

*Most women in labor will feel uncomfortable and disturbed by the pain experienced during labor. Excessive pain will impact the smoothness of the labor process. Deep breathing relaxation techniques are techniques that can relieve pain during labor and can prevent excessive errors after delivery. The purpose of this community service is to provide education about breathing relaxation as preparation for childbirth. The method of this activity is divided into two stages through communication media that displays a PowerPoint presentation of breathing relaxation for childbirth. The target of this community service activity is pregnant women in Tulungrejo Village, Pare District, Kediri Regency. The results of this community service activity obtained pre-test results of respondents with good knowledge of 16 people (40%) and respondents with sufficient knowledge of 24 people*

(60%). After this activity, it is hoped that breathing relaxation can help pregnant women in facing childbirth.

## PENDAHULUAN

Abdurahman dalam Suryani dan Zulfa menjelaskan melahirkan suatu proses yang sangat dinanti bagi seorang wanita. Namun bagi wanita yang pernah melahirkan maupun yang belum pernah melahirkan, melahirkan bisa menjadi peristiwa yang menegangkan dan menakutkan karena rasa sakit saat melahirkan. Ibu yang akan bersalin, khususnya primipara, cenderung merasa cemas. Proses persalinan merupakan gabungan antara proses fisiologis dan psikologis yang menimbulkan rasa nyeri, kecemasan, dan kelelahan. Lebih dari 90% ketegangan dan stres selama persalinan menyebabkan nyeri. Nyeri persalinan disebabkan oleh interaksifaktor fisiologis, seperti kontraksi rahim dan pelebaran serviks, serta faktor psikologis, seperti stres, kecemasan, dan ketakutan.

Sebagian besar ibu bersalin akan merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Teknik relaksasi Napas dalam merupakan teknik yang dapat meredakan nyeri dalam persalinan yang dapat mencegah kesakitan yang berlebihan pasca persalinan.

Setiap wanita seringkali memiliki beragam cara baik secara farmakologis dan non farmakologis untuk mengurangi nyeri saat melahirkan. Metode non farmakologi merupakan metode selain terapi obat untuk meredakan nyeri persalinan. Contohnya secara epidural, opioid, teknik pernapasan dan relaksasi, teknik pijat, *waterbirth*, kompres hangat dan dingin, akupresur, terapi musik, yoga, aromaterapi, dan pendamping persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai jenis intervensi nonfarmakologis dapat mengurangi rasa sakit yang dialami wanita saat melahirkan. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi tentang Teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan ibu hamil pada saat proses persalinan, dan untuk mengurangi angka morbiditas pasca persalinan.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Perawatan Wamsisi, Kecamatan Waesama, Kabupaten Buru Selatan, dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang mencakup kegiatan administratif, penyusunan media penyuluhan, dan pembagian tugas serta tanggung jawab antara dosen Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, bidan desa, dan mahasiswa sebanyak empat orang. Selain itu, dilakukan peninjauan kepada pihak Puskesmas terkait sasaran kegiatan, yakni tanda bahaya kehamilan, serta penyepakatan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan. Kegiatan edukasi dilaksanakan di Puskesmas Perawatan Wamsisi, yang diawali dengan sosialisasi sebelum kegiatan utama dimulai. Sosialisasi ini bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan kepada masyarakat agar mereka memahami tujuan dari pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan. Metode yang digunakan adalah tatap muka dan diskusi antara dosen pelaksana pengabdian masyarakat dengan Kepala Desa, perangkat desa, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2–4 Mei 2025, dengan peserta sebanyak 40 orang yang terdiri dari ibu hamil dan suaminya,

serta pelaksana kegiatan adalah dosen dan mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri.

Selanjutnya dilakukan kegiatan peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil dan keluarga melalui edukasi kesehatan mengenai tanda bahaya kehamilan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga serta meningkatkan peran kader dalam kegiatan penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, yang berlangsung pada tanggal 5–10 Mei 2025 di Puskesmas Perawatan Wamsisi. Peserta kegiatan berjumlah kurang lebih 52 orang yang terdiri dari bidan koordinator, bidan desa, 10 kader kesehatan, dan 40 ibu hamil sebagai sasaran utama. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan empat orang dosen dan empat mahasiswa sebagai tim pelaksana.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan, yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil dan keluarganya mengenai tanda bahaya kehamilan. Evaluasi dilakukan melalui penilaian pre-test dan post-test, yang dilaksanakan pada tanggal 11–20 Mei 2025 di lokasi yang sama, yaitu Puskesmas Perawatan Wamsisi. Peserta evaluasi adalah 40 ibu hamil, dan kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dengan bantuan kader serta mahasiswa. Evaluasi lanjutan terhadap hasil pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 25–30 Mei 2025.

## HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan informasi yang didapat, maka tim pelaksana menyusun program edukasi tentang tanda bahaya kehamilan. Ibu hamil dan suaminya yang menjadi sasaran pada kegiatan pengabmas ini sebanyak 40 orang ibu hamil trimester I, II dan III. Sebelum penyampaian materi dilakukan pre test dan setelah penyuluhan dilakukan post test.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan Analisis Univariat

No	Variabel	Frekuensi
1	Tingkat Pendidikan Suami	
	a. Tinggi	9
	b. Sedang	28
	c. Rendah	3
2	Tingkat Pendidikan Istri	
	a. Tinggi	5
	b. Sedang	31
	c. Rendah	4
3	Pekerjaan Ibu	
	a. Bekerja	17
	b. Tidak Bekerja	23
4	Jumlah anak	
	a. 1	13
	b. 2-3	20
	c. >4	7
5	Dukungan keluarga	
	a. Tinggi	9
	b. Sedang	19
	c. Rendah	12

Berikut adalah hasil pengabdian masyarakat setelah dilaksanakan implementasi pada 40 sasaran:

Tabel 2. Hasil pengabdian masyarakat

Pengetahuan Ibu Hamil	Pre Test		Post Test	
	Total	Presentasi (%)	Total	Presentasi (%)
Baik	6	0,4	18	45
Cukup	15	37,5	21	52,5
Kurang	19	47,5	1	2,5
Jumlah	40	100	12	100
Rata-Rata		24,50		76,17

Berdasarkan kategori pengetahuan dari Arikunto (2016) yaitu baik (nilai 76-100%), cukup (nilai 56-75%) dan kurang (nilai <50%), dengan hasil seperti dijelaskan pada tabel 2. Berdasar tabel 2 diketahui pengetahuan suami tentang program suami siaga pada kehamilan sebelum penyuluhan rata-rata 24,5 terbanyak kategori pengetahuan kurang sebesar 47,5% dan setelah diberikan penyuluhan rata-rata 76,17 sebagian besar kategori pengetahuan cukup (52,5%). Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 51,67%.

Penyuluhan menjadi metode terpilih untuk meningkatkan pengetahuan dan penyebaran informasi yang akan disampaikan. Karena melalui penyuluhan diharapkan dapat tercapai perubahan pengetahuan yang selanjutnya dengan adanya peningkatan pengetahuan akan mengubah perilaku ke arah perilaku sehat Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lawrence Green (1993) bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi terjadinya perilaku seseorang. Semakin tinggi pengetahuan orang dapat terlihat dari perilakunya. (Pamungkas et al., 2020)

Pada tahap III kegiatan evaluasi dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Juni 2024 dengan mengukur dukungan dan perilaku suami ibu hamil yang dilakukan pada saat posyandu oleh TIM Pengabmas bersama dengan mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan sedangkan pemanfaatan pekarangan sebagai sumber alternatif gizi keluarga dilakukan secara observasi melalui kunjungan rumah ibu hamil didampingi kader kesehatan.

Relaksasi sebaiknya dilakukan sejak menjelang persalinan. Ketidakseimbangan hormon persalinan dapat mengakibatkan ketegangan fisik yang berdampak pada meningkatnya kontraksi dan rasa nyeri saat bersalin. Kondisi psikologis dan fikiran yang baik akan memberi respon yang baik bagi tubuh sehingga tubuh bekerja secara maksimal untuk memproduksi hormone oksitosin dan endorfin. Oksitosin sangat diperlukan saat persalinan karena fungsinya dapat meningkatkan kontraksi dan endorfin dapat mengakibatkan perasaan senang dan mengurangi rasa nyeri alami di dalam tubuh. Meskipun mudah dilakukan, namun rileksasi membutuhkan latihan. Rileksasi yang dilakukan sejak menjelang persalinan membuat ibu lebih siap. Begitupun sebaliknya, rileksasi yang dilakukan seketika saat ibu bersalin sudah masuk kala I fase aktif membuat tubuh ibu sulit berkoordinasi dengan baik, sehingga angka keberhasilannya akan rendah. Intensitas nyeri setiap ibu bersalin berbeda beda. Nyeri dapat dipengaruhi oleh karakteristik pada masing- masing ibu seperti usia,

paritas, pengalaman melahirkan serta induksi persalinan. Oleh sebab itu hasil pengukuran skala nyeri tiap ibu bisa berbeda.

Hasil evaluasi yang dilakukan dengan melakukan kunjungan rumah pada keluarga ibu hamil. Agar kegiatan ini memberikan hasil yang optimal maka perlu kerja sama dengan perangkat Desa dan kader kesehatan dalam pendampingan pada suami dan ibu hamil secara berkelanjutan



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Perawatan Wamsisi Kecamatan Waesama Kabupaten Buru Selatan

## KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan tentang pengetahuan suami ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 51,67%. Diperlukan kerja sama dengan perangkat Desa dan kader kesehatan dalam pendampingan pada keluarga ibu hamil .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terimakasih yang kepada lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dan sasaran yang sangat kooperatif pada saat dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kepada LPPM Stikes Karya Husada yang senantiasa memberikan kesempatan dan memberikan fasilitas kegiatan pengabdian masyarakat untuk dosen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. (2019). Aplikasi Metodologi penelitian kesehatan. *Yogyakarta: NuhaMedika*, 102.
- Damayanti, I. P., Liva Maita, S. S. T., Ani Triana, S. S. T., & Rita Afni, S. S. T. (2017). Buku Ajar: Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir/oleh Ika Putri damayanti. Deepublish.
- Farrer, H. (2019). *Perawatan Maternitas (Maternity Care)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Unimma Press.
- Mutmainah, A. U., Johan, H., & Llyod, S. S. (2017). *Asuhan Persalinan Normal & Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: ANDI.
- Rehatta NM, dkk. (2019). *Anestesiologi dan Terapi Intensif: Buku Teks Kati-Perdatin*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

- Saleh, L. M. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC)*. Deepublish.
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2015). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, & Bayi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Arcan.
- Sugiono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*.
- Sunarsih, S., & Ernawati, E. (2017). *Perbedaan Terapi Massage dan Terapi Relaksasi dalam Mengurangi Nyeri Persalinan di Bidan Praktik Swasta (BPS) Ernawati Kecamatan Banyumas*. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 8-12.
- Widiastini, L. P. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Dan Bayi Baru Lahir*. In Media.