

Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Persalinan

Dian Andriyani Siregar^{1*}, Friska Sitorus², Friska Parapat³, Mutiara Hutasoit⁴, Brigita Farmai Duha⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Sari Mutiara, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

*penulis korespondensi : dianandriyani@gmail.com

Abstrak. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam secara rutin dan terarah selama kehamilan trimester ketiga memiliki banyak manfaat, baik untuk ibu maupun janin. Teknik ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan, tetapi juga meningkatkan suplai oksigen dan membantu menjaga stabilitas emosional ibu. Edukasi dan latihan yang dilakukan di PMB Ronni Siregar menunjukkan hasil yang positif, dengan ibu hamil merasa lebih siap menghadapi persalinan serta mengalami penurunan tingkat kecemasan. Dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga sangat penting dalam keberhasilan pelaksanaan teknik ini, sehingga dapat menjadi bagian dari program persiapan persalinan yang efektif. Selain manfaat fisik, teknik relaksasi nafas dalam juga memberikan dampak positif secara psikologis bagi ibu hamil. Dengan mengatur pola pernapasan yang teratur, ibu hamil mampu mengalihkan perhatian dari rasa nyeri saat kontraksi dan meningkatkan rasa kontrol diri selama proses persalinan. Hal ini penting karena perasaan cemas yang berlebihan dapat memperburuk kondisi emosional ibu dan menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang memengaruhi jalannya persalinan. Pasangan dapat membantu mengingatkan ibu hamil untuk mengatur napas dengan benar ketika menghadapi kontraksi yang semakin intens. Kerja sama ini tidak hanya memperlancar hubungan emosional antara ibu hamil dan pendamping, tetapi juga menciptakan lingkungan persalinan yang lebih nyaman dan mendukung, sehingga proses persalinan dapat berjalan lebih lancar dan minim komplikasi.

Abstract. Routine and targeted application of deep breathing relaxation techniques during the third trimester of pregnancy has many benefits, both for the mother and fetus. This technique not only helps reduce anxiety and labor pain, but also increases oxygen supply and helps maintain the mother's emotional stability. The education and training carried out at PMB Ronni Siregar showed positive results, with pregnant women feeling more prepared to face childbirth and experiencing a decrease in anxiety levels. Support from health workers and family is very important in the successful implementation of this technique, so that it can become part of an effective childbirth preparation program. Apart from physical benefits, deep breathing relaxation techniques also have a positive psychological impact on pregnant women. By maintaining a regular breathing pattern, pregnant women are able to divert attention from the pain during contractions and increase their sense of self-control during the birthing process. This is important because excessive feelings of anxiety can worsen the mother's emotional condition and cause hormonal imbalances that affect the course of labor. Partners can help remind pregnant women to regulate their breathing properly when facing increasingly intense contractions. This collaboration not only strengthens the emotional relationship between pregnant women and their companions, but also creates a more comfortable and supportive birth environment, so that the birth process can run more smoothly and with minimal complications.

Historis Artikel:

Diterima: 19 Januari 2024

Direvisi: 29 Januari 2024

Disetujui: 03 Februari 2024

KataKunci:

Teknik Relaksasi

Nafas Dalam

PENDAHULUAN

Menurut Brunner dan Suddart, (2002) di dalam Setyoadi, (2011:127), relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, teknik relaksasi nafas dalam selain dapat menurunkan intensitas nyeri teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah.

Nyeri persalinan yang dirasakan ibu harus diturunkan atau dikurangi dengan cara yang efektif, sebab nyeri persalinan yang belum dikelola dengan baik dapat menyebabkan aktivitas uterus tidak terkoordinasi

sehingga mengakibatkan partus lama. Partus lama dapat menimbulkan efek samping bagi ibu atau janin antara lain infeksi intra partum, cincin retraksi patologis, pembentukan fistula, ruptur uteri, serta efek bagi janin dapat terjadi molase dan kaput suksedaneum (Yildirim et al., 2018). Selain faktor tersebut, nyeri yang terjadi dapat mempengaruhi kondisi ibu antara lain khawatir, kelelahan, stress serta rasa takut (World Health Organization (2018) .

Terdapat beberapa metode penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi yang sudah dilakukan antara lain teknik relaksasi pernafasan, message, yoga, sentuhan terapeutik, terapi aroma, dan stimulasi saraf elektrik per transkutaneus. Teknik relaksasi pernafasan memiliki efek potensial lebih tinggi dibandingkan dengan tidak diberikannya terapi dalam penurunan nyeri inpartu kala I fase aktif (Ristanti & Nur, 2020). Teknik relaksasi pernafasan merupakan metode efektif terutama pada nyeri inpartu kala I fase aktif selain itu dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan ventilasi paru, dan meningkatkan oksigenasi dalam darah (Yuksel, 2017).

Teknik relaksasi pernafasan dan olah tubuh mempunyai lima cara, yaitu pernafasan (pranayama), postur (mudra), meditasi, dan relaksasi mendalam yang dapat dimanfaatkan untuk memperoleh manfaat saat hamil, membantu proses kehamilan dan persalinan berjalan lancar secara alami dan menjamin kesehatan yang baik. Unsur teknik relaksasi pernafasan dan olah tubuh yang diduga membantu mengurangi kecemasan terdapat pada bagian relaksasi dan meditasi. Teknik relaksasi pernafasan dan olah tubuh selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses melahirkan, bersiap menahan rasa sakit, dan mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Wulandari, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, pengetahuan ibu hamil sangat penting dalam menentukan pengambilan keputusan ketika menghadapi kecemasan terkait persalinan, terutama mengenai teknik relaksasi pernafasan dan olah tubuh. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul 'Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Pernafasan Dan Olah Tubuh Pada Ibu Hamil Trimester 3.

Edukasi Teknik relaksasi nafas dalam pada ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan ini bertujuan untuk:

- a. Melakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lemon terhadap pengurangan nyeri pada ibu kala I persalinan.
- b. Untuk menentukan tingkat nyeri yang dirasakan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lemon terhadap tingkat nyeri persalinan kala I.
- c. Untuk menentukan tingkat nyeri yang dirasakan ibu bersalin kala I fase aktif setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi pernafasan dalam dan aromaterapi lemon terhadap tingkat nyeri persalinan kala I.
- d. Mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernafasan dan olah tubuh pada ibu hamil trimester 3 di Klinik Pratama Griya Hamil Sehat Kota Tegal

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Solusi yang ditawarkan sesuai dengan permasalahan mitra :

Ibu hamil rentan mengalami ketegangan psikologis selama kehamilan akibat ketidaknyamanan yang dirasakan oleh perubahan fisik dan psikologis. Pemberian informasi terkait dengan persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi ini dimaksudkan untuk membantu ibu mengetahui teknik relaksasi dalam penanganan nyeri persalinan itu efektif .

Pemberian informasi terkait persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi diharapkan menjadi sebuah solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, serta membangkitkan kemampuan ibu hamil dan keluarga untuk membantu ibu mengurangi nyeri saat persalinan di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.

METODE

Prosedur dan tahapan proses PKM ini yaitu dimulai dari, Pendataan jumlah ibu nifas yang section caesarea di Kelurahan Gedung Johor, Penyusunan panitia kegiatan pelatihan, Penentuan lama kegiatan dan jadwal kegiatan serta tempat kegiatan, Melaksanakan kegiatan pelatihan kepada ibu hamil, kader dan bidan.

Secara ringkas kegiatan yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut : Pengurusan ijin kegiatan PkM, Pre test sebelum kegiatan PkM, Sosialisasi dan Post test setelah kegiatan PkM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan topik “Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Persalinan” telah terlaksana dan berjalan dengan baik. Sebanyak 46 orang ibu hamil mengikuti kegiatan dengan antusias.

edukasi teknik relaksasi nafas dalam pada ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan meningkatkan pengetahuan dan persiapan persalinan bagi ibu hamil trimester III untuk membentuk perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat dan juga agar dapat berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Notoadmodjo, 2012).

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 yang melakukan kunjungan di PMB Ronni Siregar dengan ibu hamil trimester 3. Untuk memperoleh data penelitian ini dilakukan analisis.

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan informasi tentang teknik relaksasi pernafasan dan senam badan menunjukkan bahwa sebagian besar 46 orang (100%) responden mendapat informasi tentang edukasi teknik relaksasi nafas dalam pada ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan.

Hal ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2003) pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang juga dipengaruhi oleh informasi, semakin banyak orang menggali informasi, baik dari media cetak maupun media elektronik maka pengetahuan yang dimiliki meningkat.

Ibu hamil terkait dengan persalinan merupakan salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh. Dengan relaksasi ini diharapkan menghindarkan ibu hamil dari rasa tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan perasaan optimis serta berani untuk melalui proses alamiah yang akan dilewati oleh perempuan. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Rafika, 2018), bawa dengan melaksanakan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh pada masa kehamilan merupakan salah satu upaya yang sangat bermanfaat sebagai sarana self help.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil sebelum diberikan edukasi dan setelah dilakukan edukasi. Peningkatan pengetahuan ini disertai dengan peningkatan motivasi ibu untuk ikut serta dalam kegiatan edukasi teknik relaksasi nafas dalam pada ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan.

Saran

1. Disarankan untuk mulai berlatih sejak trimester kedua atau awal trimester ketiga, agar ibu terbiasa dengan Teknik ini saat persalinan.
2. Anjurkan agar pasangan atau pendamping ikut serta dalam Latihan, sehingga mereka dapat membantu mengingatkan dan mendampingi saat persalinan.
3. Diharapkan ibu hamil dapat memperkaya pengetahuannya tentang teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh melalui video- video dan melakukan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh dengan pendamping Bidan yang terlatih

DAFTAR PUSTAKA

Pantikawati, I. dan S. (2010) Asuhan Kebidanan I (Kehamilan).

Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo (2003) PENDIDIKAN DAN PERILAKU KESEHATAN.

R Saragih (2017) ‘Pengaruh Dukungan Suami dan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida terhadap Kala I Persalinan Spontan di Klinik Bersalin Swasta Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai Tahun 2014’, Jurnal ilmiah kohesi, 1, pp. 95-103.

Wulandari, S. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah Tubuh. Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung.

Evayanti, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care . Di Puskesmas Lampung: Jurnal Kebidanan Vol 1 No 2 .

Hariyanto, M. (2015). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.

Farida, F. (2015). Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta, Jurnal INFOKES Universitas Duta Bangsa Surakarta, Vol 5, No 1 (2015).

Resmaniasih, K. (2013). Pengaruh Teknik Pernafasan Diafragma Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. Palangkaraya: Dosen Poltekes Kemenkes.