

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 1	Edition: Desember 2022 – Maret 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH	
Received :20 Desember 2022	Revised: 26 Desember 2022	Accepted: 27 Desember 2022

PENERAPAN RELAKSASI PERNAPASAN TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN

The application of breathing relaxation to the intensity of labor pain

Kristin Natalia¹, Vitrilina Hutabarat², Nurul Aini Siagian³, Nurmala Sari⁴, Eka Sri Wahyuni⁵

Institut Kesehatan Deli Husada

e-mail : kristin.desember28@gmail.com, vitrilinahutabarat@gmail.com,
nurulsiagian92@gmail.com, nurmala71@gmail.com, bidanekagentle@gmail.com

Abstract

Labor is a process of movement of the fetus, placenta, and membranes from inside the uterus through the birth canal. This process begins with the opening and dilatation of the cervix as a result of uterine contractions with regular frequency, duration and strength. At first the strength that appears is small, then it increases so that it is ready for expulsion of the fetus from the mother's womb (Rohani, 2017). One of the non-pharmacological methods of reducing labor pain is relaxation techniques. Relaxation is a process of relaxing the body and mind from all physical and psychological burdens, so that the mother becomes calmer. The most effective relaxation technique in reducing labor pain in the first stage of labor was obtained from four types of relaxation techniques including breathing, muscle, thought and visualization relaxation. The most effective relaxation technique was breathing relaxation. The first activity carried out was inviting 18 pregnant women to attend the pregnancy exercise and distributing leaflets on breathing relaxation education in reducing the intensity of labor pain. Before breathing relaxation is carried out, pregnant women will first take part in a pre-test to measure the initial knowledge of pregnant women regarding breathing relaxation in reducing pain intensity during labor. After that, breathing relaxation is carried out. At the end of the session, pregnant women were asked to fill out a post-test and provide an evaluation regarding the activities that had been carried out. Pregnant women will be observed after doing breathing relaxation by evaluating how often pregnant women do breathing relaxation. Pregnant women who do breathing relaxation experience a reduction in pain during the third trimester of pregnancy amounting to 55.5%.

Keywords : Breathing relaxation, pain intensity, labor

Abstrak

Persalinan merupakan suatu proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini bermula dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Mula-mula kekuatan yang muncul kecil, lalu meningkat sehingga siap untuk pengeluaran janin dari Rahim ibu (Rohani, 2017). Metode pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis salah satunya adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan proses merilekskan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala I, diperoleh hasil dari empat jenis

teknik relaksasi meliputi relaksasi pernapasan, otot, pikiran dan visualisasi, teknik relaksasi yang paling efektif adalah relaksasi pernapasan. Kegiatan yang pertama dilaksanakan adalah dengan mengundang 18 orang ibu hamil untuk hadir pada senam hamil serta membagikan leaflet tentang edukasi relaksasi pernapasan dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Sebelum relaksasi pernapasan dilakukan, terlebih dahulu ibu hamil akan mengikuti pre-test untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil terkait relaksasi pernapasan dalam mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Setelah itu dilaksanakan relaksasi pernapasan. Diakhir sesi, ibu hamil diminta untuk mengisi post-test dan memberikan evaluasi terkait kegiatan yang sudah dilakukan. Ibu hamil akan diobservasi setelah melakukan relaksasi pernapasan dengan mengevaluasi seberapa sering ibu hamil melakukan relaksasi pernapasan. Ibu hamil yang melakukan relaksasi pernapasan mengalami pengurangan nyeri pada saat hamil trimester III sejumlah 55,5 %.

Kata kunci : Relaksasi pernapasan, intensitas nyeri, persalinan

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini bermula dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Mula-mula kekuatan yang muncul kecil, lalu meningkat sehingga siap untuk pengeluaran janin dari Rahim ibu (Rohani, 2017).

Terdapat sejumlah 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran menurut perkiraan (World Health Organization) Sekitar 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia berjumlah 289.000 jiwa. Hampir dua pertiga kematian maternal disebabkan oleh penyebab langsung yaitu perdarahan (25%), infeksi / sepsis (15%), eklamsia (12%), abortus yang tidak aman (13%), partus macet (8%), dan penyebab langsung lain seperti kehamilan ektopik, embolisme, dan hal – hal yang berkaitan dengan masalah anestesi (8%), penyebab lainnya (19%) (Irawan, 2015).

Terdapat sejumlah 65 % Angka Kematian Ibu dan 58 % Angka Kematian Bayi dan Balita (AKB) di Indonesia yang disumbang oleh 64 kabupaten di sembilan provinsi yakni Sumatera Utara, Sumatera Selatan, DKI Jakarta, Banten, Sulawesi Selatan Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Lampung (Hendrastuti, 2015).

Metode pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis salah satunya adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan proses merilekskan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Relaksasi juga menyebabkan sirkulasi darah rahim, plasenta, dan janin menjadi lancar. Sirkulasi darah yang lancar membuat otot panggul, punggung dan perut menjadi lemas dan kendur. Sementara saat terjadi persalinan, relaksasi membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami, dan lancar. Menurut Mander metode ini dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pascapersalinan (Elly Susilawati, 2017).

Teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala I, diperoleh hasil dari empat jenis teknik relaksasi meliputi relaksasi pernapasan, otot, pikiran dan visualisasi, teknik relaksasi yang paling efektif adalah relaksasi pernapasan. Ada pun relaksasi pernapasan selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan.

2. METODE

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan berupa memberikan teknik relaksasi pernapasan dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Penyuluhan berlangsung selama 1 jam (dari pukul 10.00 WIB sampai 11.50 WIB). Penyuluhan dilakukan di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni. Metode yang digunakan dalam relaksasi pernapasan ini adalah mengundang ibu hamil yang sedang memeriksakan kehamilannya untuk dapat hadir dalam relaksasi pernapasan yang akan diadakan pada hari Selasa, 06 Desember 2022 sekaligus membagikan leaflet serta mengajak ibu hamil berdiskusi untuk memahami relaksasi pernapasan dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan.

Adapun prosedur kerja yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

- a. Membuat proposal dan mengajukan proposal pada pihak klinik Bidan Eka Sriwahyuni
- b. Berdiskusi dengan bidan Eka membahas teknis pelaksanaan (menentukan tanggal, waktu pelaksanaan dan ruangan yang akan digunakan)
- c. Menyusun PPT relaksasi pernapasan
- d. Mengundang ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan untuk dapat hadir pada relaksasi pernapasan yang akan diadakan pada hari Selasa, 06 Desember 2022 dengan membagikan leaflet
- e. Memberikan briefing kepada anggota
- f. Melaksanakan relaksasi pernapasan
- g. Menyusun laporan

Tabel 1. Rangkaian pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan Lapangan
1	Mengurus Perizinan	26 November 2022	Membuat dan mengajukan proposal pada pihak klinik Bidan Eka Sriwahyuni, berdiskusi dengan bidan Eka membahas teknis pelaksanaan
2	Mengundang ibu hamil untuk dapat hadir pada relaksasi pernapasan dengan membagikan leaflet	03 Desember 2022	Mengundang ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan untuk dapat hadir pada relaksasi pernapasan yang akan diadakan pada hari Selasa, 06 Desember 2022 dengan membagikan leaflet
3	<i>Training for the trainer</i>	05 Desember 2022	Briefing dengan anggota kelompok yang akan menjadi <i>trainer</i>

4	<i>Pre-test</i>	06 Desember 2022	Melaksanakan <i>Pre-test</i>
5	Relaksasi Pernapasan	06 Desember 2022	Pelaksanaan relaksasi pernapasan
7	<i>Post-test</i>	06 Desember 2022	Pelaksanaan <i>Post-test</i>

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang pertama dilaksanakan adalah dengan mengundang ibu hamil untuk hadir pada senam hamil serta membagikan leaflet tentang edukasi relaksasi pernapasan dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Sebelum relaksasi pernapasan dilakukan, terlebih dahulu ibu hamil yang berjumlah 18 ibu hamil akan mengikuti pre-test untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil terkait relaksasi pernapasan dalam mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Setelah itu dilaksanakan relaksasi pernapasan. Diakhir sesi, ibu hamil diminta untuk mengisi post-test dan memberikan evaluasi terkait kegiatan yang sudah dilakukan.

Selanjutnya ibu hamil akan diobservasi setelah melakukan relaksasi pernapasan dengan mengevaluasi seberapa sering ibu hamil melakukan relaksasi pernapasan. Ibu hamil yang melakukan relaksasi pernapasan mengalami pengurangan nyeri pada saat hamil trimester III sejumlah 55,5 %.

4. KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan kegiatan edukasi tentang relaksasi pernapasan adalah untuk mengedukasi ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya nanti. Dalam proses persalinan memerlukan pengetahuan tentang bagaimana mengurangi nyeri pada saat persalinan tanpa menggunakan bahan zat kimia. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam kepada ibu bersalin dapat mengurangi intensitas nyeri pada saat persalinan. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada saat bersalin secara non-farmakologis dengan cara menarik nafas dalam-dalam pada saat kontraksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendrastuti. 2015. Angka Kematian Ibu dan Bayi. Medikom, Jakarta
- Irawan. 2015. Angka Kematian Maternal di Indonesia. www.tempo.go.id/kematian-maternal-di-indonesia. diakses tanggal 5 April 2017-04-24
- Rohani, Saswita Reni dkk. 2017. Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan.Jakarta:Salemba Medika.
- Susilawati, elly. 2017. Pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis. Jakarta