

## Relaksasi Pernafasan Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan

Nur Zuwariah <sup>a\*</sup>, Uliyatul Laili <sup>b</sup>, Indi Ambang <sup>c</sup>

<sup>a,b,c</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

\*corresponding author: nurzuwariah@unusa.ac.id

---

### Abstract

Nyeri persalinan yang dirasakan ibu harus diturunkan atau dikurangi dengan cara yang efektif. Terdapat beberapa metode penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi yang sudah dilakukan antara lain teknik relaksasi pernafasan, message dan yoga. Sehingga ibu hamil perlu mendapatkan latihan teknik relaksasi selama kehamilan sebagai upaya persiapan menghadapi proses persalinan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengajarkan teknik relaksasi pernafasan pada ibu hamil sebagai upaya persiapan menghadapi persalinan. Metode yang dilakukan adalah dengan mengukur pengetahuan ibu hamil di RSIA Graha Medika tentang prenatal yoga, dilanjutkan penyuluhan tentang prenatal yoga kemudian mengajarkan ibu Gerakan prenatal yoga. Peserta pengabdian kepada masyarakat adalah ibu hamil di RS Graha Medika tanpa komplikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di RS Graha Medika. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa Sebagian besar ibu berusia 20 – 35 tahun sebanyak 80% dan Sebagian responden memiliki motivasi tinggi untuk mengikuti kegiatan prenatal yoga sebanyak 67%. Sehingga responden mendukung dan bersedia mengikuti kegiatan prenatal yoga sebagai upaya persiapan menghadapi persalinan. Kegiatan prenatal yoga untuk mengajarkan teknik relaksasi pernafasan pada ibu hamil dalam upaya persiapan menghadapi persalinan diminati oleh Sebagian besar ibu hamil.

*Keywords:* Relaksasi pernafasan, prenatal yoga, ibu hamil

---

### 1. Pendahuluan

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, rupture 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).

Berdasarkan latar belakang tersebut sehingga tim pengabdian masyarakat ingin melakukan pengabdian masyarakat dengan mengajarkan teknik relaksasi pada ibu hamil di RSIA Graha Medika dan selanjutnya bekerja sama untuk melaksanakan kelas ibu hamil baik di RSIA ataupun secara homecare di rumah masing-masing ibu hamil dengan pertimbangan di masas pandemi saat ini. Dengan adanya kelas ibu hamil ini diharapkan dapat menurunkan angka persalinan secara sectio caesarea serta meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak.

## **2. Metode**

Metode yang dilakukan adalah dengan mengukur pengetahuan ibu hamil di RSIA Graha Medika tentang prenatal yoga, dilanjutkan penyuluhan tentang prenatal yoga kemudian mengajarkan ibu Gerakan prenatal yoga. Peserta pengabdian kepada masyarakat adalah ibu hamil di RS Graha Medika tanpa komplikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di RS Graha Medika.

Setelah diberi pelatihan dan penyuluhan kemudian akan dilakukan post tes untuk mengukur kembali pengetahuan ibu setelah kegiatan. Pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden pada awal sebelum penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan.

## **3. Hasil dan Diskusi**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang prenatal yoga dan mengajarkan teknik relaksasi dengan prenatal yoga pada ibu

hamil. Semua ibu hamil trimester 3 tanpa komplikasi di RS Graha Medika merupakan peserta dalam pengabdian masyarakat.

Tabel 3.1 Distribusi Peserta berdasarkan Pendidikan

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase
1	Umur		
	20 – 35 tahun	12	80
	≥ 35 tahun	3	20
2	Pendidikan		
	Menengah	9	60
	Tinggi	6	40

Sumber data primer, 2021

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, menunjukkan bahwa peserta sebagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 80%, sedangkan pada karakteristik pendidikan Sebagian besar berpendidikan menengah sebesar 60% .

Usia ibu hamil mempengaruhi tingkat kesiapan dan kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi persalinan. Tingkat pendidikan responden akan mempengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang. Sehingga dalam upaya penurunan rasa nyeri perlu dipelajari dan dilakukan prenatal yoga untuk mempelajari teknik relaksasi.

Pendidikan merupakan dasar pengetahuan yang dimiliki seseorang berdasarkan Pendidikan yang telah ditempuh. Cara pandang dan berfikir seseorang juga dipengaruhi oleh Pendidikannya. Sehingga dalam menyampaikan informasi kita juga harus tetap memperhatikan latar belakang Pendidikannya dengan tujuan apa yang kita sampaikan dapat diterima dengan jelas.

Tabel 3.2 Pengetahuan Responden sebelum dan setelah pemberian penyuluhan

No	Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
		n	%	n	%
1	Baik	3	20	9	60
2	Cukup	5	33	4	27
3	Kurang	7	47	2	13

Sumber data primer 2021

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan ibu pada kategori pengetahuan baik sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 20% meningkat menjadi 60% setelah dilakukan penyuluhan.

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi sikap dan Tindakan yang akan dilakukan. Pada ibu hamil yang telah memahami pentingnya prenatal yoga selama kehamilan dalam mempersiapkan proses persalinannya, maka motivasi akan meningkatkan motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga. Selain itu tentunya dukungan dari keluarga terutama suami juga berpengaruh dalam proses pengambilan keputusan oleh ibu. Oleh karena itu Pendidikan Kesehatan hendaknya tidak hanya diberikan kepada ibu hamil saja tetapi juga pasangan atau keluarga.

Yoga sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk melunturkan persendian terutama ibu hamil yang sudah dekat proses persalinan. Latihan senam yoga terdiri dari lima teknik inti, yaitu teknik penguasaan tubuh (asana), teknik penguasaan napas (pranayama), teknik penguncian energi (bandha), teknik pengendalian energi (mudra), serta teknik pembersihan tubuh (kriya) yang dapat bermanfaat selama masa kehamilan (Indiarti, 2009). Teknik ini diharapkan dapat meringankan keluhan ibu hamil selama kehamilan terutama terkait kram dan edema yang sering pada akhir kehamilan, memperlancar aliran darah serta nutrisi ke janin, membantu posisi bayi dan pergerakannya, meningkatkan energi serta nafsu makan, menciptakan ketenangan dan fokus, mengurangi perasaan mual, meredakan ketegangan di leher rahim, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, merenggangkan otot-otot, membuat nyaman tidur serta membantu mengurangi nyeri pinggang atau punggung bawah akibat peregangannya otot-otot sekitar perut (Hariyanto, 2015).

Menurut Stoppard, yoga merupakan teknik yang terbaik dalam mempersiapkan proses persalinan karena menggunakan teknik latihan yang fokusnya menitikberatkan terhadap pengendalian otot, teknik relaksasi dan ketenangan pikiran (Stoppard, 2008). Hal ini sejalan dengan penelitian Cramer, bahwa wanita hamil yang latihan yoga baik untuk kesehatan, sikap dan lingkungan sekitarnya (Cramer et al., 2015). Begitupun dengan hasil penelitian Rusmita menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan ( $p=0,014$ ) senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limi- jati Bandung.

Yoga dapat merendahkan tingkat hormon stress, temperatur tubuh, detak jantung dan tekanan darah. Efek relaksasi pada yoga juga mampu menstimulasi pelepasan endorphine, yang dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis, mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus yang berefek mengurangi intensitas nyeri (Shindu, 2014).

Latihan yoga adalah sebuah treatment fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada orang yang melakukannya, sehingga dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan (Gupta, 2013).

#### 4. Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan. Peningkatan pengetahuan ini disertai dengan peningkatan motivasi ibu untuk ikut serta dalam kegiatan prenatal yoga.

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

#### Referensi

- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., & Sibbritt. (2015). Character—istics of Women Who Practice Yoga in Differ—ent Locations During Pregnancy. *BMJ*, 5(8), 1–7.
- Gupta. (2013). *A systematic review of yoga for state anxiety: Considerations for occupational therapy. Canadian Journal of Occupational Therapy.*
- Hariyanto, M. (2015). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.* Universitas Muhammadiyah : Surakarta.
- Indiarti, M. T. (2009). *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi.* (10th ed.). Diglossia Media.
- Ristanti, A., & Nur, Z. (2020). Penerapan Kemrp (Kombinasi Efflurage Massage Dan Relaksasi Pernafasan) Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Inpartu Kala I Fase Aktif.



*Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan Um. Mataram.*, 5(1).  
<https://doi.org/10.31764/Mj.V5i1.1081>

Shindu, P. (2014). *Yoga untuk Kehamilan*. Bandung: Qanit.

Stoppard, M. (2008). *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Erlangga.

World Health Organization (2018) *World Health Statistics 2018*. 2018th edn. (2018). WHO.

Yildirim, E., Alan, s, & Gokyildiz, S. (2018). The effect of ice pressure applied on large intestinal 4 on the labor pain and labor process. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.02.015>.

Yuksel, H. (2017). Effectiveness of breathing exercises during the second stage of labor on labor pain and duration: A randomized controlled trial', *Journal of Integrative Medicine*. *Journal of Integrative Medicine Editorial Office*. E-Edition Published by Elsevier (Singapore) Pte Ltd. All Rights Reserved., 15(6), 456-461. [https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(17\)60368-6](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60368-6).