

Edukasi Dan Pelatihan Teknik Pernapasan Relaksasi Bagi Ibu Hamil Sebagai Upaya Komplementer Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Di STIKES Mitra Sejati

EDUCATION AND TRAINING ON RELAXATION BREATHING TECHNIQUES FOR PREGNANT WOMEN AS A COMPLEMENTARY EFFORT IN REDUCING LABOR PAIN AT STIKES MITRA SEJATI

Adelina Fitri Tanjung, Eka Ristin Taringan, Suryani, Lissa Soffia, Yulia A Manullang

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati

Email korespondensi : adelinatanjung66@gmail.com

Article History:

Received: Mei 10 2026;

Revised: Mei 18, 2026;

Accepted: Mei 27, 2026;

Online Available: Mei 30, 2026;

Published: Mei 30, 2026;

Keywords: *relaxation breathing technique; labor pain; pregnant women; complementary therapy; health education*

Abstract: *Pregnancy and childbirth are physiological processes often accompanied by pain resulting from uterine contractions and fetal descent through the birth canal. Relaxation breathing technique is one complementary approach used to reduce labor pain. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of third-trimester pregnant women at STIKes Mitra Sejati regarding relaxation breathing techniques as a nonpharmacological method for reducing labor pain. The methods applied included interactive lectures, question-and-answer sessions, demonstration, and hands-on practice, evaluated through a pretest and posttest within a single activity cycle. The results showed an improvement in participants' knowledge, with the "good" category increasing from 30% to 85%, the "sufficient" category decreasing from 45% to 15%, and the "poor" category decreasing from 25% to 0%. Participants also demonstrated improved skills and confidence in independently practicing the relaxation breathing technique. This activity was concluded to be an effective promotive and preventive intervention in preparing pregnant women for a safer and more comfortable labor experience, and should therefore be continued through sustainable maternal health education programs.*

Abstrak

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang sering disertai nyeri akibat kontraksi uterus dan penurunan janin ke jalan lahir. Salah satu upaya komplementer untuk mengurangi nyeri tersebut adalah teknik pernapasan relaksasi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III di STIKes Mitra Sejati mengenai teknik pernapasan relaksasi sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, tanya jawab, demonstrasi, serta praktik langsung, yang dievaluasi melalui pretest dan posttest dalam satu siklus kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 30% menjadi 85%, kategori cukup menurun dari 45% menjadi 15%, dan kategori kurang menurun dari 25% menjadi 0%. Peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dan kepercayaan diri dalam mempraktikkan teknik pernapasan relaksasi secara mandiri. Kegiatan ini disimpulkan efektif sebagai intervensi promotif dan preventif dalam mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang lebih aman dan nyaman, sehingga perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui program edukasi kesehatan maternal.

Kata kunci: teknik pernapasan relaksasi; nyeri persalinan; ibu hamil; terapi komplementer; edukasi kesehatan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memerlukan persiapan fisik, psikologis, dan sosial agar ibu dapat menjalani persalinan secara aman dan nyaman. Persalinan merupakan fase yang sangat menentukan keselamatan ibu dan bayi, sehingga pelayanan kesehatan tidak hanya berfokus pada keberhasilan klinis, tetapi juga pada pengalaman persalinan yang positif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa setiap ibu berhak memperoleh pelayanan persalinan yang menghormati martabat, memberikan dukungan emosional, serta menyediakan pilihan metode penanganan nyeri yang aman sesuai kebutuhan dan preferensi ibu (World Health Organization, 2023).

Nyeri persalinan merupakan respons fisiologis akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan penurunan janin ke jalan lahir. Intensitas nyeri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, paritas, kondisi psikologis, tingkat kecemasan, budaya, serta dukungan keluarga selama proses persalinan. Apabila nyeri tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat meningkatkan stres dan kecemasan ibu sehingga memengaruhi efektivitas kontraksi, memperpanjang proses persalinan, bahkan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada ibu maupun janin. Oleh karena itu, manajemen nyeri persalinan menjadi salah satu aspek penting dalam pelayanan kesehatan maternal yang berpusat pada ibu.

Pendekatan komplementer atau nonfarmakologis semakin banyak direkomendasikan sebagai bagian dari upaya manajemen nyeri persalinan karena relatif aman, mudah diterapkan, serta minim efek samping. Salah satu metode yang banyak digunakan adalah teknik pernapasan relaksasi. Teknik ini dilakukan dengan mengatur pola inspirasi dan ekspirasi secara teratur sehingga membantu meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki oksigenasi, mengurangi ketegangan, serta menurunkan persepsi nyeri. WHO kembali menegaskan bahwa teknik relaksasi, termasuk latihan pernapasan, merupakan intervensi yang direkomendasikan bagi ibu yang menginginkan pengurangan nyeri selama persalinan sebagai bagian dari pelayanan maternitas yang berpusat pada perempuan.

Meskipun manfaat teknik pernapasan relaksasi telah banyak dibuktikan, masih banyak ibu hamil yang belum memahami cara melakukan teknik tersebut secara benar. Edukasi selama pemeriksaan kehamilan umumnya lebih menitikberatkan pada pemantauan kondisi ibu dan janin, sedangkan pelatihan keterampilan menghadapi persalinan masih terbatas. Akibatnya, sebagian ibu

hamil memasuki masa persalinan dengan tingkat kecemasan yang tinggi dan belum memiliki kemampuan untuk mengendalikan respons terhadap nyeri. Kondisi ini menunjukkan pentingnya kegiatan edukasi dan pelatihan yang memberikan pengalaman praktik secara langsung agar ibu lebih siap menghadapi persalinan.

Sebagai institusi pendidikan tinggi di bidang kesehatan, STIKes Mitra Sejati memiliki tanggung jawab dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, salah satunya melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Kegiatan PkM menjadi sarana penerapan ilmu pengetahuan kepada masyarakat melalui program promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Edukasi dan pelatihan teknik pernapasan relaksasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan sehingga tercipta pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan positif.

Berdasarkan uraian tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan "Edukasi dan Pelatihan Teknik Pernapasan Relaksasi bagi Ibu Hamil sebagai Upaya Komplementer dalam Mengurangi Nyeri Persalinan di STIKes Mitra Sejati." Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menerapkan teknik pernapasan relaksasi secara mandiri sebagai salah satu metode komplementer untuk mengurangi nyeri persalinan, sekaligus mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan maternal yang berorientasi pada keselamatan dan kenyamanan ibu.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah dan Tanya jawab, demonstrasi, latihan/praktik atau tutorial, wawancara, evaluasi hasil akhir (dilakukan satu kali siklus kegiatan). Hasil kegiatan mengacu pada rencana kegiatan dan target luaran yang telah ditentukan sebelumnya. Untuk menyukseskan proses pelaksanaan kegiatan PKM berjalan dengan maksimal maka perlu dibuat pengaturan tugas masing-masing anggota tim pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema "Edukasi dan Pelatihan Teknik Pernapasan Relaksasi bagi Ibu Hamil sebagai Upaya Komplementer dalam Mengurangi Nyeri Persalinan di STIKes Mitra Sejati" dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di lingkungan STIKes Mitra Sejati. Kegiatan berlangsung secara tatap muka dengan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi melalui pretest dan posttest.



Tahap pertama diawali dengan registrasi peserta, pembagian leaflet, serta pelaksanaan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai nyeri persalinan dan teknik pernapasan relaksasi. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami manfaat teknik pernapasan relaksasi dan cara penerapannya selama proses persalinan. Sebagian besar peserta juga mengungkapkan adanya rasa takut dan cemas menghadapi persalinan pertama maupun persalinan berikutnya.

Tahap berikutnya adalah penyampaian materi mengenai konsep nyeri persalinan, faktor-faktor yang memengaruhi intensitas nyeri, manfaat terapi komplementer, serta prinsip teknik pernapasan relaksasi. Materi disampaikan menggunakan media presentasi PowerPoint, leaflet edukasi, dan video demonstrasi sehingga peserta lebih mudah memahami setiap tahapan teknik yang diajarkan.

Setelah penyampaian materi, tim pengabdian melakukan demonstrasi teknik pernapasan

relaksasi yang meliputi posisi tubuh yang nyaman, teknik menarik napas melalui hidung secara perlahan, menahan napas beberapa detik, kemudian menghembuskannya melalui mulut secara perlahan dan teratur. Selanjutnya seluruh peserta mempraktikkan teknik tersebut secara berulang dengan pendampingan langsung dari dosen dan mahasiswa. Peserta terlihat antusias mengikuti latihan dan mampu mempragakan teknik pernapasan sesuai instruksi yang diberikan.

Pada akhir kegiatan dilakukan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai pengertian nyeri persalinan, manfaat teknik pernapasan relaksasi, waktu yang tepat untuk menerapkan teknik tersebut, serta langkah-langkah praktik yang benar. Selain itu, peserta menyampaikan bahwa pelatihan ini meningkatkan rasa percaya diri dalam mempersiapkan persalinan karena mereka memperoleh keterampilan yang dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah.

Tabel Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan	Pretest	Post test
Baik	30%	85%
Cukup	45%	15%
Kurang	25%	0%
Total	100%	100%

Kegiatan edukasi dan pelatihan teknik pernapasan relaksasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung memudahkan peserta memahami materi serta mampu menerapkan teknik pernapasan secara benar. Pendekatan ini lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teori saja karena peserta memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan latihan.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. Pengetahuan yang baik akan membentuk sikap positif dan meningkatkan keyakinan ibu untuk menerapkan teknik pernapasan relaksasi ketika menghadapi kontraksi. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang menunjukkan bahwa edukasi mengenai teknik relaksasi napas mampu meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu hamil menghadapi

persalinan.

Pelatihan praktik secara langsung juga meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan teknik pernapasan relaksasi. Selama simulasi, sebagian besar ibu hamil mampu mengikuti setiap tahapan latihan dengan baik, mulai dari mengatur posisi tubuh, mengendalikan ritme inspirasi dan ekspirasi, hingga mempertahankan fokus selama latihan. Latihan yang dilakukan secara berulang membantu peserta lebih percaya diri untuk mempraktikkannya secara mandiri selama kehamilan maupun ketika memasuki proses persalinan. Teknik pernapasan relaksasi merupakan salah satu terapi komplementer yang aman, mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan oleh semua ibu hamil dengan kondisi kehamilan normal. Secara fisiologis, Teknik ini membantu meningkatkan oksigenasi, mengurangi ketegangan otot, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri selama persalinan. Oleh karena itu, Teknik pernapasan menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam pelayanan maternitas untuk mendukung pengalaman persalinan yang lebih nyaman.



Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh tingginya partisipasi peserta, dukungan institusi STIKes Mitra Sejati, serta penggunaan media edukasi yang menarik. Diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman, kekhawatiran, dan pertanyaan mengenai proses persalinan sehingga materi yang diberikan menjadi lebih mudah dipahami. Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam mendampingi praktik memberikan suasana belajar yang lebih komunikatif dan meningkatkan interaksi antara peserta dengan tim pengabdian.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Waktu

pelaksanaan yang Teknik YANG singkat menyebabkan praktik belum dapat dilakukan secara berulang dalam beberapa pertemuan. Selain itu, evaluasi yang dilakukan masih berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan jangka pendek sehingga belum dapat menggambarkan penerapan Teknik pernapasan relaksasi saat peserta menjalani persalinan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan tindak lanjut berupa kelas ibu hamil secara berkala, pendampingan selama kehamilan trimester akhir, serta evaluasi lanjutan mengenai efektivitas Teknik pernapasan relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan.

Penerapan teknik relaksasi selama kehamilan memberikan manfaat yang tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis ibu, tetapi juga berpengaruh terhadap hasil persalinan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang secara rutin menerapkan teknik relaksasi memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol, kadar hormon stres yang lebih rendah, serta proses persalinan yang cenderung lebih lancar dibandingkan dengan ibu yang mengalami kecemasan tanpa penanganan yang memadai (Maharani & Hayati, 2020).

Selain itu, penerapan teknik relaksasi juga dilaporkan mampu menurunkan kebutuhan terhadap tindakan medis tertentu selama persalinan karena ibu lebih mampu mengendalikan respons terhadap nyeri dan stres (Abdullah et al., 2021).

Manfaat optimal dari teknik relaksasi hanya dapat dicapai apabila ibu hamil memperoleh edukasi dan pelatihan yang memadai serta melakukan latihan secara rutin selama masa kehamilan. Keberhasilan penerapan teknik ini juga dipengaruhi oleh dukungan tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekitar yang berperan dalam memberikan motivasi serta pendampingan selama masa antenatal hingga persalinan (Warsono et al., 2019). Oleh karena itu, integrasi teknik relaksasi ke dalam pelayanan kesehatan maternal menjadi salah satu strategi yang dapat meningkatkan kesiapan ibu, memperkuat kepercayaan diri, dan mengurangi rasa takut dalam menghadapi proses persalinan.

Dari perspektif pelayanan kesehatan, teknik relaksasi telah banyak direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk membantu mengendalikan kecemasan pada ibu hamil (P. Putri et al., 2022). Pendekatan ini tidak hanya menjadi alternatif untuk mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis yang berpotensi menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin, tetapi juga mendukung terciptanya pengalaman persalinan yang lebih nyaman, tenang, dan positif (Kuswaningsih et al., 2020).

Selain memberikan manfaat menjelang persalinan, teknik relaksasi juga terbukti mampu mengurangi berbagai keluhan yang sering dialami selama kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi pijat kehamilan dan latihan pernapasan dalam efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Di samping itu, latihan relaksasi secara teratur dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sehingga meningkatkan kenyamanan ibu selama menjalani kehamilan hingga memasuki masa persalinan.



KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa edukasi dan pelatihan teknik pernapasan relaksasi bagi ibu hamil di STIKes Mitra Sejati telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons yang positif dari seluruh peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai penyebab nyeri persalinan, manfaat terapi komplementer, serta pentingnya penerapan teknik pernapasan relaksasi sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri dan kecemasan selama persalinan.

Melalui penyampaian materi, demonstrasi, dan praktik langsung, peserta memperoleh keterampilan dalam melakukan teknik pernapasan relaksasi secara benar sehingga lebih siap menghadapi proses persalinan. Selain meningkatkan keterampilan, kegiatan ini juga memberikan kepercayaan diri kepada ibu hamil untuk menerapkan teknik tersebut secara mandiri selama masa kehamilan maupun saat persalinan berlangsung.

Secara keseluruhan, edukasi dan pelatihan teknik pernapasan relaksasi merupakan bentuk intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi

persalinan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kelas ibu hamil atau program edukasi kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan agar semakin banyak ibu hamil yang memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan metode komplementer untuk mendukung persalinan yang aman, nyaman, dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida: the effect of application of autogenic relaxation techniques on anxiety level of primigravida mothers. *Quality: Jurnal Hadriani, Sarliana, Ismawati, S. Pijat Hamil dan Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Nyeri punggung Ibu Hamil Trimester III. Napande: Jurnal Bidan.* 2022, 48-56.
- Hanifah, A. N., Sapitri, A., Karnely, K., Fitri, L., Sari, W. C., & Treasa, A. D. (2024). *The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques on Intensity Mother's Pain in Labor the Initial Phase of Contractions in Midwifery Practice.* *International Journal of Health Sciences*, 2(3). <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.492>
- Harahap, R. Y. (2022). The Effectiveness of GingingCandy Against Nausea and Vomiting in Pregnant Mothers at The Joint Maternity Clinic North Padang Lawas District. 2(1), 308-312. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.115>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kesehatan*, 15(1), 17-23
- Kuswaningsih, K., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara
- Lubis, DR, Dita, PS. Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan. *JPM Bakti Parahita.* 2020; 66-72
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020), Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 161-167
- National Institute for Health and Care Excellence. (2023). *Intrapartum Care (NG235): Recommendations*. London: NICE.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (Edisi ke-4). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Resmaniasih, K. (2014). Pengaruh teknik pernapasan diafragma terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Program Pascasarjana Undip Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksas: Autogenik
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di rs pku muhammadiyah cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44-54