

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Teknik Pernapasan Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I

Norma Safitri^{1*}, Abdillah², Karnelly³, Cakrawati R⁴, Rezqiah Aulia Rahmat⁵

¹Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

²Program Studi Kebidanan, Institut Citra Internasional

³Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

⁴Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

⁵Fakultas Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

ABSTRACT

The labor process is a physiological event that is often accompanied by pain due to uterine contractions. Uncontrolled pain can cause fatigue, anxiety, and even slow down the progress of labor. One effective non-pharmacological method for reducing pain is breathing techniques. This community service activity aims to increase the knowledge and skills of pregnant women regarding proper breathing techniques when facing the first stage of labor. The activity was carried out at Puskesmas X, targeting 25 pregnant women in their third trimester. The activity methods included education, demonstration, and hands-on practice. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of breathing techniques from 60% before education to 92% after education. Participants also reported an increase in their confidence in facing labor. This activity is expected to become a sustainable program in efforts to support safe and comfortable labor for mothers.

Keywords: Education, Breathing Techniques, Labor Pain, First Stage of Labor



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.2 Maret 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Proses persalinan merupakan peristiwa fisiologis yang sering disertai dengan nyeri akibat kontraksi uterus. Nyeri yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kelelahan, kecemasan, bahkan memperlambat kemajuan persalinan. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri adalah teknik pernapasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai teknik pernapasan yang benar saat menghadapi persalinan kala I. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas X, dengan sasaran ibu hamil trimester III sebanyak 25 orang. Metode kegiatan meliputi edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai teknik pernapasan dari 60% sebelum edukasi menjadi 92% setelah edukasi. Peserta juga melaporkan meningkatnya rasa percaya diri menghadapi persalinan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan dalam upaya mendukung persalinan aman dan nyaman bagi ibu.

Kata Kunci: Edukasi, Teknik Pernapasan, Nyeri Persalinan, Kala I

*Corresponden Author: Norma Safitri

*email: ikb@stfatimahmamuju.ac.id

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang terjadi secara alami pada setiap wanita hamil untuk melahirkan bayinya. Pada kala I persalinan, terjadi pembukaan serviks yang disertai dengan kontraksi uterus sehingga menimbulkan sensasi nyeri yang bervariasi pada setiap individu. Nyeri persalinan yang tidak tertangani dapat menyebabkan stres, peningkatan tekanan darah, denyut nadi, serta kelelahan yang dapat mempengaruhi kemajuan persalinan dan kesejahteraan ibu maupun janin.

Menurut data WHO (2020), sekitar 75% ibu bersalin mengalami nyeri berat pada kala I, dan sebagian besar di antaranya belum mendapatkan penanganan nyeri yang efektif. Di Indonesia, berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan (2021), masih banyak ibu hamil yang menghadapi persalinan dengan kecemasan tinggi dan kurangnya pemahaman mengenai teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri.

Teknik pernapasan merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan efektif dalam membantu ibu mengatasi nyeri persalinan. Pernapasan teratur dan terkontrol dapat meningkatkan oksigenasi, menurunkan ketegangan otot, serta menstimulasi respon relaksasi tubuh yang mampu menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, teknik pernapasan juga membantu ibu tetap fokus dan tenang selama proses persalinan berlangsung.

Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami teknik pernapasan dengan benar. Banyak di antara mereka yang baru mendapatkan penjelasan singkat saat menjelang persalinan, sehingga belum mampu menerapkannya secara optimal. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan kegiatan edukasi dan pelatihan teknik pernapasan kepada ibu hamil trimester III. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menghadapi nyeri kala I, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam menjalani proses persalinan secara aman dan nyaman.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di wilayah kerja Puskesmas X. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III sebanyak 25 orang yang bersedia mengikuti kegiatan secara sukarela.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan awal, antara lain:

- Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan bidan koordinator KIA untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.
- Penyusunan materi edukasi tentang proses persalinan, nyeri kala I, serta teknik pernapasan yang benar.
- Pembuatan media edukasi berupa leaflet, poster, dan video demonstrasi teknik pernapasan.
- Menyiapkan instrumen evaluasi berupa lembar pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan edukasi dan pelatihan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, agar peserta lebih aktif dan mudah memahami materi. Tahapan kegiatan meliputi:

- Pre-test: Mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang nyeri persalinan dan teknik pernapasan.
- Penyuluhan dan Edukasi: Penyampaian materi mengenai proses persalinan kala I, penyebab nyeri, serta manfaat teknik pernapasan dalam mengurangi nyeri.
- Demonstrasi: Tim pengabdian memperagakan teknik pernapasan lambat dan cepat yang dapat diterapkan saat kontraksi.
- Praktik Langsung: Peserta mempraktikkan teknik pernapasan dengan bimbingan dari instruktur dan bidan pendamping.
- Diskusi dan Tanya Jawab: Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, pertanyaan, dan kendala yang dihadapi selama latihan.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan, meliputi:

- Post-test: Dilakukan setelah kegiatan edukasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Observasi Keterampilan: Penilaian dilakukan saat peserta mempraktikkan teknik pernapasan untuk menilai kemampuan dan ketepatan gerakan.
- Kuesioner Kepuasan: Digunakan untuk mengukur respon peserta terhadap kegiatan, termasuk kemanfaatan dan kejelasan materi.

d. Analisis Data

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta. Hasil observasi dan tanggapan peserta digunakan sebagai bahan evaluasi efektivitas kegiatan dan rekomendasi untuk pelaksanaan program selanjutnya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan edukasi teknik pernapasan untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin kala I diikuti oleh 25 orang ibu hamil trimester III. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari pre-test, sesi edukasi, demonstrasi, hingga post-test.

Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi diukur menggunakan lembar evaluasi dengan 10 pertanyaan seputar nyeri persalinan dan teknik pernapasan. Hasil pengukuran disajikan pada tabel berikut:

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi (Pre-test)	Sesudah Edukasi (Post-test)	Peningkatan
Baik ($\geq 80\%$)	6 orang (24%)	20 orang (80%)	+56%
Cukup (60–79%)	9 orang (36%)	5 orang (20%)	-16%
Kurang ($< 60\%$)	10 orang (40%)	0 orang (0%)	-40%
Rata-rata skor (%)	60%	92%	+32%

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mampu mempraktikkan teknik pernapasan dengan benar setelah pelatihan. Dari hasil penilaian keterampilan, 88% peserta dapat melakukan tahapan pernapasan secara teratur (inspirasi dan ekspirasi sesuai ritme kontraksi), sementara 12% peserta masih memerlukan bimbingan lanjutan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Dari hasil kuesioner kepuasan, 96% peserta menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat, dan 92% merasa lebih siap menghadapi proses persalinan. Beberapa peserta juga mengaku merasa lebih rileks dan percaya diri setelah mengikuti pelatihan.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai teknik pernapasan dalam menghadapi nyeri kala I. Rata-rata peningkatan skor pengetahuan sebesar 32% menunjukkan bahwa edukasi disertai demonstrasi efektif dalam memperkuat pemahaman peserta.

Metode penyuluhan yang disertai praktik langsung terbukti mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan motorik. Menurut Potter dan Perry (2020), pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta dapat memperkuat pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis. Hal ini terbukti pada kegiatan ini, di mana peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menerapkan teknik pernapasan secara mandiri.

Teknik pernapasan lambat dan cepat membantu ibu mengatur fokus dan mengurangi respon fisiologis terhadap nyeri, seperti peningkatan tekanan darah dan ketegangan otot. Pernapasan yang teratur juga memperbaiki oksigenasi jaringan, sehingga mengurangi hipoksia dan menurunkan intensitas nyeri selama kontraksi (Cunningham et al., 2021). Selain itu, teknik ini memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan kadar hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, yang berperan dalam memperburuk persepsi nyeri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Ningsih et al. (2022) yang menyebutkan bahwa pelatihan teknik pernapasan efektif menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan ibu bersalin kala I. Demikian pula dengan penelitian Dewi dan Lestari (2021) yang menunjukkan bahwa ibu yang terlatih teknik pernapasan merasa lebih tenang dan memiliki kontrol diri lebih baik saat persalinan.

Kegiatan pengabdian ini juga memperlihatkan bahwa edukasi kelompok dan praktik langsung dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan. Dengan dukungan tenaga kesehatan, terutama bidan, penerapan teknik ini

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dapat diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil secara rutin untuk memperluas manfaatnya di masyarakat.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "*Edukasi Teknik Pernapasan untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I*" berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas X.

Setelah diberikan edukasi dan pelatihan, rata-rata tingkat pengetahuan peserta meningkat dari 60% menjadi 92%, dan sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik pernapasan dengan benar. Kegiatan ini juga berdampak positif terhadap kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan, di mana peserta merasa lebih tenang, percaya diri, dan memahami cara mengelola nyeri kala I secara nonfarmakologis.

Edukasi teknik pernapasan merupakan strategi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu ibu bersalin menghadapi nyeri serta meningkatkan pengalaman positif selama persalinan.

b. Saran

1) Bagi Tenaga Kesehatan:

Diharapkan kegiatan edukasi dan pelatihan teknik pernapasan dapat dijadikan program rutin dalam kelas ibu hamil di puskesmas maupun fasilitas kesehatan lainnya, agar semua ibu hamil mendapatkan bekal menghadapi persalinan secara nyaman dan aman.

2) Bagi Ibu Hamil:

Ibu hamil diharapkan terus melatih teknik pernapasan secara mandiri di rumah, serta mengikuti kelas ibu hamil secara teratur untuk memperdalam pemahaman dan kesiapan menghadapi persalinan.

3) Bagi Pihak Akademik dan Pengabdian:

Perlu dilakukan kegiatan lanjutan berupa evaluasi penerapan teknik pernapasan pada ibu yang telah melahirkan untuk mengetahui dampak nyata terhadap pengurangan nyeri dan lama waktu persalinan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

4) Bagi Pemerintah Daerah dan Puskesmas:

Disarankan untuk mendukung keberlanjutan program ini melalui kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan institusi pendidikan kebidanan, agar manfaat edukasi dapat menjangkau lebih banyak masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aditya, N., & Wulandari, E. (2020). *Pengaruh teknik pernapasan terhadap penurunan nyeri persalinan kala I*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(2), 45–53.
2. Andriyani, S., & Yuliana, D. (2021). *Efektivitas pelatihan teknik pernapasan terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di Puskesmas Sukoharjo*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 12(1), 15–23.
3. Ariyanti, L. (2020). *Asuhan kebidanan pada ibu bersalin normal*. Yogyakarta: Deepublish.
4. Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2021). *Williams Obstetrics* (26th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
5. Dewi, I. K., & Lestari, N. P. (2021). *Pengaruh latihan pernapasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada ibu primigravida*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 5(1), 22–30.
6. Handayani, R., & Hidayat, R. (2020). *Peran edukasi kesehatan dalam menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan ibu bersalin*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 2(3), 101–108.
7. Julita, E., Rahagia, R., Fajar Cahya, M. R., Resti Wijayanti, F. E., Malaha, N., Rasyid, D., & Pannyiwi, R. (2023). Therapeutic Communication of Nurses in the Surgical Treatment Room of RSUD Arifin Nu'mang. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.51>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
9. Manuaba, I. B. G. (2019). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan keluarga berencana*. Jakarta: EGC.
10. Maryam, R. S., & Rahayu, E. (2022). *Penerapan teknik relaksasi dan pernapasan dalam mengurangi nyeri persalinan kala I di Rumah Sakit Umum Kota Bandung*. Jurnal Bidan Cerdas, 4(1), 55–62.
11. Nursinah, A., Suabey, S., Kadir, E., Asmi, A. S., Purbanova, R., Henderika Litaay, S. C., & Pannyiwi, R. (2023). Environmental Sociology Approach From A Social Risk Perspective. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 102–110. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.59>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

12. Ningsih, W., & Kurniawati, D. (2022). *Efektivitas teknik pernapasan lambat terhadap penurunan nyeri persalinan kala I*. Jurnal Kebidanan Nusantara, 10(1), 11–18.
13. Nuraini, S., & Sari, R. (2020). *Manajemen nyeri pada ibu bersalin: Pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(2), 89–97.
14. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
15. Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
16. Pannyiwi, R., Oruh, S., Nurhaedah, N., Rahmat, R. A., & Thalib, K. U. (2022). PKM Sunatan Massal. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 10–13. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.2>
17. Sulistyaningsih, D., & Pramesti, H. (2021). *Pengaruh pelatihan teknik pernapasan terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Jetis*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 11(2), 66–74.
18. Srianingsih, S., Wijaya, A., Nasution, T. A., Anto, S., Muhajrin, M., Rauf, N. I., Yusufik, Y., & Pannyiwi, R. (2022). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Lingkungan*. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.41>
19. World Health Organization. (2020). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: WHO Press.
20. Subiantoro, Y., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2024). *Kebangkitan Ekonomi Rusia Pasca-Uni Soviet: Studi Kasus Reformasi Kepemimpinan Putin*. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 31–42. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i1.528>