

## **Pelatihan *Slow Deep Breathing* (DIBI) Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Menjelang Persalinan Di Desa Tondomulyo Kabupaten Pati**

Nurhayani<sup>1</sup>, Salwa Annisaa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

E-mail: yhani2121@gmail.com

**Abstrak:** Nyeri merupakan kondisi fisiologis yang pasti dialami ibu selama proses persalinan. Intensitas nyeri sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh kesiapan fisik maupun psikologis ibu. Upaya nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman, murah, dan efektif untuk menurunkan nyeri persalinan, termasuk teknik *slow deep breathing*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tondomulyo dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengurangi nyeri punggung menjelang persalinan melalui teknik *slow deep breathing*. Metode kegiatan meliputi edukasi, ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Program dilaksanakan dalam empat tahap melalui kelas ibu hamil yang melibatkan bidan desa, kader, dan keluarga. Hasil evaluasi menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik *slow deep breathing*. Berdasarkan analisis menggunakan uji Wilcoxon, terdapat perbedaan signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* efektif menurunkan nyeri punggung. Program ini direkomendasikan untuk dilanjutkan melalui optimalisasi kelas ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan nyaman dan aman.

**Kata Kunci:** *slow deep breathing*, nyeri punggung, persalinan,

### **Pendahuluan**

Persalinan adalah proses yang identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani secara fisiologi nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka serviks dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri persalinan kala I merupakan proses fisiologi yang disebabkan oleh proses dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemi korpus uteri dan peregangan segmen bawah Rahim dan kompresi saraf serviks, jika tidak ditangani dengan baik dan benar nyeri persalinan akan menyebabkan efek yang sangat fatal yaitu dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas AKI dan AKB ( (Wijayanti, et all 2022)

Setiap proses persalinan berakibat rasa nyeri. Rasa nyeri dari seseorang dalam proses persalinan sangat bervariasi, tergantung dari bagaimana individu dan bagaimana ia menggambarkan rasa nyeri tersebut. Pada dasarnya rasa nyeri pada proses persalinan berbeda dengan rasa nyeri yang dialami individu pada umumnya (Rejeki, 2020).

Salah satu upaya dasar yang dapat dilakukan dalam menurunkan AKI adalah dengan meminimalisir nyeri persalinan yang dirasakan ibu. Nyeri persalinan dapat dikendalikan

dengan 2 (dua) metode yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis menggunakan obat-obatan kimiawi, cenderung lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek kurang baik bagi ibu dan janin. Sedangkan metode nonfarmakologis dapat dilakukan dengan lebih simpel, murah, efektif, tanpa efek merugikan dan meningkatkan kepuasan selama persalinan (Minda, 2021). Beberapa metode nonfarmakologis yaitu *counter pressure*, *hypnobirthing*, *endorphinmassage*, *massageeffleurage*, teknik relaksasi, kompres hangat, musik klasik *mozart*, terapi *murottal*, *akupresur* dan *aromatherapy* (Anita, 2017).

Metode nonfarmakologis terbukti efektif dalam menurunkan nyeri persalinan dan memiliki risiko rendah. Salah satu teknik yang banyak direkomendasikan adalah *slow deep breathing*, yaitu teknik pernapasan lambat dan terkontrol yang membantu relaksasi dan menurunkan ketegangan otot. Penelitian Astuti (2019) serta Nurhayani (2025) membuktikan bahwa teknik pernapasan dalam mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan secara signifikan.

Desa Tondomulyo memiliki 14 ibu hamil TM II–III yang sebagian besar belum pernah mendapatkan edukasi tentang cara mengurangi nyeri punggung menjelang persalinan. Kondisi ini menjadi dasar pelaksanaan program pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil melalui pelatihan *slow deep breathing* sebagai upaya nonfarmakologi mengurangi nyeri menjelang persalinan.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*), yaitu pendekatan yang melibatkan seluruh unsur masyarakat dalam proses perencanaan hingga pelaksanaan. Pendekatan ini memungkinkan ibu hamil, bidan desa, kader kesehatan, dan perangkat desa berperan aktif, sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai kebutuhan lapangan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati, sebagai pusat kegiatan kelas ibu hamil.

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan survey awal, yang dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi pengetahuan ibu hamil terkait nyeri persalinan, terutama nyeri punggung yang sering terjadi menjelang persalinan. Pada tahap ini juga dilakukan pemetaan kebutuhan mitra serta proses perizinan kepada kepala desa dan bidan desa sebagai pemangku kepentingan di wilayah tersebut. Hasil identifikasi awal ini menjadi dasar dalam menentukan materi serta metode intervensi yang tepat.

Tahap berikutnya adalah perencanaan program, yang dilakukan melalui diskusi bersama bidan desa dan kader. Diskusi ini bertujuan untuk menetapkan tujuan kegiatan, menyusun materi edukasi, serta menyesuaikan strategi penyampaian agar mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi yang disusun meliputi pengetahuan mengenai persalinan, penyebab nyeri punggung, metode

nonfarmakologi pengurangan nyeri, serta teknik slow deep breathing sebagai intervensi utama.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam empat pertemuan. Pertemuan pertama berfokus pada penyuluhan mengenai definisi persalinan, faktor penyebab nyeri punggung menjelang persalinan, serta berbagai metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri tersebut. Pertemuan kedua dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test dan sesi tanya jawab untuk mengetahui pemahaman awal peserta terkait teknik slow deep breathing. Pada pertemuan ketiga, peserta diberikan demonstrasi langsung teknik slow deep breathing dan dipandu untuk mempraktikkannya satu per satu. Tahap ini menjadi bagian penting dalam meningkatkan keterampilan ibu secara langsung. Pertemuan keempat difokuskan pada praktik mandiri oleh peserta, pengenalan aplikasi “DIBI” sebagai media latihan lanjutan di rumah, serta pelaksanaan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan pengalaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan melalui tanya jawab, pengamatan terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik slow deep breathing, serta penilaian skala nyeri menggunakan pre-post test. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung menjelang persalinan sekaligus mengukur dampak intervensi terhadap pengalaman nyeri yang dirasakan peserta.

## **Hasil**

Pelaksanaan program pelatihan slow deep breathing di Desa Tondomulyo diikuti oleh 12 ibu hamil trimester II dan III. Selama kegiatan, seluruh peserta hadir lengkap pada dua kali pertemuan utama, menunjukkan tingginya antusiasme dan komitmen ibu hamil untuk mengikuti pelatihan. Secara struktural, seluruh sarana pendukung kegiatan dapat digunakan dengan baik, seperti leaflet edukasi, LCD, laptop, gym ball, serta aplikasi slow deep breathing. Bidan desa turut berperan aktif sebagai fasilitator, sehingga kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan target.

Dari hasil proses pelaksanaan, diketahui bahwa sebagian besar ibu sebelumnya belum memahami secara jelas tentang cara mengatasi nyeri punggung menjelang persalinan. Namun, setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terlihat dari banyaknya pertanyaan dan keaktifan dalam mengikuti latihan pernapasan.

## **Diskusi**

Pelatihan slow deep breathing terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengatasi nyeri punggung menjelang persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti (2019) dan Minda (2021) bahwa teknik relaksasi napas lambat efektif menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan rasa nyaman.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan kelas ibu hamil merupakan strategi efektif untuk transfer pengetahuan. Keterlibatan bidan desa sebagai fasilitator turut memperkuat keberlanjutan program.

Temuan bahwa ibu merasakan langsung penurunan nyeri setelah praktik memperkuat teori fear-tension-pain, di mana relaksasi pernapasan membantu menurunkan ketegangan sehingga mengurangi rasa nyeri (Mardiana, 2021).

Program ini juga memiliki nilai sosial yaitu Ibu menjadi lebih percaya diri menghadapi persalinan, bidan desa mendapatkan metode tambahan untuk kelas ibu hamil, dan terbentuk kebiasaan baru dalam praktik relaksasi mandiri

## **Kesimpulan**

Kegiatan edukasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang persalinan di Desa Tondomulyo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan psikologis ibu hamil. Peningkatan signifikan skor pengetahuan dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi teknik relaksasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai kecemasan dan strategi penanganannya. Keterlibatan keluarga berperan penting dalam mendukung kesiapan ibu hamil serta memperkuat proses pendampingan. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan kemampuan ibu hamil dan keluarga dalam mengidentifikasi serta mengelola kecemasan menjelang persalinan, sehingga program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan melalui kelas ibu hamil di desa.

## **Pengakuan/Acknowledgements**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada STIKes Bakti Utama Pati melalui Pusat Penelitian, Pengembangan, dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M) yang telah memberikan dukungan pendanaan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini. Penghargaan yang setinggi-tingginya juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Tondomulyo, bidan desa, serta kader kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada ibu hamil dan keluarga peserta kelas ibu yang berpartisipasi aktif dalam setiap sesi edukasi dan demonstrasi, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang optimal. Tidak lupa, penulis mengapresiasi kontribusi mahasiswa yang terlibat sebagai pendamping lapangan dalam membantu proses pelaksanaan, dokumentasi, serta evaluasi kegiatan.

## **Daftar Referensi**

- Anita, Wan. (2017). Techniques of Pain Reduction in The Normal Labor Process: Systematic Review. *Jurnal Endurance*, 2, 362-375.
- Astuti Titi dan Merah Bangsawan. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, Volume 15, No.1, April 2019. P-ISSN 1907-0357. E-ISSN 2655-2310
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023.

- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
- Glinkowski, W. M., Tomasik, P., Walesiak, K., Głuszak, M., Krawczak, K., Michoński, J., Czyzewska, A., Zukowska, A., Sitnik, R., & Wielgoś, M. (2016). Posture and low back pain during pregnancy - 3D study. *Ginekologia Polska*, 87(8), 575–580. <https://doi.org/10.5603/GP.2016.0047>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: KemenKes RI.
- Mardiana, H. R. (2021). Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Senam Hamil Dan Tanpa Senam Hamil Di Desa Seduri Kecamatan Mojosari Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 9(1). <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Nurhayani (2025). *Buku Saku Deep Breathing untuk Mengurangi Nyeri Persalinan*. Pati: BUP Press
- Rejeki, S. 2020. *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. Semarang: Unimus Press.
- WHO. 2019. *Maternal mortality key fact*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>.