

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PENURUNAN NYERI PERSALINAN MENGGUNAKAN TEKNIK NAPAS DALAM

Rina Astuti¹, Sri Legawati²

¹Mahasiswa Akper Gita Matura Abadi Kisaran

²Dosen Akper Gita matura Abadi Kisaran

*Email koresponden : srilegawati2@gmail.com

Abstract

Deep breathing technique is one type of breathing technique, and can reduce pain in mothers in labor non-pharmacologically by taking a deep breath during contractions using diaphragmatic breathing through the nose so that the abdomen is lifted slowly, the chest expands fully will flow oxygen to the blood which is then distributed throughout the body will release endorphin hormones which are natural pain relievers in the body. This study uses a "Descriptive Survey" research design and this research method is Cross Sectional with an approach. The population in this study was 160 families in Dusun II, Pasiran Village, using the Simple Random Sampling technique with a sample size of 20 respondents. Data collection techniques by observation, interviews, documentation, and filling out questionnaires and using the categories know and do not know. From the results of this study, the results obtained about the description of maternal knowledge about reducing labor pain using deep breathing techniques are said to be in the "Good" category where the score is 13 with a presentation of 86.6%. The conclusion of the study is that deep breathing techniques can reduce pain in mothers in labor. It is expected that mothers who have experience giving birth, when accompanying mothers giving birth, teach mothers according to their experience how to deal with labor pain so that mothers who do not have experience do not feel afraid.

Keywords: Pain Reduction, Deep Breathing Technique

Abstrak

Teknik napas dalam merupakan salah satu jenis dari teknik pernafasan, serta dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologi dengan cara menarik napas dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernafasan diafragma melalui hidung sehingga abdomen terangkat perlahan, dada mengembang penuh akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh. Penelitian ini menggunakan desain penelitian "Survey Deskriptif" dan metode penelitian ini secara Croos Sectional dengan pendekatan. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 160 KK di Dusun II Desa Pasiran, dengan menggunakan teknik Simple Random Sampling dengan jumlah sampel 20 responden. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi ,wawancara, dokumentasi, dan pengisian kuesioner dan menggunakan kategori tahu dan tidak tahu. Dari hasil penelitian ini di dapat hasil tentang gambaran pengetahuan ibu tentang penurunan nyeri persalinan menggunakan teknik napas dalam di katakan kategori "Baik" dimana hasil skore 13 dengan presentasi 86,6%. Kesimpulan penelitian bahwa teknik napas dalam dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin. Diharapkan Kepada ibu yang sudah berpengalaman melahirkan, pada saat mendampingi ibu melahirkan mengajari ibu sesuai dengan pengalaman ibu bagaimana cara mengatasi nyeri persalinan dengan begitu ibu yang belum memiliki pengalaman tidak merasa takut.

Kata Kunci : Penurunan Nyeri, Teknik Napas Dalam

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap wanita hamil pada akhir kehamilan, tetapi sering kali disertai rasa nyeri yang intens. Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan tekanan pada struktur pelvis. Rasa nyeri ini dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis ibu, bahkan menghambat proses persalinan bila tidak ditangani dengan baik (Manurung, T., Simanjuntak, N., & Situmorang, 2020).

Secara global, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 140 juta wanita melahirkan setiap tahun, dan sebagian besar mengalami nyeri persalinan yang signifikan. WHO menekankan pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan untuk mendorong persalinan yang aman dan alami, salah satunya dengan teknik pernapasan (World Health Organization., 2018). Teknik napas dalam merupakan metode sederhana dan efektif yang dapat mengurangi kecemasan dan nyeri selama kontraksi dan juga membantu ibu hamil mengontrol pernapasan selama kontraksi. Teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan otot, meningkatkan oksigenasi, serta menurunkan persepsi nyeri (Yuliani, R., & Lestari, 2019). (World Health Organization., 2018) juga merekomendasikan penggunaan pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan guna menciptakan pengalaman melahirkan yang lebih positif dan aman. Meskipun teknik ini mudah dilakukan, masih banyak ibu hamil yang belum memahami atau menerapkannya saat bersalin.

Di Indonesia, masih banyak ibu bersalin yang belum mendapatkan informasi memadai tentang metode non-farmakologis dalam penanganan nyeri. (Kementerian Kesehatan RI., 2018) menunjukkan bahwa 61% ibu hamil di Indonesia belum mendapatkan pendidikan atau pelatihan

tentang persiapan persalinan, termasuk teknik pengurangan nyeri. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam edukasi antenatal.

Teknik napas dalam dapat meningkatkan oksigenasi, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki koordinasi kontraksi rahim. Penelitian oleh (Yuliani, R., & Lestari, 2019) menunjukkan bahwa ibu yang mempraktikkan teknik napas dalam selama persalinan mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 30–50% dibandingkan yang tidak. Edukasi mengenai teknik ini sangat penting diberikan sejak kehamilan trimester ketiga agar ibu siap secara fisik dan psikologis.

Sumatera Utara sebagai salah satu provinsi dengan angka kelahiran tinggi juga menghadapi tantangan dalam pemberdayaan ibu hamil melalui pendidikan kesehatan. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2022) menunjukkan bahwa baru 48% ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil secara aktif. Hal ini berdampak pada minimnya pemahaman mengenai teknik manajemen nyeri non-farmakologis (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara., 2022).

Kabupaten Asahan merupakan salah satu wilayah di Sumatera Utara dengan angka persalinan cukup tinggi setiap tahunnya. Menurut laporan (Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan., 2023), terdapat 11.200 persalinan pada tahun tersebut. Namun, hanya sekitar 38% ibu hamil yang dilaporkan menerima informasi tentang teknik napas dalam dari bidan atau petugas kesehatan dan sebagian besar ibu hamil belum pernah menerima pelatihan atau penyuluhan terkait teknik relaksasi saat persalinan. Ketidaktahuan ini dapat meningkatkan ketegangan dan memperburuk pengalaman bersalin.

Berdasarkan dari survey awal dan hasil wawancara singkat kepada ibu-ibu yang berada di Di Dusun II Desa Pasiran

Kecamatan Sei Dadap, dapat dijabarkan ada banyak ibu yang belum mengetahui tentang penurunan nyeri persalinan menggunakan teknik napas dalam. Bahwa penting mempelajari teknik napas dalam sebelum persalinan tiba, bahwa teknik napas dalam tidak memperlambat persalinan. Dan di dapat dari kepala Dusun II Desa Pasiran Kecamatan Sei Dadap data jumlah KK sebanyak 160 KK. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu di daerah ini masih perlu ditingkatkan.

Kurangnya pengetahuan ibu mengenai teknik napas dalam berpotensi menambah beban fisik dan emosional selama persalinan. Ketidaksiapan ibu dalam menghadapi rasa nyeri dapat menyebabkan intervensi medis yang sebenarnya bisa dihindari. Pengetahuan yang baik mengenai teknik napas dalam terbukti dapat membantu ibu dalam menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang. Studi oleh (Putri, A. Y., Dewi, E. N., & Rahmawati, 2021) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam teknik napas dalam mampu mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri secara signifikan. Oleh karena itu, pemahaman yang baik terhadap teknik napas dalam sangat penting sebagai bentuk kemandirian ibu dalam mengelola proses persalinan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu antara lain pendidikan, informasi dari tenaga kesehatan, serta partisipasi dalam kelas ibu hamil. Studi oleh (Sari, N. D., & Widyaningsih, 2020) menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai teknik pernapasan dalam menghadapi persalinan.

Dengan melihat pentingnya pengetahuan ibu tentang teknik napas dalam serta rendahnya angka edukasi di tingkat lokal, maka perlu dilakukan penelitian yang menggambarkan sejauh mana tingkat pengetahuan ibu tentang teknik ini di Kabupaten Asahan. Hasil dari penelitian ini

diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi selama pemeriksaan antenatal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Penurunan Nyeri Persalinan Menggunakan Teknik Napas Dalam di Dusun II Desa Pasiran Kecamatan Sei Dadap”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan keselamatan ibu selama proses persalinan melalui pendekatan non-farmakologis.

METODE

Desain penelitian yang akan dilakukan bersifat “survei deskriptif” yang artinya dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu. Sampel diambil menggunakan “teknik *simple random sampling*” berjumlah 20 orang karena adanya keterbatasan waktu peneliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang gejala kanker leher Rahim di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Sei Apung Jaya Kecamatan Tanjung Balai Kabu Paten Asahan.

Teknik pengumpulan data menggunakan formulir kuesioner, observasi, wawancara dan dokumentasi. pengmpulan data yang digunakan berupa kuesioner yang berisikan pertanyaan tertutup sebanyak mungkin dan agar jawaban yag di peroleh lebih terara tetapi tidak termasuk dalam aspek penilaian peneliti pada pertanyaan tertutup responden hanya memilih salah satu option yang tertera pada kuesioner.

HASIL

1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

NO	Umur	Frekuensi	Persentase(%)
1	20-25	4	20%
2	26-30	10	50%
3	31-35	6	30%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel 1, mayoritas kriteria umur umur 26-30 tahun sebanyak 10 orang (50%).

2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

NO	Pendidikan	Frekuensi	Persentase(%)
1	SMP	2	10%
2	SMA	11	55%
3	SI	7	35%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden memiliki kriteria pendidikan SMA sebanyak 11 orang (55%).

3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase(%)
1	Guru	6	30%
2	Pedagang	3	15%
3	Ibu rumah tangga	11	55%
Total		20	100%

Tabel 3 memaparkan mayoritas responden memiliki kriteria Pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 11 orang (55%).

4. Aspek Pengetahuan tentang Gejala Kanker Rahim

No	Total score	Responden	Hasil	Keterangan
1	2	19	0,106	Rumus : $\frac{\text{Total skor}}{\text{Responden}}$
2	1	19	0,5	
3	10	19	0,527	
4	3	19	0,157	
5	6	19	0,316	Total hasil $\times$ $\frac{100\%}{\text{Bobot maksimal}}$
6	0	19	0	
7	6	19	0,316	Maka : $\frac{3,422 \times 100\%}{105}$ $= 34,22\%$
8	1	19	0,5	
9	1	19	0,5	
10	1	19	0,5	
Total			3,422	Kategori tidak baik

Dari aspek pengukuran pengetahuan remaja putri tentang gejala kanker leher rahim “tidak baik” dimana hasil score 3,422 dengan presentase 34,22 %.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang gejala kanker leher rahim. Berdasarkan hasil yang diperoleh, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 10 tahun dan menunjukkan kategori pengetahuan yang tidak baik mengenai gejala kanker leher rahim. Temuan ini menjadi sorotan penting dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit yang menjadi salah satu penyebab utama kematian perempuan di Indonesia.

Usia 10 tahun merupakan masa transisi dari anak-anak menuju remaja awal. Pada masa ini, pemahaman tentang

kesehatan reproduksi, termasuk gejala kanker leher rahim, masih sangat terbatas. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan akses informasi, kurangnya kurikulum pendidikan kesehatan reproduksi di tingkat sekolah dasar, serta minimnya komunikasi terbuka antara orang tua, guru, dan anak mengenai topik kesehatan reproduksi (Utami, 2020).

Pengetahuan yang tidak baik pada usia dini sangat berisiko terhadap keterlambatan deteksi dini penyakit kanker serviks di kemudian hari. Pengetahuan yang rendah ini dapat mengakibatkan para remaja tidak mengenali gejala-gejala awal seperti keputihan yang tidak normal, perdarahan di luar masa haid, atau nyeri panggul yang berkepanjangan (Ningsih, A., & Wardani, 2018). Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendidikan yang sistematis dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak usia dini.

Kurangnya sumber informasi yang terpercaya juga berkontribusi terhadap rendahnya pengetahuan remaja putri. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa sebagian besar informasi yang diperoleh berasal dari teman sebaya atau media sosial, yang belum tentu menyajikan informasi yang benar. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Lestari, D., Puspitasari, A., & Yuliana, 2021), yang menunjukkan bahwa media informasi informal cenderung memberikan pemahaman yang tidak utuh bahkan keliru mengenai kesehatan reproduksi.

Remaja usia 10 tahun cenderung belum memahami risiko-risiko jangka panjang dari penyakit kanker leher rahim, terutama jika tidak dikenali dan ditangani sejak dini. Mereka juga belum menyadari pentingnya pemeriksaan dini seperti Pap smear atau vaksinasi HPV, yang padahal menjadi langkah penting dalam pencegahan (Kartika, R., & Anindita, 2023). Hal ini memperkuat pentingnya integrasi edukasi kesehatan reproduksi ke dalam pembelajaran sejak sekolah dasar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang dilakukan saat ini belum menyentuh kelompok usia dini secara optimal. Diperlukan inovasi media pembelajaran yang menarik dan sesuai usia, misalnya melalui permainan edukatif, video animasi, atau cerita bergambar yang menjelaskan secara sederhana namun jelas tentang anatomi tubuh dan gejala penyakit reproduksi (Sari, N. D., & Widyaningsih, 2020).

Penting juga untuk melibatkan peran keluarga, khususnya ibu, dalam memberikan edukasi sejak dini kepada anak perempuan mereka. Keterlibatan keluarga terbukti meningkatkan efektivitas penyampaian informasi, karena anak akan merasa lebih nyaman bertanya dan berdiskusi (Fauziah, L., & Wulandari, 2017). Selain itu, pelatihan guru tentang pendidikan kesehatan reproduksi juga sangat dibutuhkan agar penyampaian informasi di sekolah dapat dilakukan secara profesional dan terstruktur.

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi para pemangku kebijakan pendidikan dan kesehatan anak. Program penyuluhan kesehatan yang menasar anak-anak usia SD perlu dikembangkan dan dijalankan secara konsisten. Edukasi yang dimulai sejak dini dapat menjadi investasi jangka panjang dalam membangun generasi yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, serta mampu mendeteksi gejala-gejala penyakit sejak dini (Wahyuni, A., & Pratiwi, 2025).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menggarisbawahi pentingnya edukasi kesehatan reproduksi sejak usia dini. Dengan mayoritas remaja putri berusia 10 tahun dan menunjukkan pengetahuan yang tidak baik, dibutuhkan strategi pendidikan yang komprehensif, partisipatif, dan berbasis keluarga serta sekolah.

Dengan demikian, diharapkan pengetahuan remaja terhadap gejala kanker leher rahim dapat meningkat dan menurunkan angka kejadian penyakit ini di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan remaja putri tentang gejala kanker leher rahim, diperoleh bahwa mayoritas responden berusia 10 tahun dan memiliki tingkat pengetahuan yang tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia dini, pemahaman mengenai masalah kesehatan reproduksi, khususnya gejala kanker leher rahim, masih sangat rendah. Kurangnya informasi dan edukasi yang sesuai usia menjadi salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya tingkat pengetahuan tersebut.

Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah dan instansi terkait mulai mengintegrasikan pendidikan kesehatan reproduksi ke dalam kurikulum sejak usia dini dengan pendekatan yang mudah dipahami. Orang tua juga diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan informasi yang benar dan mendampingi anak dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi. Upaya penyuluhan yang berkelanjutan dan menarik sangat penting untuk meningkatkan kesadaran serta mencegah keterlambatan deteksi dini terhadap gejala kanker leher rahim.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada tempat penelitian dan institusi yang telah mendukung penelitian ini, semoga studi kasus ini membawa manfaat bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan. (2023). *Laporan Tahunan Bidang Kesehatan Ibu*

dan Anak.

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.*

Fauziah, L., & Wulandari, R. (2017). Peran Ibu dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 45–51.

Kartika, R., & Anindita, Y. (2023). Edukasi Pencegahan Kanker Serviks pada Remaja di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 121–128.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Lestari, D., Puspitasari, A., & Yuliana, M. (2021). Sumber Informasi dan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(3), 203–210.

Manurung, T., Simanjuntak, N., & Situmorang, S. (2020). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 67–73.

Ningsih, A., & Wardani, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja tentang Kanker Serviks dengan Sikap Deteksi Dini. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 66–72.

Putri, A. Y., Dewi, E. N., & Rahmawati, I. (2021). Pengetahuan ibu hamil tentang teknik napas dalam. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(3), 210–215.

Sari, N. D., & Widyaningsih, S. (2020). Hubungan pendidikan dan pengetahuan ibu hamil terhadap penggunaan teknik napas dalam. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 25–31.

Utami, H. (2020). Keterbatasan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi

- pada Remaja Awal di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 20–26.
- Wahyuni, A., & Pratiwi, D. (2025). Kebijakan Edukasi Kesehatan Reproduksi di Sekolah Dasar: Studi Evaluatif. *Jurnal Kebijakan Dan Manajemen Kesehatan*, 9(1), 88–95.
- World Health Organization. (2018). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: WHO Press.
- Yuliani, R., & Lestari, S. (2019). Efektivitas teknik napas dalam terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(1), 12–18.