

PELATIHAN METODE SLOW DEEP BREATHING RELAXATION GUNA MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Dewita Rahmatul Amin¹⁾

¹⁾Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Dewita Rahmatul Amin
E-mail : dewitawork@gmail.com

Diterima 23 Juni 2023, Direvisi 08 Agustus 2023, Disetujui 09 Agustus 2023

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan perasaan tidak nyaman yang terjadi selama kehamilan, umum terjadi pada 45% wanita hamil dan meningkat sebesar 69% pada 28 minggu. Salah satu cara meredakan nyeri punggung adalah dengan *slow deep breathing relaxation* yang dapat meredakan ketegangan otot, kecemasan, meningkatkan oksigen darah dan mengurangi stres dan nyeri dengan menghambat stimulus nyeri. Pengabdian masyarakat ini berlangsung di desa Karangraharja Kecamatan Cikarang utara. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader dan ibu hamil tentang nyeri punggung dengan melakukan *slow deep breathing relaxation*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan pelatihan. Penilaian pre-test dan post-test mengenai *slow deep breathing relaxation* dilakukan untuk menilai keberhasilan program. Hasil dari kegiatan ini yaitu kader dan ibu hamil dapat secara mandiri melakukan *slow deep breathing relaxation* dan pengetahuan kader meningkat dari (53,4%) menjadi (83,3%), pengetahuan ibu hamil meningkat dari (56,6%), menjadi (93,3%).

Kata kunci: slow deep breathing relaxation; nyeri punggung; ibu hamil; kader

ABSTRACT

Back pain is an uncomfortable feeling that occurs during pregnancy, is common in 45% of pregnant women and increases by 69% at 28 weeks. One way to relieve back pain is by slow deep breathing relaxation which can relieve tension. muscles, anxiety, increases blood oxygen and reduces stress and pain by inhibiting painful stimuli. This community service took place in the village of Karangraharja, North Cikarang District. The purpose of this community service is to increase the knowledge of cadres and pregnant women about back pain by doing slow deep breathing relaxation. The method used in this activity is counseling and training. Pre-test and post-test assessments regarding slow deep breathing relaxation were carried out to assess the success of the program. The results of this activity were that cadres and pregnant women could independently do slow deep breathing relaxation and the knowledge of cadres increased from (53.4%) to (83.3%), knowledge of pregnant women increased from (56.6%) to (93.3%).

Keywords: slow deep breathing relaxation; back pain; pregnant women; cadres.

PENDAHULUAN

Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-8 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). Kehamilan merupakan suatu yang membahagiakan bagi setiap pasangan suami, istri namun terkadang muncul keluhan selama kehamilan, salah satu diantaranya yang amat mengganggu adalah masalah nyeri punggung ketika hamil (Isa et al., 2019).

Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu tertentu dalam masa kehamilannya yang biasa terjadi di

trimester ketiga. Nyeri punggung dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan bahkan dapat mengganggu persalinan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Clara et al., 2023).

Berdasarkan survey awal sebanyak 10 ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal oleh Puskesmas Waluya bersama dengan bidan desa dan 30 kader di Desa Karangraharja, terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapat materi senam hamil. Dan terdapat 75% yang mengalami nyeri punggung menyebabkan lelah secara fisik

maupun emosional serta terganggu aktivitas sehari-harinya, sehingga masalah dalam pengabdian masyarakat ini masih banyaknya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan belum ada pelatihan *Slow Deep Breathing Relaxation* di kelas ibu hamil.

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan melakukan *Slow Deep Breathing Relaxation* atau Relaksasi Nafas Dalam Lambat merupakan metode efektif yang dapat mengurangi ketegangan otot, kecemasan, meningkatkan oksigenisasi darah dan mengurangi nyeri dengan menghambat stimulasi nyeri (*World Health Organization*, 2019) (Rahmawati et al., 2021) Adapun tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil di Desa Karangraharja, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan tanggal 28 Mei 2023, bertempat di rumah Bidan Puskesmas Waluya Desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara. Sasaran dalam kegiatan ini adalah kader dan ibu hamil dengan jumlah peserta sebanyak 30 kader dan 30 orang ibu hamil. Metode kegiatan yang digunakan dalam pengabdian ini diawali dengan penyuluhan Pre dan Post tentang penanganan nyeri punggung dengan *slow deep breathing relaxation* menggunakan leaflet kepada ibu dan kader. Setelah dilakukan penyuluhan dilanjutkan pelatihan *Slow Deep Breathing Relaxation*.

Tabel 1. Metode Kegiatan

Kegiatan sesi 1	Kegiatan Sesi 2
Kegiatan dilakukan tanggal 28 Mei 2023 dengan diikuti oleh 30 peserta. Kegiatan diawali dengan pemberian soal pre test tentang nyeri punggung dan <i>slow deep breathing relaxation</i> kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan pelatihan <i>slow deep breathing relaxation</i> dan diakhiri dengan pemberian soal post	Kegiatan dilakukan pada tanggal 04 Juni 2023 yang diikuti oleh 30 peserta. Kegiatan diawali dengan pemberian soal pre test tentang nyeri punggung dan <i>slow deep breathing relaxation</i> kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan pelatihan <i>slow deep breathing relaxation</i> dan diakhiri dengan pemberian soal post

pemberian soal post test sebanyak 10 soal dengan jawaban benar dan salah. test sebanyak 10 soal dengan jawaban benar dan salah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di rumah bidan desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei – 04 Juni 2023. Dalam pelaksanaan kegiatan sesi pertama ini yaitu dengan melakukan penyuluhan yang disampaikan oleh dosen dengan menggunakan media *leaflet* yang berisi materi tentang penanganan nyeri punggung dengan *slow deep breathing relaxation* (Murtiyarini et al., 2019). Kegiatan selanjutnya adalah melakukan pelatihan *slow deep breathing relaxation*. Kegiatan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Leaflet *Slow Deep Breathing Relaxation* Bagian Depan.



Gambar 2. Leaflet *Slow Deep Breathing Relaxation* Bagian Belakang



Gambar 3. Penyuluhan tentang penanganan nyeri punggung dengan *slow deep breathing relaxation*

Selain memberikan penyuluhan, dosen juga memberikan pelatihan *slow deep breathing relaxation*. Pada kegiatan ini ibu dan kader dilatih untuk dapat melakukan *slow deep*

breathing relaxation secara mandiri sehingga diharapkan jika terjadi ketidaknyamanan pada ibu hamil khususnya nyeri punggung dapat diatasi dengan *slow deep breathing relaxation*.



Gambar 4. Pelatihan *slow deep breathing relaxation*

Untuk mengetahui seberapa besar pemahaman peserta tentang materi kegiatan ini maka peserta dipersilahkan untuk melakukan *slow deep breathing relaxation* secara mandiri seperti gambar di bawah ini:



Gambar 5. Peserta melakukan *slow deep breathing relaxation* secara mandiri

Kegiatan diakhiri dengan pemberian soal post test dan semua peserta mengerjakan soal post test melalui link post test yang dibagikan oleh ketua pengabdian



Gambar 6. Penutupan Kegiatan

Evaluasi dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu dan kader Posyandu tentang nyeri punggung dan *slow deep breathing relaxation*. Hasil pengabdian masyarakat menjelaskan bahwa karakteristik peserta dari kader Posyandu dilihat dari usia sebagian besar kader Posyandu berumur 30-45 tahun sebesar 87%, dilihat dari pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga sebesar 78% dan jika dilihat dari pendidikan sebagian besar memiliki pendidikan menengah sebesar 80%.

Jika dilihat karakteristik ibu hamil sebagian besar peserta yang mengikuti kegiatan ini berumur 20-35 tahun yaitu 84%, dilihat dari pekerjaan sebagian besar adalah

ibu rumah tangga yaitu sebesar 80%, dan jika dilihat dari pendidikan sebagian besar memiliki pendidikan menengah ke atas sebesar 85%.

Ditinjau dari segi pengetahuan, sebelum kegiatan penyuluhan sebagian besar kader memiliki pengetahuan tentang Penanganan Nyeri punggung pada ibu hamil dengan *slow deep breathing relaxation* dengan kategori kurang yaitu sebanyak 17 orang (56,6%). Pemberian penyuluhan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dengan *slow deep breathing relaxation*. Dari hasil kegiatan tersebut dapat dilihat jika setelah dilaksanakan program melalui penyuluhan dan pelatihan, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kader. Sebagian besar kader telah memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dengan *slow deep breathing relaxation* yaitu dengan pengetahuan baik sebanyak 25 orang (83,3%), Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (16,6%), dan pengetahuan kurang berjumlah 0 orang (0%). Tingkat pengetahuan kader dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan Kader Tentang penanganan Nyeri punggung pada ibu hamil dengan *slow deep breathing relaxation*

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Kurang	17	56,6	0	0
Cukup	11	36,6	5	16,7
Baik	2	6,8	25	83,3

Jika dilihat dari rata-rata tingkat pengetahuan pada kader sebelum diberikan Penyuluhan dan pelatihan pengetahuan kader sebagian besar adalah kurang yaitu sebesar 56,6% sedangkan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan adalah baik yaitu sebesar 83,3%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan pelatihan tentang penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dengan *slow deep breathing relaxation* efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader. Peningkatan pengetahuan diikuti juga dengan motivasi kader yang sangat besar sehingga mereka bisa melakukan *slow deep breathing relaxation*.

Pendidikan pelatihan dalam bentuk edukasi kepada kader sangat diperlukan dilakukan. Hal ini sebagai upaya peningkatan pemberdayaan kader melalui peningkatan pengetahuan.

Ditinjau dari segi pengetahuan, sebelum kegiatan penyuluhan sebagian besar ibu memiliki pengetahuan tentang Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dengan *slow deep breathing relaxation* kurang yaitu sebanyak 16 orang (53,4%).

Pemberian penyuluhan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dengan *slow deep breathing relaxation*.

Dari hasil kegiatan tersebut dapat dilihat jika setelah dilaksanakan program melalui penyuluhan dan pelatihan, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu. Sebagian besar ibu telah memiliki pengetahuan yang baik yaitu dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 28 orang (93,3%), Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (6,7%), dan pengetahuan kurang berjumlah 0 orang (0%). Tingkat Pengetahuan Ibu tentang penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dengan *slow deep breathing relaxation* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Tentang Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dengan *slow deep breathing relaxation*

Pengetahuan Ibu	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Kurang	16	53,4	0	0
Cukup	10	33,4	2	6,7
Baik	4	13,3	28	93,3

Dilihat dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu meningkat setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat memberikan bekal ibu untuk menangani permasalahan dari ketidaknyamanan ibu semasa hamil terutama nyeri punggung. Didukung oleh penelitian (Fitriana & Vidayanti, 2019) yang menunjukkan rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam lebih rendah apabila dibandingkan sebelum diberikan relaksasi nafas dalam.

Hal ini terjadi karena pada saat seseorang mencapai relaksasi maka persepsi nyeri akan berkurang dan rasa cemas pada nyeri menjadi minimal. Pada dasarnya penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi *system syaraf otonom* yang merupakan bagian dari syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti prostaglandin maka akan merangsang syaraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang akan meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti meningkatkan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman *impuls* nyeri dari *medula spinalis* ke otak (Fitriana & Vidayanti, 2019)

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ayu Cahyaningrum et al., n.d.) membuktikan

bahwa *slow deep breathing relaxation* dapat menurunkan intensitas nyeri.

Pendidikan palatihan dalam bentuk edukasi kepada kader sangat perlu untuk dilakukan sebagai upaya peningkatan motivasi ibu melalui peningkatan pengetahuan. Pelatihan dilakukan dengan *leaflet* dan peragaan cara melakukan *slow deep breathing relaxation* sehingga pengetahuan kader dalam deteksi perkembangan meningkat. Sehingga ibu bisa melakukan *slow deep breathing relaxation* secara mandiri.

Hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa setelah seseorang mengalami stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui dan disikapi (Mahendra et al., 2019).

Selain itu Valle mengatakan, hasil monitoring di posyandu, nyeri punggung ibu hamil sudah berkurang dan kader sudah mampu melakukan penyuluhan tentang penurunan nyeri punggung dan melakukan pencatatan hasil sesuai dengan lembar monitoring yang diberikan setelah diberikan pelatihan dan penyuluhan. Kader dapat mengaplikasikan hasil pelatihan kepada masyarakat lebih baik dari monitoring yang pertama karena mereka sudah pernah melakukan hal tersebut pada kegiatan sebelumnya (Valle Ika Puspita & Maharani, 2023)

Pendidikan kesehatan salah satunya dengan pelatihan merupakan proses perubahan, yang bertujuan untuk mengubah individu, kelompok dan masyarakat menuju hal-hal yang positif secara terencana melalui proses belajar. Perubahan tersebut mencakup pengetahuan, sikap dan ketrampilan melalui proses belajar. Selain itu kemampuan merupakan kesanggupan atau kecakapan seorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan berbagai tugas dalam satu suatu pekerjaan yang dikerjakannya (Sulistiyowati et al., 2018).

Hasil pengabdian didukung oleh Nuryanti yang menjelaskan bahwa keterlibatan kader sebagai fasilitator dari program-program kesehatan dari kementerian kesehatan menjadi perhatian tersendiri. Kader merupakan bentuk nyata pemberdayaan masyarakat dalam upaya kesehatan. Dan promosi kesehatan merupakan upaya pertama pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Didah, Bestari dan Nirmala dalam kegiatan pengabdian masyarakat terhadap kader posyandu menyatakan bahwa pelatihan yang dilakukan kepada kader posyandu efektif

meningkatkan pengetahuan yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai post test (Nuryanti et al., 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan *Slow Deep Breathing Relaxation* di desa karangraharja berjalan dengan lancar. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu kader dan ibu hamil dapat secara mandiri melakukan *slow deep breathing relaxation* dan terdapat peningkatan pengetahuan kader dari (53,4%) menjadi (83,3%), dan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dari (56,6%), menjadi (93,3%), sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada kader dan ibu hamil dalam menangani nyeri punggung selama kehamilan melalui *slow deep breathing relaxation*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Universitas Medika Suherman yang telah memberikan Hibah Pengabdian Masyarakat. Dan ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak terkait yang ikut andil dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai tersusunnya jurnal yang akan di publikasikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayu Cahyaningrum, D., Syamsul Arif, M. S., Program Studi, D. S., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., Telogorejo Semarang, P. R., & Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang, D. (n.d.). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Orif Di Rs Telogorejo Semarang*. 19.
- Clara, P., Santos, R., Filipa, D., Bernardo, S., Marisa, C., Moreira, M., Marlene, S., Abreu, R. De, Lopes, D., Maria, O., Alves, A., Augusto, J., & Silva, P. (2023). Low Back Pain and Physical Activity during Pregnancy: A Longitudinal Prospective Study. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 14(1). <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v14i1.18841>
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 1–6.
- Isa, M., Syamsul Bahri, A., & Indriyani. (2019).

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Primigravida Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 3–15.

- Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*, 1–107.
- Murtiyarini, I., Nurti, T., & Sari, L. A. (2019). Efektivitas Media Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan Di Sma N 9 Kota Jambi. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 1(2), 71–78. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v1i2.2734>
- Nuryanti, A., Ermayani, M., Kurniati, A. W., & Sitompul, J. A. B. (2021). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Balita Dengan Metode Denver Development Screening Test (DDST). *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(6), 1409–1419. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i6.4502>
- Rahmawati, N. A., Marufa, S. A., Rahmanto, S., Handiny, D. L. M., & Lestari, M. A. A. (2021). Pengaruh Kombinasi Breathing exercise & Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri Punggung & Sesak Napas Ibu Hamil Trimester III. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(2), 95–100. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i2.19449>
- Sulistyowati, R., Kuniawati, S., & Haswita. (2018). Pengaruh pelatihan kuesioner pra-skrining perkembangan (KPSP) dengan metode off the job training pada kader terhadap kemampuan kader mendeteksi perkembangan balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(2), 58–66.
- Valle Ika Puspita, N., & Maharani, K. (2023). Ibu Hamil Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Pregnant Women in Reducing Back Pain Complaints. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(1), 11–13.
- World Health Organization. (2019). Non Communicable Disease.