

BAB 1

PENDAHULUAN

Proses persalinan merupakan momen penting dalam kehidupan seorang wanita, namun sering kali disertai dengan rasa nyeri yang sangat hebat. Nyeri persalinan disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya kontraksi uterus, dilatasi serviks, peregangan jaringan, serta tekanan janin terhadap jalan lahir. Nyeri ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap stres psikologis yang dapat memperburuk kondisi ibu dan memperlambat proses persalinan (Sari et al., 2022). Menurut World Health Organization (WHO), hampir seluruh wanita mengalami nyeri selama proses persalinan, dengan lebih dari 90% mengategorikan nyeri dalam intensitas sedang hingga berat. Hal ini juga tercermin di Indonesia, dimana sebagian besar ibu bersalin melaporkan ketidaknyamanan signifikan selama fase aktif persalinan (Putri et al., 2022).

Keluhan nyeri persalinan dilaporkan cukup tinggi. Meskipun demikian, penanganan nyeri masih sering berfokus pada pendekatan farmakologis seperti pemberian analgesik atau anestesi epidural. Pendekatan ini memang efektif dalam menekan nyeri, namun memiliki berbagai keterbatasan, seperti risiko efek samping terhadap ibu dan janin, ketersediaan sumber daya manusia terlatih, serta tingginya biaya yang diperlukan (Utami et al., 2022).

Pendekatan non-farmakologis mulai dilirik sebagai solusi yang lebih aman dan terjangkau. Salah satu metode yang dapat diterapkan secara luas adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini sederhana, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilakukan sendiri oleh ibu hamil dengan bimbingan minimal dari tenaga kesehatan. Relaksasi nafas dalam bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menurunkan ketegangan otot, memperbaiki aliran oksigen ke jaringan tubuh,

serta memberikan efek ketenangan secara psikologis (Wulandari T et al., 2022). Dampak positifnya terlihat pada penurunan persepsi nyeri yang dirasakan ibu selama proses persalinan, serta peningkatan rasa nyaman dan kontrol diri (Puspitasari et al., 2021; Dewi & Kurniawati, 2020).

Bukti empiris menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam memberikan efek signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri saat persalinan. Beberapa studi juga melaporkan bahwa ibu yang dilatih menggunakan teknik nafas dalam cenderung memiliki pengalaman melahirkan yang lebih positif, tidak terlalu cemas, dan merasa lebih siap menghadapi proses persalinan (Yuliani et al., 2022). Hal ini penting karena pengalaman negatif selama persalinan dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental ibu, bahkan meningkatkan risiko trauma persalinan.

Tantangan utama dalam penerapan teknik nafas dalam adalah kurangnya pemahaman ibu hamil tentang metode relaksasi nafas dalam. Edukasi dari tenaga kesehatan sering kali terbatas karena keterbatasan waktu, jumlah tenaga, serta beban kerja yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan suatu media edukasi yang efektif, efisien, dan dapat diakses secara mandiri oleh ibu hamil. Salah satu bentuk media edukatif yang banyak digunakan dalam bidang kebidanan adalah booklet.

Booklet merupakan media cetak yang berisi informasi secara sistematis, padat, dan mudah dipahami. Dibandingkan dengan media lisan, booklet memungkinkan ibu untuk membaca dan mengulang informasi kapan saja dan di mana saja, serta dapat digunakan sebagai bahan diskusi dengan keluarga. Dalam konteks edukasi teknik relaksasi nafas dalam, penggunaan booklet dinilai sangat relevan karena dapat memfasilitasi pemahaman ibu terhadap teknik yang harus dipraktikkan, langkah-langkahnya, manfaatnya, dan waktu pelaksanaannya (Ningsih et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa media booklet secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan intervensi non-farmakologis selama persalinan. Kombinasi antara teknik relaksasi nafas dalam dan edukasi

melalui booklet menjadi strategi efektif untuk menurunkan nyeri persalinan sekaligus memberdayakan ibu dalam menghadapi proses kelahiran. Edukasi yang tepat juga mendukung prinsip pelayanan kebidanan berbasis woman-centered care, yaitu pendekatan yang menghargai peran aktif ibu dalam proses persalinannya. Dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang cukup, ibu tidak hanya menjadi penerima layanan, tetapi juga menjadi pelaku aktif dalam pengambilan keputusan dan pelaksanaan teknik coping terhadap nyeri (Ardiani et al., 2022).

KIE ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin. Teknik nafas dalam dipilih karena dapat diterapkan secara luas, aman, tanpa efek samping, dan memberikan hasil yang terbukti signifikan dalam mengurangi nyeri persalinan (Yuliani et al., 2022). Manfaat dari KIE ini bersifat multidimensional. Bagi tenaga kesehatan, hasil pada booklet ini dapat menjadi acuan dalam memberikan intervensi non-farmakologis berbasis bukti, serta meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan yang lebih aman dan manusiawi (Sulistiyowati et al., 2022). Bagi institusi pelayanan kesehatan, penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam penyusunan modul edukasi atau SOP yang mengintegrasikan teknik relaksasi napas dalam ke dalam standar pelayanan persalinan). Bagi ibu hamil dan keluarganya, teknik ini diharapkan mampu meningkatkan kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan, mengurangi ketakutan terhadap nyeri, serta menciptakan pengalaman persalinan yang lebih positif dan menyenangkan (Anggraini & Fitriani, 2020).

Uji coba booklet dilakukan pada tiga ibu hamil di RS Ananda Babelan, yang dipilih karena tingginya volume persalinan, untuk menilai pemahaman dan efektivitas awal sebelum diterapkan lebih luas, booklet ini juga membuka peluang studi lanjutan di bidang terapi non-farmakologis. dapat menjadi referensi untuk pengembangan studi lebih lanjut dalam ranah terapi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri dan kecemasan dalam kebidanan (Ardiani et al., 2022).