

Pengaruh Teknik Pernafasan Senam Tera terhadap Pengurangan Nyeri Kala I Persalinan

Ryka Juaeriah¹, Yuliana², Gemilang Rahma Anissa³, Sabna Tiara Azzahra⁴ Zulfa Husna Maab⁵
^{1,2,3,4}Program Studi DIII Kebidanan STIKes Budi Luhur Cimahi

Corresponding author: ryka.juaeriah@gmail.com

The majority of delivering mothers experience pain during the first stage of childbirth (Stage I). The intensity of pain varies depending on the progress of cervical dilation. Pain management during childbirth is a specific concern for the well-being of both the mother and the fetus. Various pharmacological and non-pharmacological methods have been implemented to alleviate labor pain. Tera exercises, traditionally associated with physical activities for the elderly, have now evolved into Tera exercises incorporating breathing techniques for mothers in Stage I of labor. The aim of this research is to determine the impact of Tera breathing techniques on reducing pain during Stage I of labor for delivering mothers. The research design employed a quasi-experimental approach with a pretest-posttest without a control group design. Mothers in Stage I of labor underwent pretest-posttest assessments using the Numeric Rating Scale (NRS) to measure pain intensity. Twenty-two samples received intervention in the form of breathing techniques from Tera exercises. The results of the study indicate that the application of Tera breathing techniques significantly contributes to the reduction of labor pain during Stage I. Before the intervention, out of 22 respondents, 15 experienced moderate pain, 5 had severe pain, and 2 reported mild pain. After the intervention, there was a decrease, with 13 experiencing moderate pain, 9 reporting mild pain, and none feeling severe pain. The Tera breathing technique effectively reduces pain levels during Stage I of labor.

Keywords: *Labor Pain, Breathing, Tera Gymnastic*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah momen yang dinanti-nanti oleh ibu hamil untuk merasakan kebahagiaan yang didambakan. Namun, bagi sebagian wanita, proses persalinan seringkali disertai oleh rasa takut dan cemas terhadap nyeri yang mungkin dirasakan (Prawirohardjo, 2016). Proses persalinan, yang identik dengan rasa nyeri, merupakan manifestasi dari kontraksi otot rahim yang fisiologis, yang bertujuan untuk dilatasi serviks dan mendorong kepala bayi ke arah panggul (Fitrianingsih & Wandani, 2018).

Sebagian besar wanita hamil di Indonesia mengalami nyeri persalinan, dengan angka mencapai 85-90%, sementara 7-15% dari mereka tidak mengalami rasa nyeri (Prawirohardjo, 2016). Nyeri pada kala I persalinan dapat bervariasi dalam intensitasnya, dimulai dari nyeri ringan hingga nyeri hebat, tergantung pada kemajuan dilatasi serviks (Pravitasari, 2018). Nyeri yang dirasakan selama persalinan disebabkan oleh faktor fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis utamanya

adalah kontraksi uterus, yang memicu perubahan pada otot rahim dan serviks untuk membuka jalan lahir bagi bayi. Sementara itu, faktor psikologis seperti rasa takut dan kecemasan juga dapat memengaruhi persepsi dan intensitas nyeri yang dirasakan. Pengkajian terhadap nyeri persalinan menjadi penting dalam manajemen perawatan ibu saat proses persalinan. Salah satu metode yang digunakan dalam mengukur intensitas nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS), yang memberikan nilai berdasarkan skala numerik dari 0 hingga 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan.

Penanganan dan pengawasan nyeri pada kala I persalinan sangat penting untuk kesejahteraan ibu dan janinnya. Berbagai metode farmakologi dan non-farmakologi telah dikembangkan untuk mengurangi nyeri persalinan, dengan metode non-farmakologi seperti terapi musik, pijat, kompres hangat dingin, akupunktur, akupresur, dan teknik relaksasi menjadi pilihan yang sering digunakan (Fitrianingsih & Wandani, 2018). Dalam penatalaksanaan nyeri persalinan, teknik relaksasi pernapasan, seperti yang digunakan dalam senam tera, menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif. Teknik ini membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosional, serta dapat meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu selama proses persalinan. Pada dasarnya, teknik relaksasi nafas dalam dari senam tera mengacu pada pernafasan lembut dan alami yang dilakukan secara panjang dan teratur. Gerakan ini membantu dalam meningkatkan oksigenasi darah, mengurangi stres, serta memberikan efek relaksasi yang positif bagi ibu bersalin.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu inpartu kala I (Djafar, 2023; Fitri, 2019; Tirtawati, 2022). Teknik ini merupakan bagian dari senam tera, yang telah terbukti memberikan manfaat pada kesehatan fisik dan mental (Komunitas Senam Tera, 2009). Dalam konteks penelitian ini, peneliti akan memfokuskan pada penerapan teknik pernafasan dalam senam tera sebagai upaya untuk mengurangi nyeri kala I persalinan pada ibu bersalin. Pemahaman yang mendalam tentang peran teknik pernafasan dalam mengurangi nyeri persalinan akan memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan. Senam tera, sebagai suatu bentuk latihan fisik yang telah dikenal sejak lama, memiliki tiga prinsip gerakan utama yang menjadi landasan bagi praktiknya, yaitu peregangan, persendian, dan pernafasan (Ghani, 2009). Setiap gerakan dalam senam tera memiliki manfaat tersendiri, seperti pada gerakan peregangan yang bertujuan untuk meregangkan otot dan meningkatkan fleksibilitas tubuh (Sari, 2011). Namun, salah satu aspek yang menjadi fokus utama dalam senam tera adalah gerakan pernafasan. Menurut penelitian tersebut, gerakan pernafasan menjadi inti dari praktik senam tera karena melibatkan gabungan antara gerakan tubuh, pernafasan, dan konsentrasi. Pernafasan dalam senam tera cenderung lembut dan terpusat pada pernafasan perut. Saat tarikan nafas dilakukan, perut dikembungkan, dan saat lepas nafas, perut dikempeskan. Gerakan pernafasan ini dilakukan secara alami, terkontrol, dan panjang, tanpa adanya tekanan atau kekerasan pada tubuh. Tujuan utama dari gerakan pernafasan dalam senam tera adalah untuk menciptakan efek relaksasi pada tubuh.

Senam tera, yang biasanya terkait dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka, kini menjadi fokus penelitian yang menarik dalam konteks manajemen penurunan nyeri persalinan. Dalam konteks ini, peneliti memperluas penggunaan senam tera dengan menerapkan teknik pernafasan kepada ibu bersalin kala I. Hal ini menunjukkan adanya penemuan baru dalam penggunaan senam tera yang berpotensi memberikan manfaat signifikan dalam mengelola nyeri persalinan pada kala I.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasy experiment* dengan *pretest-posttest without control group design*. Penelitian yang dilakukan di PMB wilayah kerja Cimahi Selatan Kota Cimahi dalam rentang waktu Oktober hingga Desember 2023.

Populasi penelitian ini adalah ibu bersalin pada kala I, yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta memberikan persetujuan setelah memahami penjelasan yang diberikan oleh peneliti dan menandatangani formulir persetujuan. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan penerapan random sampling, yang menghasilkan jumlah sampel sebanyak 22 ibu bersalin kala I.

Pada trimester ke III, para calon ibu bersalin diberikan Senam Tera melalui video sebagai bagian dari intervensi penelitian. Mereka kemudian diarahkan untuk melaksanakan teknik pernafasan senam tera secara mandiri di rumah masing-masing. Langkah ini diambil untuk memastikan bahwa teknik pernafasan senam tera dapat diterapkan secara konsisten dan sesuai dengan panduan yang diberikan oleh peneliti. Setelah ibu masuk ke tahap kala I persalinan maka peneliti melaksanakan pretest yang dilakukan dengan mengukur tingkat nyeri menggunakan lembar ceklis. Setelah responden melakukan teknik pernafasan senam tera, dilaksanakan post-test untuk mengukur kembali tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I menggunakan lembar ceklis yang sama.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Sebelum Diberikan Teknik Pernafasan Senam Tera.

Tingkat nyeri Persalinan	Frekuensi	%
Tidak nyeri	0	0
Ringan	2	9.1
Sedang	15	68.2
Berat	5	22.7
Total	22	100.0

Data dalam Tabel 1 memberikan gambaran mengenai rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum penerapan teknik pernafasan senam tera pada kala I. Dari 22 responden, sebanyak 15 orang (68.2%) mengalami nyeri dengan kategori sedang, 5 orang (22.7%) dengan kategori nyeri berat, dan 2 orang (9.1%) dengan kategori nyeri ringan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Sesudah Diberikan Teknik Pernafasan Senam Tera

Tingkat nyeri Persalinan	Frekuensi	%
Tidak nyeri	0	0
Ringan	9	40.9
Sedang	13	59.1
Berat	0	0
Total	22	100.0

Tabel 2 menunjukkan hasil setelah diberikan teknik pernafasan senam tera pada kala I. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 22 responden, 13 orang (59.1%) mengalami tingkat nyeri dengan kategori sedang, sementara 9 orang (40.9%) mengalami tingkat nyeri ringan dan tidak ada responden yang mengalami tingkat nyeri berat setelah intervensi.

Tabel 3 pengaruh teknik pernafasan senam tera terhadap penurunan tingkat nyeri kala I persalinan.

Variabel	N	Tingkat nyeri	%	P value
Sebelum di berikan teknik pernafasan senam tera	22	Tidak nyeri	0	<,001
		Ringan	9.1	
		Sedang	68.2	
		Berat	22.7	
Sesudah di berikan teknik pernafasan senam tera		Tidak nyeri	0	
		Ringan	40.9	
		Sedang	59.1	
		berat	0	

Tabel 3 memberikan hasil analisis terkait pengaruh senam tera terhadap tingkat nyeri kala I persalinan. Sebelum intervensi, dari 22 responden, 15 orang mengalami tingkat nyeri sedang, 5 orang dengan tingkat nyeri berat, dan 2 orang dengan tingkat nyeri ringan. Setelah intervensi, terjadi penurunan dengan 13 orang mengalami tingkat nyeri sedang, 9 orang dengan tingkat nyeri ringan, dan tidak ada lagi yang merasakan tingkat nyeri berat. Hasil uji Marginal Homogeneity menunjukkan nilai p-value = <0,001 sehingga dapat disimpulkan Ho ditolak dan H1 diterima yang artinya terdapat pengaruh teknik pernafasan senam tera terhadap penurunan tingkat nyeri kala I persalinan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan intervensi berupa senam tera, tingkat nyeri pada kala I persalinan menggambarkan kondisi yang cukup bervariasi di antara responden. Lebih dari separuh responden, yaitu 15 orang (68,2%), mengalami tingkat nyeri sedang, sementara 5 orang (22,7%) mengalami tingkat nyeri berat, dan 2 orang (9,1%) merasakan tingkat nyeri ringan. Adanya perbedaan intensitas nyeri ini dapat diatribusikan pada karakteristik fisiologis individu, di mana kontraksi miometrium sebagai bagian dari proses persalinan memberikan stimulus nyeri dengan intensitas yang beragam. Penyebab nyeri pada persalinan,

khususnya pada kala I, melibatkan proses fisiologis yang kompleks. Nyeri persalinan kala I berasal dari organ-organ internal yang terletak dalam rongga thorax, abdomen, dan cranium. Pada tahapan awal ini, kontraksi uterus menyebar, menciptakan sensasi kram pada abdomen. Nyeri pada kala I terutama dipicu oleh meregangnya uterus dan terjadinya effacement (pendataran) serta dilatasi serviks (Nurachmania dan Jayatmi, 2019)

Setelah diberikan pernafasan senam tera didapatkan hasil bahwa tidak ada lagi ibu bersalin yang mengalami nyeri pada tingkat yang berat. 13 orang (59,1%) tingkat nyeri sedang dan 9 orang (40,9%) tingkat nyeri ringan. Hasil ini menggambarkan efektivitas pernafasan senam tera sebagai metode pengelolaan nyeri yang dapat membantu ibu bersalin menghadapi pengalaman persalinan kala I dengan lebih baik. Pentingnya pernafasan senam tera sebagai intervensi yang bermanfaat juga sarana yang dapat membantu ibu bersalin menguasai teknik pernafasan yang efektif. Kemampuan ini menjadi kunci dalam mengurangi rasa nyeri selama proses persalinan. Melalui pemahaman dan penerapan pernafasan yang tepat, ibu bersalin dapat mengoptimalkan aliran oksigen ke tubuh, meredakan ketegangan otot, dan mengurangi stres, sehingga secara keseluruhan membantu menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan pada kala I persalinan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dukungan terhadap manfaat nyata dari pernafasan senam tera sebagai strategi non-farmakologis yang dapat menurunkan tingkat nyeri pada kala I persalinan.

Banyak dari responden dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka merasa nyaman saat melakukan teknik pernafasan senam tera. Hal ini tidaklah mengherankan karena melakukan teknik pernafasan senam tera memungkinkan ibu bersalin untuk merasa lebih rileks. Teknik ini melibatkan pola pernapasan di mana perut dikembungkan saat menarik nafas dan perut dikempeskan saat membuang nafas. Melalui penerapan teknik pernafasan yang benar, ibu dapat merasakan perasaan kesegaran, relaksasi, dan kenyamanan yang lebih besar selama proses persalinan pada kala I. Pentingnya teknik pernafasan yang tepat terletak pada kemampuannya untuk membantu tubuh merespons dengan rileks. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, tubuh akan melepaskan senyawa endorphine, yang merupakan zat alami dalam tubuh yang bertindak sebagai pereda nyeri. Endorphine ini memberikan efek analgesik yang dapat membantu mengurangi rasa sakit yang dirasakan selama persalinan secara alami.

Oleh karena itu, pengalaman positif responden dalam merasa nyaman saat melakukan teknik pernafasan senam tera tidak hanya mencerminkan kenyamanan fisik, tetapi juga menggambarkan dampak positifnya terhadap kesejahteraan psikologis ibu bersalin. Dengan mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa relaksasi, juga penurunan tingkat nyeri, teknik pernafasan senam tera memberikan kontribusi penting dalam membantu ibu bersalin menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan lebih siap secara mental.

Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat nyeri diperoleh hasil bahwa sebelum intervensi, dari 22 responden, 15 orang mengalami tingkat nyeri sedang, 5 orang dengan tingkat nyeri berat, dan 2 orang dengan tingkat nyeri ringan. Setelah intervensi, terjadi penurunan dengan 13 orang mengalami tingkat nyeri sedang, 9 orang dengan tingkat nyeri ringan, dan tidak ada lagi yang merasakan tingkat nyeri berat. Hasil analisis menggunakan uji Marginal Homogeneity menunjukkan nilai p-value = <0,001 maka terdapat pengaruh teknik pernafasan senam tera terhadap penurunan tingkat nyeri kala I persalinan. Menurut Suryati dkk (2013) Untuk mengatasi nyeri persalinan dapat menggunakan metode dukungan persalinan secara terus menerus atau metode non farmakologis. Metode secara non farmakologis seperti adanya seseorang yang dapat mendukung persalinan, pengaturan posisi, relaksasi dan latihan pernafasan. Senam Tera mengutamakan latihan pernafasan, dimana gerakannya diselaraskan dalam pola meridian dengan

titik kesehatan sesuai teori akupunktur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rika Herawati (2016) mengenai teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala 1, diperoleh hasil dari empat jenis teknik relaksasi meliputi relaksasi pernapasan, motorik pikiran, visualisasi, teknik relaksasi paling efektif adalah relaksasi pernapasan. Salah satu metode relaksasi pernapasan yang bisa dilakukan adalah teknik pernapasan senam tera.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pengaruh teknik pernapasan senam tera terhadap penurunan tingkat nyeri pada tahap kala I persalinan sangat signifikan. Sebelum intervensi, mayoritas dari 22 responden mengalami tingkat nyeri sedang, beberapa di antaranya bahkan merasakan tingkat nyeri berat. Namun, setelah intervensi, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri yang dirasakan oleh para ibu bersalin. Sebanyak 13 responden mengalami tingkat nyeri sedang setelah intervensi, sementara 9 responden lainnya mengalami tingkat nyeri ringan, dan tidak ada lagi yang mengalami tingkat nyeri berat. Hasil analisis menggunakan uji Marginal Homogeneity menunjukkan nilai p-value yang sangat rendah ($<0,001$), menegaskan bahwa teknik pernapasan senam tera secara efektif mengurangi tingkat nyeri pada tahap kala I persalinan. Maka, hasil dari penelitian ini menunjukkan pentingnya penerapan teknik pernapasan senam tera sebagai salah satu strategi non-farmakologis untuk menurunkan nyeri sehingga meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan kala I. Adapun saran bagi bidan penelitian ini dapat memberikan pelayanan dalam asuhan kebidanan dengan memberikan pernapasan senam tera untuk penurunan nyeri pada kala I persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Djafar, N., Retni, A., (2023) Studi Ilmu Keperawatan, P., Muhammadiyah Gorontalo Alamat, Mansoer Pateda Nodosa, & Telaga Biru. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Di Rsia Sitti Khadidjah Kota Gorontalo. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, 1(2).
- Musdalifah Sari, E. (2021). Penyuluhan Manajemen Nyeri Persalinan Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal Of Community Services*, 3(1). [Http://jcs.aktabe.ac.id](http://jcs.aktabe.ac.id)
- Nindiana, R., Purwanto, E., & Nulhakim, L. (2023). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Aspiration Of Health Journal*, 1(2), 173–186. [Https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.98](https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.98)
- Ningdiah, A. K., Sari, K., Ningsih, A. F., Iskandriani, L., & Lawra, C. (N.D.). *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Volume 1 No (2) 2022 Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri Pada Persalinan*.
- Poltekkes, T., & Palu, K. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Praktik Bidan Mandiri Anatapura. [Http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/jik](http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/jik)
- Rmik Dp, & Jend Yani Yogyakarta, U. A. (2021). Pengaruh Olah Nafas Belly Breathing Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Klinik Dhialhaq Magelang Eniyati 1) , Ika Fitria Ayuningtyas 2) , Lily Yulaikah 3) 1). In *Jurnal Kebidanan: Vol. Xiii (Issue 02)*. [Http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)
- Safitri J, Yuliasari, D (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. Dalam *Jurnal Dunia Kesmas (Vol. 9, Nomor 3)*. Online. [Http://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index](http://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index)

- Septiani, M., & Agustia, L. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Desita, S.Sit Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. Dalam *Journal Of Healthcare Technology And Medicine* (Vol. 7, Nomor 2).
- Qonitun, U., & Widyasari, Y. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di BPM Asri Tuban. *Sain Med*, 36.