

PELATIHAN NAPAS “TIUP API” UNTUK PROSES PERSALINAN KALA I

BREATHING “BLOW FIRE” TECHNIQUE TRAINING FOR THE FIRST STAGE OF LABOR

Ari Sulistyawati¹

¹Prodi DIII Kebidanan, Stikes Madani Yogyakarta
Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email: arisulistyawati@stikesmadani.ac.id HP 081914346216

Abstrak

Persalinan kala I merupakan tahap terpanjang dari seluruh proses persalinan. Nyeri kontraksi pada kala I merupakan hal yang paling memberatkan bagi ibu bersalin. Tak jarang, di tengah proses persalinan seorang ibu lebih memilih menyerah dan memutuskan untuk saecar. Sebenarnya, kala I dengan nyeri kontraksinya bisa dilewati dengan menggunakan teknik bernapas yang tepat, namun tidak semua ibu bersalin paham dan mampu menerapkannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberi pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil menggunakan teknik napas “tiup api” saat persalinan kala I. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi tentang teknik napas yang digunakan pada saat persalian kepada ibu hamil member grup *whatsapps* Persalinanku Menakjubkan dan *brand* produk ibu dan bayi, MomID. Edukasi dilaksanakan dalam bentuk klasikal, terdiri dari penyampaian materi yang dilanjutkan dengan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan pada 9-15 Juni 2022 diikuti oleh 277 orang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan swasugesti dan latihan napas teknik “tiup api” yang semula 27 % (75 orang) dalam kategori cukup meningkat menjadi baik. Sementara 73% peserta (202 orang) yang tadinya belum tahu dan baru sedikit tahu tentang swasugesti serta teknik napas meningkat dalam kategori cukup. Para peserta juga mengatakan bahwa keyakinan diri menghadapi persalinan meningkat karena merasa sudah memiliki amunisi menghadapi saat paling mendebarkan, yaitu kontraksi. Diharapkan kepada ibu hamil untuk mengakses informasi yang berkaitan dengan persiapan persalinan agar memiliki keyakinan diri yang positif menghadapi persalinan.

Kata Kunci: kecemasan persalinan, persalinan, trimester III

Abstract

The first stage of labor is the longest stage of the entire labor process. Contraction pain in the first stage is the most burdensome thing for mothers in labor. Not infrequently, in the middle of the delivery process, a mother prefers to give up and decides to give birth. Actually, the first stage with painful contractions can be passed by using proper breathing techniques, but not all maternity mothers understand and can apply it. This community service activity aims to provide knowledge and skills for pregnant women using the “blowing fire” breathing technique during the first stage of labor. The method used in this activity is education about breathing techniques used during delivery to pregnant women who are members of the WhatsApp group My Amazing Delivery and MomID. Education is carried out in a classical form, consisting of the delivery of material followed by questions and answers. This activity was held on 9-15 June 2022 and attended by 277 people. The results of the activity showed an increase in knowledge and skills of pregnant women in doing self-suggestion and breathing exercises with the “blowing fire” technique which was originally 31.2% (75 people) in the category of moderately increasing in being good. Meanwhile, 68.8% of participants (159 people) who previously did not know and only knew a little about self-suggestion and breathing techniques increased in the sufficient category. The participants also said that their confidence in facing labor increased because they felt they had ammunition to face the most thrilling moment, namely contractions. It is expected that pregnant women can access information related to preparation for childbirth so that they have positive self-confidence in facing childbirth.

Keywords: labor anxiety, labor, third trimester

PENDAHULUAN

Persalinan kala I merupakan tahap terpanjang dan menakutkan bagi semua ibu hamil. Durasi tahap pembukaan jalan lahir bervariasi mulai dari 8-19 jam. Pada tahap ini, penderitaan akibat nyeri kontraksi dan rasa takut akan kematian merupakan ujian yang harus dihadapi tanpa bisa ditawar (Esmaelzadeh Saeieh et al., 2017). Didukung testimoni dari ibu lainnya yang penuh heroik menceritakan betapa berat perjuangannya melewati persalinan, justru semakin menambah keraguan akan kemampuannya menghadapi persalinan. Pengetahuan tentang persiapan menghadapi persalinan berpengaruh terhadap keyakinan diri. Wanita yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya menghadapi persalinan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (Andersson et al., 2004).

Durasi persalinan kala I berkaitan erat dengan vitalitas fisik dan psikis ibu bersalin (A. Sulistyawati & Khanifah, 2015). Kedua aspek ini menopang kekuatan otot rahim melakukan gerakan mengerut secara ritmis dalam rangka membuka jalan lahir dan mendesak janin keluar (Teles et al., 2018). Proses pembukaan jalan lahir inilah yang paling ditakutkan oleh ibu hamil karena ia akan merasakan derita nyeri yang panjang (Sulistyawati, 2021). Takut akan nyeri persalinan menghambat rilis hormon oksitosin, pemicu kontraksi rahim. Respon nyeri dan takut akan ditunjukkan dengan berbagai perilaku yang justru bersifat kontraproduktif untuk kemajuan persalinan, misalnya menangis, berteriak, dan melakukan gerakan tak terkontrol. Perilaku tersebut akan diikuti dengan teknik bernapas pendek dan terengah-engah. Dan ini jelas bukan teknik bernapas yang benar dan efektif, sementara, oksigen, sebagai sumber utama energi harus dioptimalkan pada proses persalinan kala I (Damayanti, 2015).

Teknik pernapasan merupakan hal khusus dan istimewa yang harus dikuasai ibu hamil.

Pengabdian terdahulu mengatakan bahwa suplai oksigen yang maksimal melalui napas yang efektif mampu meningkatkan proporsi persalinan normal, menurunkan durasi persalinan, dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi. Cicek & Basar (2017) mengatakan bahwa sebenarnya ada banyak teknik bernapas yang bisa dipilih untuk menghadapi persalinan kala I, namun, yang terpenting adalah adanya kepedulian ibu hamil untuk mengupayakan bernapas yang efektif sehingga suplai oksigen pada saat ekspirasi terpenuhi secara maksimal.

Teknik bernapas “tiup api” merupakan teknik yang kenalkan Pengabdian sebagai salah satu intervensi Pengabdian terdahulu. Keunikan dari teknik ini adalah sangat sederhana dan mudah diingat, berupa ritme bernapas yang teratur mulai dari inspirasi dan ekspirasi. Caranya adalah menghirup napas menggunakan hidung hingga oksigen penuh di paru-paru, lalu ditahan beberapa detik, baru kemudian lakukan proses ekspirasi dengan teknik meniup secara ritmis. Ibu hamil diarahkan untuk melakukan tiupan pertama dengan kuat seperti saat memadamkan api, lalu diikuti tiupan kedua dan ketiga secara lebih pelan dan panjang hingga napas habis di sesi itu.

Seiring dengan dinamika arus informasi yang cepat dan kemudahan untuk mengaksesnya, pemanfaatan media sosial sebagai sarana komunikasi dan edukasi dinilai sangat efektif. Aplikasi whatsapp merupakan salah satu pilihan favorit ibu hamil untuk belajar dan berkomunikasi. Komunitas grup *whatsapp* hingga saat ini masih menjadi pilihan yang paling diminati. Bagi member grup *whatsapp*, interaksi dengan admin, narasumber, dan antar member terasa lebih dekat dibanding menggunakan aplikasi medsos lainnya. Atas dasar fenomena inilah, Pengabdian memilih media *whatsapp* grup sebagai forum dan media pelatihan teknik napas “tiup api” untuk menghadapi persalinan kala I (Sulistyawati, 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini

dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil member grup “Persalinanku Menakjubkan” dan MomID tentang teknik napas “tiup api” untuk menghadapi proses persalinan kala I.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi klasikal melalui aplikasi *whatsapp* dalam forum grup pada dua komunitas ibu hamil, yaitu “Persalinanku Menakjubkan dengan jumlah member 130 orang, dan “MomID”, sebuah *brand* produk ibu dan bayi, dengan jumlah member 147 orang (total 277 orang), dilaksanakan pada 9-15 Juni 2022. Kegiatan diawali dengan pembuatan poster kegiatan, rekrutmen, dan registrasi peserta. Hari H awal pengabdian melakukan identifikasi pengetahuan peserta melalui *pre-test*. Sesi satu pemaparan materi tentang persalinan secara detil, termasuk mekanisme kontraksi dan hubungan antara suplay oksigen dengan jalannya persalinan dan kesejahteraan ibu dan bayi. Pengabdian juga menjelaskan manfaat swasugesti pada kala I persalinan untuk mengurangi nyeri akibat kontraksi. Sesi dua berupa penjelasan tentang cara melakukan teknik napas “tiup api” dan cara melakukan swasugesti. Pengabdian mengajak peserta untuk berimajinasi bahwa saat proses persalinan tiba, mereka berada pada posisi sebagai pilot yang mengendarai pesawat bernama kontraksi. Dokter, Bidan, Perawat, dan suami adalah penumpangnya. Karena sebagai penumpang bebas memberi komentar, maka Pengabdian mengajak peserta untuk tidak terlalu fokus pada komentar para penumpang, melainkan berkonsentrasi penuh pada bagaimana caranya mengendalikan nyeri kontraksi melalui teknik bernapas “tiup api”. Bernapas secara efektif dianalogikan sebagai cara mengendalikan pesawat. Tak ada cara lain, dan ibu hamil harus selalu pegang kendali. Pengabdian tekankan, jika peserta lepas kendali beberapa sesi kontraksi, biasanya lama kelamaan akan semakin lemah

dan menyerah pada rasa nyeri yang justru dirasa semakin kuat. Pengabdian juga mengajak peserta untuk membangun visualisasi, bahwa di ujung tujuan, si kecil sudah menunggu bundanya untuk memeluknya. Sesi tiga adalah latihan teknik napas dengan mempraktikkan secara langsung. Sesi ke empat evaluasi melalui *post-test* dan penyampaian testimoni tentang materi dan jalannya pelatihan secara keseluruhan. Selama tujuh hari Pengabdian *standby* di grup menjawab pertanyaan dan menanggapi komentar peserta yang berdiskusi tentang materi. Pengabdian juga melayani konseling personal bagi peserta yang kurang nyaman berkomunikasi dalam grup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan secara kontinyu selama tujuh hari, dan semua peserta aktif mengikuti pelatihan dibuktikan dengan semua peserta yang *online* meskipun tidak serentak bersamaan.



Gambar 1. Grup whatsapp “Persalinanku Menakjubkan”

Member grup ini sengaja tidak dipisah berdasarkan usia kehamilannya dengan tujuan agar member yang masih baru atau yang usia kehamilannya masih di bawah trimester III

dapat belajar dari tanya jawab yang sedang berlangsung. Bagi member yang usia kehamilannya masih muda juga sering mendapatkan sharing dari member lainnya yang usia kehamilannya lebih tua. Pola komunikasi ini berdampak sangat bagus karena antar member menjadi *peer educator dan motivator*. Semua member saling mendukung, terutama saat ada member yang menginformasikan bahwa sedang memasuki masa persalinan.



Gambar 3. Contoh chat dalam grup “MomID”



Gambar 2. Contoh chat dalam grup “Persalinanku Menakjubkan”.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan swasugesti dan latihan napas teknik “tiup api” yang semula 27 % (75 orang) dalam kategori cukup meningkat dalam menjadi baik. Sementara 73% peserta (202 orang) yang tadinya belum tahu dan baru sedikit tahu tentang swasugesti serta teknik napas meningkat dalam kategori cukup. Para peserta juga mengatakan bahwa keyakinan diri menghadapi persalinan meningkat karena merasa sudah memiliki amunisi menghadapi saat paling mendebarkan, yaitu kontraksi.

Tabel 1. Pengetahuan ibu hamil tentang persalinan dan teknik napas pada persalinan kala I.

Pengetahuan	Prapelayanan		Pasca pelayanan	
	Σ	%	Σ	%
Baik	0	0	75	27
Cukup	75	27	202	73
Kurang	202	73	0	0
Total	277	100	277	100

Sebelum dilakukan pelatihan, sejumlah 202 ibu hamil belum tahu dan sedikit tahu tentang swasugesti dan teknik bernapas persalinan. Berdasarkan komunikasi via chat,

lebih dari 75% masih awam tentang materi pelatihan, karena keterbatasan referensi dan akses sumber informasi yang menurut mereka valid untuk diikuti. Sebagian besar peserta menggunakan media sosial *facebook* dan *whatsapp*, sementara jika membutuhkan informasi, sebagai jalan pintas mereka menggunakan mesin pencari *google search* dan membaca artikel sekilas saja. Para peserta mengatakan nyaman dengan metode pelatihan *online* menggunakan *whatsapp* grup karena secara personal merasa dekat dengan narasumber. Didukung pula adanya fasilitas bimbingan dan konseling personal, semakin menambah ketenangan karena merasa selama menjalani kehamilan ini ada teman yang mendampinginya (Sulistyawati, 2021).

Berdasarkan hasil *post-test*, 73% (202 orang) yang semula dalam kategori pengetahuan kurang, berubah menjadi baik dan mengatakan puas dengan pelatihan ini. Beberapa peserta memberikan testimoni tentang keyakinan diri yang meningkat menghadapi persalinan, karena merasa sudah memiliki kemampuan dasar yang paling dibutuhkan saat menjalani persalinan kala I (Sulistyawati, 2021).

Kebutuhan psikis ibu hamil yang paling dominan adalah didampingi, didengarkan, dan dipahami (Desmawati et al., 2020). Perhatian yang dirasa spesial ini ternyata signifikan membantu menurunkan kecemasannya. Alokasi waktu dari pengabdian yang disediakan khusus untuk *member* direpson sebagai sebuah perlakuan istimewa. Ia merasa mendapat dukungan, doa, dan keberpihakan jika kebetulan saat itu sedang menghadapi konflik atau perbedaan pendapat dengan orang terdekat terkait perawatan terbaik kehamilannya (Striebich et al., 2018). Durasi pendampingan yang dilakukan dalam waktu yang sangat cukup dan kontinyu terbukti efektif membangun hubungan positif dan saling percaya baik antara *member* dengan admin maupun dengan sesama *member* (Turan et al., 2021). Hal ini berarti,

interaksi saling support dalam grup sekaligus memiliki peran terjadinya *peer educator and supporter* yang berdampak positif terhadap keyakinan diri peserta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pelatihan teknik napas “tiup api” untuk komunitas ibu hamil dalam grup *whatsapp* “Persalinanku Menakjubkan” dan “MomID” mampu meningkatkan ketrampilan dan keyakinan diri ibu hamil menghadapi persalinan.

Saran

Berdasarkan evaluasi dan *monitoring* selama kegiatan berlangsung, pengabdian mengusulkan pengembangan kegiatan ini berupa pendampingan *online* kelanjutan dari masa persalinan, yaitu masa nifas dan menyusui, hingga perawatan bayi sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada pimpinan STIKES Madani yang sudah memberikan fasilitas finansial sehingga pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersson, L., Sundström-Poromaa, I., Wulff, M., Åström, M., & Bixo, M. (2004). Implications of antenatal depression and anxiety for obstetric outcome. In *Obstetrics and Gynecology* (Vol. 104, Issue 3, pp. 467–476). <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000135277.04565.e9>
- Cicek, S., & Basar, F. (2017). The effects of breathing techniques training on the duration of labor and anxiety levels of pregnant women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29, 213–219. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.10.006>
- Damayanti, I. P. (2015). Hubungan Teknik Pernafasan dengan Kemajuan Persalinan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 1–21.

<https://doi.org/10.33639/ptc.2019..30.001>
Desmawati, Kongsuwan, W., & Chatchawet, W. (2020). The effects of childbirth preparation nursing intervention integrating islamic praying program on duration of labor and neonatal outcomes in primiparous muslim women. *Walailak Journal of Science and Technology*, 17(10), 1048–1059.

<https://doi.org/10.48048/wjst.2020.5456>
Esmaelzadeh Saeieh, S., Rahimzadeh, M., Yazdkhasti, M., & Torkashvand, S. (2017). Perceived social support and maternal competence in primipara women during pregnancy and after childbirth. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 5(4), 408–416.

Striebich, S., Mattern, E., & Ayerle, G. M. (2018). Support for pregnant women identified with fear of childbirth (FOC)/tokophobia – A systematic review of approaches and interventions. *Midwifery*, 61(February), 97–115.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.02.013>

Sulistyawati, A. (2021a). *Psikoedukasi Meningkatkan Self-efficacy Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. Mitra Edukasi Negeri.

Sulistyawati, A. (2021b). The Effect of Personal Support on Anxiety of Pregnant Women in Facing Labor. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01), 32–37.

Sulistyawati, A. (2022). Pendampingan Ibu Hamil Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan. *Jurnal Abdimas Madani*, 4(1).

Sulistyawati, A., & Khanifah, S. (2015). *DENGAN PERSALINAN PRETERM*. 7–13.

Sulistyawati, Ar. (2021). *Persalinanku Menakjubkan* (1st ed.). CV Mitra Edukasi Negeri.

Teles, L. M. R., Américo, C. F., Oriá, M. O. B., Vasconcelos, C. T. M., Brüggemann, O. M., & Damasceno, A. K. de C. (2018). Efficacy of an educational manual for childbirth companions: Pilot study of a randomized clinical trial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26.
<https://doi.org/10.1590/1518-8345.2277.2996>

Turan, G., Peker, N., & Bağlı, İ. (2021).

Evaluation of the effect of Birth Preparation Program on birth satisfaction with „ Salmon ’ s Item List ” scale. March.
<https://doi.org/10.5603/GP.a2021.00>