

## PENGARUH PELATIHAN TENTANG RILEKSASI DENGAN NAFAS PANJANG, MASAGE DAN PIJAT EFLURIT PADA IBU HAMIL DI TRIMESTER III

Oleh;

Florentina Kusyanti<sup>1)</sup>, Ian Rossalia Pradita Puteri<sup>2)</sup>

1) Dosen Kebidanan Universitas Respati Yogyakarta, Email; [Florentina@respati.ac.id](mailto:Florentina@respati.ac.id)

2) Dosen Kebidanan Universitas Respati Yogyakarta, Email [bonjem040811@gmail.com](mailto:bonjem040811@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kehamilan adalah suatu anugerah yang selalu ditunggu oleh keluarga muda untuk melengkapi keluarga, tetapi keadaan suatu ibu yang hamil adalah suatu keadaan yang rentan, lebih-lebih ibu hamil pada trimester III sering banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil karena kehamilan sudah dekat dengan persalinan dan kehamilan sudah tua, sehingga keadaan seperti ibu hamil trimester III sangat perlu diberikan materi dan penadampingan untuk rasa nyeri yang sering timbul diakhir kehamilan dan pada saat persiapan persalinan pada kala I, maka dengan diberikan pelatihan cara-cara rileksasi dengan nafas Panjang, massage, dan pijat eflurit maka akan sangat membantu untuk mengurangi rasa nyeri yang timbul karena pengaruh hormone persalinan, karena pijat eflurit juga bisa dilakukan oleh suami sehingga bisa meningkatkan support mental bagi ibu yang akan melahirkan sehingga akan meningkatkan semangat ibunya. Tujuan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan suami tentang cara-cara rileksasi dengan nafas Panjang, massage dan pijat eflurit pada kehamilan tri mester III

**Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan analitik yang penelitiannya dilaksanakan di Kelas ibu hamil yang diadakan di PMB wilayah Desa Maguwoharjo Depok Sleman. Yogyakarta, dimana pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 8-9 Agustus 2019. Jumlah Sampel sejumlah 22 responden, Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* Alat yang digunakan adalah kuesioner tertutup dan Wawancara dengan , untuk olah datanya dengan univariat dan bivariat.

**Hasil:** Karakteristik umur Sebagian besar berumur 26-35 tahun sebesar 45,45 %, Jenis kelamin Sebagian besar perempuan sebesar 54,55 %, Umur kehamilan mayoritas berumur 29-36 minggu sebesar 66,67%, Paritas paritas 1 sebesar 40,91%, 2. Tingkat pengetahuan peserta pelatihan sebelum mengikuti pelatihan Sebagian besar cukup sebesar 59,09% sedangkan hasil sesudah mengikuti pelatihan dengan hasil. Sebagian besar baik sebesar 54,55%, 3. Hasil uji T didapatkan bahwa  $t$  hitung  $-5,594$  disini menunjukkan bahwa nilai peserta sebelum mengikuti pelatihan lebih rendah dibandingkan dengan sesudahnya, selain itu nilai signifikasinya ( $p$ ) dengan nilai  $0,000$  yang artinya nilai  $p < 0,05$ , ada beda rata-rata sebelum dan sesudahnya pelatihan

**Kesimpulan:** ada pengaruh dalam pemberian pelatihan

**Kata Kunci:** Rileksasi Nafas, Massage, Pijat Eflurit.

---

**THE EFFECT OF TRAINING ON RELAXATION WITH LONG BREATH, MASAGE  
AND EFLURITE MASSAGE ON PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III**

By;

Florentina Kusyanti<sup>1)</sup>; Ian Rossalia Pradita Puteri<sup>2)</sup>

1) Lecturer of Respati University Yogyakarta, Email; [Florentina@respati.ac.id](mailto:Florentina@respati.ac.id)

2) Lecturer of Respati Yogyakarta University, Email [bonjem040811@gmail.com](mailto:bonjem040811@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** *Pregnancy is a gift that is always awaited by young families to complete the family, but the condition of a pregnant mother is a vulnerable situation, especially pregnant women in the third trimester often have many complaints that are felt by pregnant women because pregnancy is close to delivery and pregnancy. is old, so that conditions such as third trimester pregnant women really need to be given material and assistance for the feeling of searching that often arises at the end of pregnancy and during preparation for childbirth in the 1st stage, then by being given training on relaxation methods with deep breaths, massage, and efflurit massage it will be very helpful to reduce pain that arises due to the influence of labor hormones, because eflusit massage can also be done by husbands so that it can increase mental support for mothers who will give birth so that it will increase the spirit of their mothers. Objective: To increase the knowledge of mothers and husbands about ways to relax with long breaths, massage and efflurit massage in third trimester pregnancy.*

**Method:** *This type of research uses qualitative and analytic methods whose research was carried out in a class of pregnant women held at PMB in the Maguwoharjo Village area of Depok Sleman. Yogyakarta, where data collection was carried out on August 8-9 2019. The number of samples was 22 respondents, sampling technique with a total sampling The tools used are closed questionnaires and interviews with univariate and bivariate data processing.*

**Results:** *Characteristics of age Most are 26-35 years old by 45.45%, Gender Most are women by 54.55%, The gestational age of the majority is 29-36 weeks at 66.67%, Parity parity 1 is 40.91%, 2 The level of knowledge of the training participants before participating in the training is mostly sufficient at 59.09% while the results after participating in the training are good. participating in the training is lower than after, in addition to the significance value (p) with a value of 0.000 which means the p value <0.05, there is an average difference before and after training*

**Conclusion:** *there is an influence in the provision of training*

**Keywords:** *Breath Relaxation, Massage, Massage Efflurit.*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan anugrah tuhan yang dimulai dari ovulasi sampai melahirkan yang lamanya adalah 280 hari atau 40 minggu 9 hari. Selain itu kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester 1 mulai terjadinya konsepsi sampai umur kehamilan 12 minggu, trimester 2 mulai 13 minggu sampai 28 minggu, sedangkan trimester 3 adalah mulai 29 minggu sampai 42 minggu. (Saifudin, 2002)

Tujuan antenatal care adalah harus selalu diupayakan oleh bidan melalui asuhan antenatal yang efektif, dengan mempromosikan, menjaga Kesehatan fisik dan mental social ibu dan bayi dengan Pendidikan Kesehatan, gizi, kebersihan, proses kelahiran bayi. Dimana didalamnya dilakukan juga deteksi abnormalitas atau komplikasi dan penatalaksanaan komplikasi medis, bedah atau obstetric selama kehamilan. Pada asuhan kehamilan juga dikembangkan persiapan persalinan, untuk menyiapkan ibu dalam menghadapi persalinan dengan sukses (Kemenkes, 2016)

Pada akhir kehamilan maupun pada awal persalinan pasien merasakan nyeri yang sering timbul, lebih-lebih pada fase 1 persalinan. Pada fase itu terjadi kontraksi uterus yang semakin sering, dan kontraksi semakin kuat, semua ini mengakibatkan intensitas nyeri semakin besar (Reeder, 2014) maka diperlukan suatu Tindakan dengan relaksasi pernafasan

dalam, tentu untuk meningkatkan ventilasi alveoli dan menjadikan ketegangan otot menjadi rilek dari suatu, massage dan pijat eflurit esinggan akan mengurangi rasa nyeri tersebut (Smeltzer, 2013)

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Masih rendahnya pengetahuan ibu hamil dan suami pentingnya relaksasi dengan nafas Panjang. Masage dan pijat eflusit
2. Masih rendahnya pemahaman suami tentang pendampingan suami saat hamil maupun saat persalinan

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman tentang relaksasi pernafasan dalam masage pijat eflurit dan sentuhan suami.

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimental design. Penelitian menggunakan kelompok yang diberikan pelatihan dengan metode ceramah, tanya jawab dan praktik dilakukan di kelas ibu hamil yang dihadiri ibu hamil dan sebagian suami ibu hamil, dan wawancara dengan 3 ibu hamil dan 2 suami yang mendampingi,

Semua ibu hamil yang berjumlah 12 orang dan suami yang mendampingi 10 orang. Teknik sampling adalah cara yang digunakan untuk memilih dan mengambil

sejumlah individu dari anggota populasi untuk dijadikan sebagai sampel representatif (Dharma, K,2011) Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan cara *total sampling*/Sampling jenuh. Total sampling adalah teknik sampling dengan mengambil semua anggota populasi yang ada yaitu semua ibu hamil dan suami yang ikut pelatihan pada kelas ibu hamil.

## HASIL

**Tabel 1 : Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	%
Umur		
20-25 tahun	8	36,36
26-35 tahun	10	45,45
> 35 tahun	4	18,19
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	45,45
Perempuan	12	54,55

Umur kehamilan	n	%
24-28 mg	4	33,33
29-36mg	8	66,67
Paritas		
1	9	40,91
2	8	36,36
3	3	13,64
>3	2	9,09

**Tabel 2 : Gambaran Pengetahuan Sebelum Pelatihan**

Pengetahuan	n	%
Baik	9	40,91
Cukup	13	59,09
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

**Tabel 3 : Gambaran Pengetahuan Sesudah Pelatihan**

Pengetahuan	n	%
Baik	12	54,55
Cukup	10	45,45
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

**Tabel 4; Hubungan Pelatihan Dengan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Pelatihan**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences			
Pair1 sebelum	27.23	22	2.266	.483				
sesudah	33.32	22	4.704	1.003				
	Mean	S.D	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	dt	Sig. (2-tailed)
			Mean	Lower	Upper			
Pair sebelum - sesudah	-6.091	5.108	1.089	-8.355	-3.826	-5.594	21	.000

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik

Hasil analisis dari penelitian ini didapatkan bahwa menurut umur sebagai besar berumur antara 26-35 tahun sebesar 45,45% peserta pelatihan di kelas ibu hamil di desa Maguwoharjo, umur ideal untuk ibu hamil adalah 20-35 tahun, karena umur yang cukup akan mempengaruhi tingkat dari kematangan dalam berfikir. Umur seseorang juga mempengaruhi kedewasaan seseorang, dan kematangan jiwanya. Jadi semakin banyak umurnya maka pengalaman dalam tingkat pengetahuan (Ade Kurniawan, 2015)

Jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 12 orang 54,55% peserta karena ibu hamil adalah seorang perempuan, sedang peserta laki-laki adalah suami sebagai pendamping, jenis kelamin untuk membedakan biologis seseorang, dimana manusia berjenis kelamin laki-laki atau perempuan dengan identitas alat kelamin yang melekat pada setiap manusia (M, Setadi, 2011)

Umur kehamilan antara 29-36 minggu sebesar 66,67%, ini dikarenakan pelatihan ini disiapkan untuk ibu hamil trimester 3 dimana pada trimester 3 sangat membutuhkan pendampingan dan peningkatan pengetahuan untuk persiapan persalinan yang digabung dalam kelas ibu hamil, kelas ibu hamil sendiri merupakan kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan

umur kehamilan 4 minggu sampai 36 minggu, (Depkes 2013).

Paritas peserta pelatihan Sebagian besar paritas 1 yaitu sebesar 40,91%, ini sangat berhubungan dengan umur peserta pelatihan yaitu 20-25 tahun. Maka sesuai dengan anjuran Kesehatan dimana kehamilan yang sebaiknya dilakukan pada umur 20-35 tahun karena umur seperti ini umur produktif dan alat reproduksi sudah matang.

### 2. Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tentang pengetahuan peserta sebelum mengikuti pelatihan yaitu hasil menunjukkan sebagai besar cukup sebesar 59,09% maka dengan hasil cukup sehingga sangat perlu peningkatan pengetahuan ibu hamil, dengan diberikan pelatihan. Penelitian ini didukung hasil penelitian Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Sebagian hasil baik yaitu 54,55% sehingga dari hasil posttest dapat dilihat peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil (Nurul Aini S Dkk, 2019) dengan hasil ada pengaruh pelaksanaan program kelas ibu hamil terhadap pengetahuan ibu tentang manfaat ANC dari hasil signifikansi  $0,000 < 0,005$ .

### 3. Hubungan antara Hasil pre test dan post test pada peserta pelatihan

Berdasarkan tabel 4 tentang hubungan antara hasil pretest dan hpost test peserta pelatihan dengan uji statistic dengan uji beda t yang berhubungan didapat bahwa t hitung sebesar -5,596 menunjukkan bahwa nilai lebih kecil sebelum peserta mengikuti pelatihan dibandingkan setelah menerima materi atau mengikuti pelatihan. Sedangkan nilai p =value adalah sebesar  $p=0.000$ , yang artinya bahwa nilai  $p < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak yang artinya ada beda rata-rata antara nilai sebelum pemberian pelatihan dengan setelah pemberian pelatihan. Selain itu dengan nilai (-) negative menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum mengikuti pelatihan lebih rendah dibandingkan setelahnya, sehingga pemberian pelatihan sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan suami tentang relaksasi nafas, sentuhan, massage dan pijat eflurit penelitian ini juga didukung hasil penelitian ( Rika, 2016) dengan hasil tehnik relaksasi pernafasan yang paling efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I yakni 40% dari jumlah responden 20 orang.

Berdasarkan dari hasil wawancara 2 ibu hamil dan 2 suaminya mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan yaitu relaksasi nafas, massage , pijat eflurit dan sentuhan suami sangat bermanfaat bagi

saya dan istri disaat timbul sakit saat masi hamil tua maupun nantinya bisa membantu mengurangi rasa nyeri saat mau melahirkan hasil penelitian ini didukung hasil penelitian (Farida, 2019) dengan hasil penelitian bahwa semakin tinggi dukungan suami yang diterima ibu hamil, maka semakin tinggi kesiapan persalinan. Ibu hamil usia remaja yang memiliki dukungan suami yang baik akan mempersiapkan rencana dan program persalinan yang lebih matang, sehinggapersalinan ibu hamil lancar dan memberikan keselamatan pada ibu dan janin

### KESIMPULAN

1. Berdasarkan karakteritik umur Sebagian besar berumur 26-35 tahun sebesar 45,45 %, Jenis kelamin Sebagian besar perempuan sebesar 54,55 %, Umur kehamilan mayoritas berumur 29-36 minggu sebesar 66,67%, Paritas paritas 1 sebesar 40,91%
2. Tingkat pengetahuan peserta pelatihan sebelum mengikuti pelatihan Sebagian besar cukup sebesar 59,09% sedangkan hasil sesudah mengikuti pelatihan dengan hasil Sebagian besar baik sebesar 54,55%
3. Hasil uji T didapatkan bahwa t hitung - 5,594 disini menunjukkan bahwa nilai peserta sebelum mengikuti pelatihan lebih rendah dibandingkan dengan sesudahnya, selain itu nilai

signifikasinya (p) dengan nilai 0,000 yang artinya nilai  $p < 0,05$ , ada beda rata-rata sebelum dan sesudahnya pelatihan

Nurul Aini dkk.2019.Pengaruh Pelaksanaan Program kelas Ibu Hamil terhadap Pengetahuan Ibu tentang Manfaat ANC di desa Mekarasari Kecamatan delitua Kabupaten Deliserdang.(jurnal kebidanan)

#### DAFTAR PUSTAKA

Ade Kurniawan,2015,Karakteristik Ibu Hamil Dengan Pengetahuan dan Sikap dalam Mengenali Tanda Bahaya Kehamilan.(jurnal Bimtas)

Reeder, S. J., Leonide, L. M. & Deborah, K. G. Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Ed. 18, Vol. 1. Jakarta: EGC; 2014

DinKes Provinsi D.I. Yogyakarta.(2014). Profil Kesehatan Provinsi D.I. Yogyakarta Tahun 2014. Yogyakarta

Rika Herawati.2016. Evaluasi Tehnik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Kala I Terhadap Keberhasilan Persalinan Normal

DinKes Kabupaten Sleman. (2014). Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2014.Yogyakarta

Saifudin.2002.Buku Panduan Praktis Pelayanan

Kesehatan Maternal dan neonatal.Yayasan bina Pustaka.Jakarta.

Setiadi,dkk. 2011. Pengantar Psikologi, Kencana. Jakarta

Kemenkes. 2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Pusdik SDM Kesehatan.Jakarta.

Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. Edisi 8. Vol. 1. Jakarta : EGC. 2013.

Kemkes RI.2013.Pedoman Kelas Ibu hamil.Jakarta.