

Deep Breathing dengan Penurunan Nyeri dan Stres pada Ibu Postpartum

Oleh:

Vidya Wati dwi Ramadhani

Nurul Azizah

Progam Studi S1 Kebidanan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2026



Pendahuluan

- Masa postpartum merupakan periode pemulihan ibu setelah melahirkan yang berlangsung sekitar 6 minggu. Pada periode ini ibu mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menimbulkan nyeri dan stres.
- Secara global, sekitar 67,6% ibu postpartum mengalami stres sedang hingga tinggi, terutama akibat perubahan peran sebagai ibu, kelelahan, dan kurang tidur.
- Nyeri postpartum yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi nyeri persisten pada 6–11% ibu, mengganggu aktivitas, proses menyusui, serta kualitas hidup ibu.
- Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah teknik deep breathing, karena mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar kortisol, meningkatkan relaksasi, serta membantu menurunkan persepsi nyeri dan stres.
- Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh teknik deep breathing terhadap penurunan intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana gambaran Intensitas nyeri pada ibu postpartum?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres pada ibu postpartum?
3. Apakah ada pengaruh deep breathing dengan penurunan intensitas nyeri dan stres pada ibu postpartum?

Metode

- a. Jenis Penelitian : Kuantitatif dengan eksperimental
- b. Desain Penelitian : Quasi Experimenatal
- c. Populasi Penelitian : Seluruh ibu postpartum yang dirawat di Klinik Alfa Medika Asemrowo pada saat penelitian
- d. Sampel Penelitian : Ibu postpartum 0-24 jam setelah persalinan yang mengalami nyeri dan stres, berjumlah 46 ibu postpartum
- e. Sampling penelitian : Purposive sampling
- f. Tempat dan Waktu : Klinik Alfa Medika Asemrowo dengan waktu bulan maret 2026
- g. Instrumen Penelitian :
 - Lembar observasi intensitas nyeri (Numeric Rating Scale/NRS)
 - Kuesioner stres (Perceived Stress Scale/PSS)
 - SOP teknik deep breathing
- h. Analisis Data : Uji Wilcoxon

Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kategori	Intervensi N(%)	Mean± SD	Kontrol N(%)	Mean± SD	p-value
Usia		29,04 ± 4,527		27,04 ± 4,161	0,489
20–35 tahun	21 (91,3%)		23 (100%)		
>35 tahun	2 (8,7%)		0 (0%)		
Paritas					0,134
Multipara	16 (69,6%)		11 (47,8%)		
Primipara	7 (30,4%)		12 (52,2%)		

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar responden berada pada usia 20–35 tahun baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Nilai mean usia pada kelompok intervensi sebesar $29,04 \pm 4,527$ dan kelompok kontrol sebesar $27,04 \pm 4,161$. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai p-value $>0,05$ sehingga karakteristik responden dinyatakan homogen.

Tabel 2. Pengaruh Teknik Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Postpartum

Pengukuran Intensitas Nyeri	Intervensi Mean± SD	Kontrol Mean± SD	Z	P-Value
Pre-test	$1,04 \pm 0,21$	$1,04 \pm 0,21$		
Post-test	$0,85 \pm 0,36$	$1,04 \pm 0,21$	-1,966	0,049

Tabel 3. Pengaruh Teknik Deep Breathing terhadap Tingkat Stres pada Ibu Postpartum

Pengukuran Tingkat Stres	Intervensi Mean± SD	Kontrol Mean± SD	Z	P-Value
Pre-test	$1,28 \pm 0,45$	$1,28 \pm 0,45$		
Post-test	$0,67 \pm 0,49$	$1,28 \pm 0,45$	-5,112	0,000

Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3, kelompok intervensi yang diberikan teknik *deep breathing* mengalami penurunan rata-rata intensitas nyeri dari $1,04 \pm 0,21$ menjadi $0,85 \pm 0,36$ serta penurunan tingkat stres dari $1,28 \pm 0,45$ menjadi $0,67 \pm 0,49$, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,049 untuk intensitas nyeri dan 0,000 untuk tingkat stres ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *deep breathing* berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik *deep breathing* mampu menurunkan intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum. Kelompok yang mendapatkan intervensi mengalami penurunan rata-rata nyeri dan stres yang signifikan, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai $p < 0,05$, sehingga teknik *deep breathing* terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri dan stres pada ibu postpartum.

Teknik *deep breathing* bekerja dengan mengatur pola pernapasan sehingga meningkatkan relaksasi, memperbaiki oksigenasi jaringan, mengurangi ketegangan otot, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini membantu menurunkan persepsi nyeri, mengurangi respons stres, memberikan rasa nyaman, dan mendukung proses pemulihan fisik maupun psikologis ibu selama masa nifas.

Temuan Penting Penelitian

- Teknik deep breathing berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri ($p = 0,049$).
- Teknik deep breathing berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres ($p = 0,000$).
- Teknik ini efektif meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis ibu postpartum.
- Deep breathing dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan postpartum.

Manfaat Penelitian

- **Bagi Tenaga Kesehatan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi dalam memberikan asuhan kebidanan berbasis *evidence* dengan menerapkan teknik *deep breathing* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri dan stres pada ibu postpartum.

- **Bagi Ibu/Masyarakat**

Teknik *deep breathing* dapat membantu ibu mengurangi rasa nyeri, mengendalikan stres, meningkatkan rasa nyaman, serta mendukung proses pemulihan fisik dan psikologis selama masa nifas sehingga aktivitas sehari-hari, termasuk menyusui dan merawat bayi, dapat dilakukan dengan lebih optimal.

- **Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan standar pelayanan kebidanan serta mendorong penerapan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk meningkatkan kualitas pelayanan postpartum.

- **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian berikutnya dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, waktu pengamatan yang lebih panjang, serta penambahan variabel lain yang berhubungan dengan kondisi ibu postpartum.

Referensi

- Herdiani, T. N., & Fitriani, D. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Rupit. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 18–26.
- Wulansari, N. M. A., Sari, R. I., & Ardiyanti, A. (2026). The Effect of Box Breathing in Post Partum Woman. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 8(1), 655–658.
- Fitriani, R. N., Ningrum, E. W., & Yulianti, D. (2024). Effectiveness of Deep Breath Relaxation Technique to Reduce Acute Pain in Spontaneous Postpartum Patients. *Viva Medika*, 17(2).
- Mariani, R., Murhan, A., & Dewi, S. (2024). Latihan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang*.
- Leutenegger, V., Grylka-Baeschlin, S., Wieber, F., Daly, D., & Pehlke-Milde, J. (2022). The Effectiveness of Skilled Breathing and Relaxation Techniques During Antenatal Education on Maternal and Neonatal Outcomes: A Systematic Review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–15.

