CENDEKIA UTAMA
Jurnal Keperawatan dan
Kesehatan Masyarakat
STIKES Cendekia Utama Kudus

P-ISSN 2252-8865
E-ISSN 2598-4217
Vol 15, No 3 Oktober, 2026
Tersedia Online:
htpp://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id

PENGARUH DEEP BREATHING TERHADAP INTENSITAS NYERI PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DI RSU NURUSSYIFA KUDUS

Silvira Afridiana [1], Ratna [2], Dwi Puji Susanti [3], Feri Catur Yuliani[4]
[1,2,3] Universitas Safin Pati, Jawa Tengah, Indonesia
Jl. Raya Pati - Tayu No.Km 13, Ketanen, Kec. Trangkil, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59153
Email: silvira1004@gmail.com, ns.ratna21@gmail.com, dwipust2705@gmail.com, yulianiferi55@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri perineum merupakan keluhan yang sering dialami ibu post partum setelah persalinan akibat trauma jaringan robekan spontan maupun episiotomi. Secara global, persalinan pervaginam masih mendominasi sekitar 79% dari ±130 juta kelahiran hidup setiap tahun. Indonesia, persalinan normal mencapai sekitar 82–83%, termasuk di Provinsi Jawa Tengah. Tingginya angka persalinan pervaginam berimplikasi pada kejadian nyeri perineum pada masa nifas awal. Kondisi ini memerlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, salah satunya deep breathing. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh deep breathing terhadap intensitas nyeri perineum pada ibu post partum di RSU Nurussyifa Kudus. Penelitian desain quasi eksperimen pretest–posttest with control group. Sampel penelitian 42 responden yang terdiri dari 21 responden kelompok intervensi dan 21 responden kelompok kontrol. nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data uji Wilcoxon. Hasil rerata nyeri pada kelompok intervensi dari 5,7 menjadi 3,5 dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05). Pada kelompok kontrol, rerata nyeri menurun dari 6,0 menjadi 4,8 dengan nilai p = 0,006 (p < 0,05). Uji beda antar kelompok menunjukkan nilai p = 0,001 (p < 0,05). deep breathing berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri perineum pada ibu post partum.

Kata kunci : *Deep Breathing*, Nyeri Perineum, Ibu Post Partum

ABSTRACT

Perineal pain is a common complaint experienced by postpartum mothers after delivery due to tissue trauma resulting from spontaneous lacerations or episiotomy. Globally, vaginal delivery still accounts for approximately 79% of the ±130 million live births each year. In Indonesia, normal vaginal delivery reaches about 82–83%, including in Central Java Province. The high rate of vaginal delivery contributes to the occurrence of perineal pain during the early postpartum period. This condition requires safe and easily applicable nonpharmacological interventions, one of which is deep breathing. This study aimed to determine the effect of deep breathing on perineal pain intensity among postpartum mothers at RSU Nurussyifa Kudus. This study employed a quasi-experimental pretest–posttest with control group design. The sample consisted of 42 respondents, including 21 respondents in the intervention group and 21 respondents in the control group. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon test. The mean pain score in the intervention group decreased from 5.7 to 3.5 with a p value = 0.000 (p < 0.05). In the control group, the mean pain score decreased from 6.0 to 4.8 with a p value = 0.006 (p < 0.05). The between-group comparison showed a p value = 0.001 (p < 0.05). Deep breathing has a significant effect on reducing perineal pain intensity in postpartum mothers.

Keywords: *Deep Breathing, Perineal Pain, Postpartum Mothers*

LATAR BELAKANG

Masa nifas sering juga disebut dengan masa puerperineum/post partum. masa nifas adalah periode krusial sejak plasenta lahir hingga sekitar enam minggu setelah persalinan, ketika tubuh ibu mengalami proses pemulihan menyeluruh mulai dari involusi uterus, penyembuhan luka jalan lahir, penyesuaian hormonal, hingga adaptasi laktasi dan peran sebagai ibu (Winarningsih, 2024).

Secara global, jumlah kelahiran hidup masih berada di kisaran ±130 juta per tahun. Porsi persalinan normal masih mendominasi sekitar 79% seluruh dunia yang tercatat dengan kecenderungan menurun seiring kenaikan operasi cesarea di banyak negara. Demografi dunia menunjukkan bahwa meski tingkat fertilitas perlahan menurun, keberlanjutan layanan maternal menjadi krusial mengingat besarnya volume persalinan di berbagai negara (termasuk negara berkembang). Kondisi ini menekankan kebutuhan konsisten terhadap praktik obstetri dan perawatan pascapersalinan yang efisien dan aman (*World Health Organization*, 2020).

Pola yang sama terlihat di Indonesia dinamika kelahiran memperlihatkan penurunan bertahap dalam beberapa dekade terakhir. Estimasi nasional menempatkan persalinan normal sekitar 82-83%. Pada level provinsi Jawa Tengah historisnya serupa, dengan proporsi persalinan pervaginam 81-82%. Dengan demikian, strategi perbaikan mutu pelayanan, terutama pada fase pemulihan seperti masa nifas, penting dioptimalkan agar dampak kesehatan ibu dan bayi menjadi lebih baik serta biaya pelayanan tetap terkendali (Kemenkes, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, pada tahun 2023 terdapat 13.381 Ibu bersalin dan Persalinan Ditolong Nakes sebanyak 100% dari Jumlah Ibu Bersalin. Jumlah Persalinan di Fasyankes sebanyak 100% dari Jumlah Ibu (Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, 2023).

Pada persalinan normal, trauma perineum post partum derajat I-II atau episiotomi selektif masih sering ditemukan. Meskipun tergolong ringan, cedera jaringan lunak perineum memicu inflamasi lokal, edema, dan hipersensitivitas yang nyata pada 24–72 jam pertama nifas (Okahialam et al., 2024). Trauma perineum dapat terjadi secara spontan dalam bentuk robekan (laserasi) atau melalui tindakan medis berupa episiotomi. Meskipun tingkat keparahan robekan bervariasi, sebagian besar persalinan pervaginam, terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan (primipara), sering kali menyisakan luka yang memerlukan jahitan. Kondisi ini menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang signifikan, yang berpotensi menghambat pemulihan fisik dan adaptasi ibu pada peran barunya (Saadah & Siti Haryani, 2022).

Pada tingkat nasional, praktik episiotomi di Indonesia dilaporkan masih relatif tinggi pada persalinan pervaginam, berada di kisaran sekitar 30–35% di berbagai laporan penelitian, lebih tinggi daripada praktik episiotomi restriktif yang direkomendasikan secara internasional (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Dampak dari nyeri perinium ini tidak hanya mengganggu kenyamanan, ia dapat menahan mobilisasi dini, menyulitkan posisi menyusui, mengganggu tidur, menurunkan mood, hingga menghambat keterlibatan ibu dalam perawatan bayi. Jika tidak ditangani secara memadai, nyeri berpotensi memperpanjang lama pemulihan, menurunkan kepuasan terhadap perawatan, dan berimbas pada pengalaman nifas secara keseluruhan (Christine et al., 2020).

Berbagai penelitian lokal di Indonesia menunjukkan bahwa keluhan nyeri perineum setelah persalinan pervaginam masih sering terjadi dan memengaruhi kenyamanan ibu. Studi yang dilakukan oleh (Zahara, 2024) mendapatkan hasil pada ibu post partum mengalami nyeri sedang 40,9%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mulati & Susilowati, 2020) didapatkan hasil derjat laserasi II sebanyak 33% mengalami nyeri sedang hingga berat.

Tingginya angka episiotomi dan trauma jaringan perineum berimplikasi langsung pada beban nyeri akut di masa nifas. Manajemen nyeri perineum berperan penting dalam pemulihan

ibu postpartum, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Upaya penanganan yang tepat dan efektif dapat mencegah komplikasi, mempercepat proses penyembuhan, dan meningkatkan kesejahteraan ibu secara keseluruhan (Saadah et al., 2022). Pendekatan nonfarmakologis (kompres dingin, *sitz bath*, bantalan duduk, perawatan luka yang baik), serta intervensi relaksasi seperti deep breathing. Di antara berbagai metode ini, terapi deep breathing telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengelola nyeri pada berbagai kondisi medis. Napas dalam dengan ekshalasi memanjang membantu aktivasi parasimpatis, menurunkan ketegangan otot dasar panggul, dan memodulasi persepsi nyeri (Joseph et al., 2022).

Di tengah kebutuhan akan pendekatan yang praktis, latihan pernapasan dalam (*deep breathing*) menonjol sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, murah, dapat diajarkan cepat, dan aman bagi ibu menyusui menjadi semakin relevan agar inisiasi menyusui dini, perlekatan yang baik, dan keberlanjutan ASI eksklusif tetap optimal (Fetanat, 2025). Secara fisiologis, pola napas lambat dengan ekshalasi memanjang berkontribusi pada aktivasi parasimpatis, penurunan ketegangan otot, penurunan arousal, dan modulasi persepsi nyeri. Karena itu, *deep breathing* untuk diterapkan pada keluhan nyeri perineum di masa nifas, baik sebagai pendamping analgesik standar maupun sebagai upaya mandiri yang dipandu tenaga kesehatan (Russo et al., 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hikma & Lumy, 2023) mendapatkan hasil p 0,008< 0.05 Ha diterima sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri luka perineum setelah diberikan intervensi teknik relaksasi pernafasan pada ibu postpartum. Sejalan dengan studi (Lukman et al., 2020) Relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap nyeri luka episiotom dengan nilai rerata nyeri luka episiotomy sebelum dan sesudah relaksasi napas dalam berturut-turut 5,61 (± 0,979) dan 3,29 (± 1,098). Hasil uji statistik diperoleh p= 0,001.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan September 2025 didapatkan data rekap internal ruang VK, jumlah persalinan spontan pervaginam (PSV) pada tahun 2024 tercatat 328 kasus (rata-rata 27/bulan). Pada tahun 2025 (Januari-Agustus), tercatat 165 kasus (rata-rata 20/bulan). Delapan bulan pertama 2025 memperlihatkan volume yang lebih rendah dibanding periode yang sama tahun 2024. Secara umum, persalinan normal tetap mendominasi pada periode ini. Episiotomi tampak diterapkan secara selektif pada kasus tertentu atas indikasi obstetri atau kondisi jaringan perineum, sementara sebagian ibu mengalami robekan derajat I–II yang lazim pada persalinan spontan.

Berdasarkan data internal tahun 2025, sekitar 68.3% pasien post partum dengan luka perinium di RSU Nurusyifa melaporkan nyeri sedang hingga berat dalam 24 jam pertama pasca melahirkan, meskipun telah diberikan analgesik farmakologis dan intervensi nonfarmakologis yang paling sering kompres dingin/sitz bath dan edukasi posisi menyusui yang nyaman. Namun, latihan pernapasan dalam (deep breathing) belum tercatat sebagai prosedur terstruktur yang dievaluasi hasilnya (pre–post) terhadap skor nyeri. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan tambahan untuk meningkatkan efektivitas manajemen nyeri dengan *deep breathing*.

Dengan mengintegrasikan pendekatan nonfarmakologis, diharapkan dapat tercapai manajemen nyeri yang lebih efektif, aman, dan berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan dalam konteks klinis, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas bagi pengembangan kebijakan kesehatan. Penerapan terapi *deep breathing* diharapkan dapat menjadi model bagi fasilitas kesehatan lain dalam meningkatkan kualitas manajemen nyeri pasca persalinan di Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh *deep breathing* terhadap intensitas nyeri perineum pada ibu post partum di RSU Nurussyifa Kudus. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan terjangkau untuk manajemen nyeri.

Hasil temuan observasi tersebut menegaskan bahwa kecemasan pre-SC di RSU Nurussyifa Kudus perlu pendekatan yang mendalam, tingginya proporsi tindakan *sectio cesarea* dan besarnya beban kecemasan preoperatif dengan konsekuensi psikologis menuntut intervensi yang tidak hanya farmakologis. Oleh karena itu, penelitian Hubungan Caring Perawat dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi *sectio cesarea* layak dilaksanakan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai tambah ilmiah sekaligus dampak prektis untuk meningkatkan kenyamanan ibu yang akan dilakukan tindakan *sectio cesarea* di RSU Nurussyifa Kudus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan rancangan two group pretest–posttest yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh deep breathing terhadap intensitas nyeri perineum pada ibu post partum di RSU Nurussyifa Kudus. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum pervaginam dengan atau tanpa episiotomi/robekan derajat I–II dalam dua bulan terakhir sebanyak 42 responden, dengan teknik total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 21 responden. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Kelompok intervensi diberikan teknik deep breathing selama ±10 menit sesuai SOP, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan perawatan rutin. Data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan 42 responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 21 responden sebagaimana berikut:

Tabel 1
Distribusi frekuensi umur responden di RSU Nurusyifa, Kudus 2025

Umur	Frekuensi	%
<20 Tahun	2	4.8
21-35 Tahun	32	76.2
35> Tahun	8	19.0
Total	42	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas ibu post partum adalah usia 21-35 tahun sebesar 32 responden (76.2%) dan terkecil usia <20 tahun sebanyak 2 responden (4.8%).

Tabel 2
Distribusi Pendidikan responden di RSU Nurusyifa, Kudus 2025

Pendidikan	Frekuensi	%
SD	6	14.3
SMP	5	11.9
SMA	21	50.0
DIII	5	11.9
Sarjana	5	11.9
Total	42	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan bahwa pendidikan responden mayoritas di Pendidikan SMA dimana jumlahnya ada 21 responden dengan persentase 50.0% dan terkecil di tingkatan SMP, Diploma dan S1 masing-masing sebanyak 5 (11.9%).

Tabel 4.3
Distribusi riwayat paritas responden di RSU Nurusyifa, Kudus 2025

Paritas	Frekuensi	%
Pertama	23	54.8
Kedua	17	40.5
Ketiga	2	4.8
Total	42	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden riwayat paritas anak pertama berjumlah 23 responden dengan presentase (54.8%) dan terkecil paritas ketiga berjumlah 2 responden dengan presentase (4.8%).

Tabel 4
Distribusi berdasarkan skala nyeri sebelum
Deep Breathing pada kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Mean	Median	Min-Max
Intervensi	5.7	6.0	4-7
Variabel	Mean	Median	Min-Max
Kontrol	6.1	6.0	5-7

Berdasarkan Tabel 4, distribusi skala nyeri sebelum dilakukan intervensi *deep breathing* menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi diperoleh nilai rerata (mean) nyeri sebesar 5,7, dengan median 6,0 dan rentang nilai minimum–maksimum 4–7. Sementara itu, pada kelompok kontrol didapatkan rerata nyeri sebesar 6,1, dengan median 6,0 dan rentang nilai minimum–maksimum 5–7.

Tabel 5
Distribusi berdasarkan skala nyeri sesudah
Deep Breathing pada kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Mean	Median	Min-Max
Intervensi	3.5	4.0	1-6
Variabel	Mean	Median	Min-Max
Kontrol	5.3	5.0	3-7

Berdasarkan Tabel 5, distribusi skala nyeri sesudah dilakukan intervensi *deep breathing* menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi diperoleh nilai rerata (mean) nyeri sebesar 3,5, dengan median 4,0 dan rentang nilai minimum–maksimum 1–6. Pada kelompok kontrol, nilai rerata nyeri sesudah pengukuran sebesar 5.3, dengan median 5,0 dan rentang nilai minimum–maksimum 3–7.

Tabel 6
pengaruh deep breathing terhadap intensitas
nyeri perineum pada ibu post partum

Intervensi	**N**	**Mean**	**Z Tabel**	Mean rank	P value
Pre	21	5.7	-4.093	11.0	0.000
Post	21	3.5			
Kontrol	**N**	**Mean**	**Z Tabel**	Mean rank	P value
Pre	21	6.1			

Post	21	5.3	-2.724	5.0	0.006

Berdasarkan Tabel 6, hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh deep breathing terhadap intensitas nyeri perineum pada ibu post partum di RSU Nurusyifa Kudus tahun 2025 (n=42). Pada kelompok intervensi (n=21), nilai rerata (mean) nyeri sebelum intervensi sebesar 5,7 dan rerata nyeri sesudah intervensi sebesar 3,5. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z = −4,093 dengan p value = 0,000 (p < 0,05), yang berarti terdapat penurunan intensitas nyeri perineum yang signifikan secara statistik setelah diberikan intervensi *deep breathing*.

Pada kelompok kontrol (n=21), nilai rerata nyeri sebelum pengukuran sebesar 6,1 dan rerata nyeri sesudah pengukuran sebesar 5.3. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z = −2,724 dengan p value = 0,006 (p < 0,05). Hal ini menandakan bahwa pada kelompok kontrol juga terjadi penurunan nyeri. Namun, jika dilihat dari besarnya penurunan rerata nyeri, kelompok intervensi mengalami penurunan sebesar 2,2 poin (5,7 menjadi 3,5), sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 1,2 poin (6,1 menjadi 5.3). Temuan ini mengindikasikan bahwa deep breathing memberikan efek tambahan yang lebih besar dalam menurunkan intensitas nyeri perineum dibandingkan tanpa intervensi.

Tabel 7
Perbedaan nyeri perineum pada ibu post partum sesudah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel	n	*Z*	P value
Kelompok Intervensi	42	-3.724	0.001
Kelompok kontrol	42		

Berdasarkan Tabel 7, Hasil uji statistik diperoleh nilai Z = −3,724 dengan p value = 0,001 (p < 0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok setelah perlakuan diberikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas nyeri perineum pada kelompok yang mendapatkan intervensi deep breathing secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa intervensi deep breathing memberikan kontribusi yang bermakna dalam menurunkan nyeri perineum pada ibu post partum, dibandingkan dengan perawatan rutin tanpa intervensi deep breathing.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Berdasarkan karakteristik bahwa mayoritas usia ibu post partum berada pada rentang 21–35 tahun, yaitu sebanyak 32 responden (76.2%). Menurut asumsi peneliti, rentang usia ini dikategorikan sebagai usia reproduksi sehat di mana secara fisiologis organ reproduksi telah matang dan mampu beradaptasi lebih optimal terhadap proses persalinan dan pemulihan masa nifas. Kondisi ini mendukung stabilitas respon fisiologis dan psikologis ibu, termasuk dalam merespons stimulus nyeri dan intervensi nonfarmakologis.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2023) yang melaporkan bahwa 74,5% ibu post partum yang mengalami nyeri perineum berada pada rentang usia 20–35 tahun, sedangkan hanya 6,4% berasal dari kelompok usia <20 tahun. Penelitian lain oleh (Wahyuni et al., 2023) juga menunjukkan bahwa 71,2% responden usia 20–35 tahun mengalami nyeri perineum kategori sedang, sehingga usia reproduksi sehat tetap menjadi kelompok dominan dalam kejadian nyeri perineum pascapersalinan.

Tingkat pendidikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 21 responden (50,0%). Menurut asumsi peneliti, pendidikan menengah menggambarkan kemampuan memahami informasi kesehatan yang cukup,

namun belum selalu diikuti oleh kemampuan menerapkan strategi manajemen nyeri secara mandiri.

Hasil ini didukung oleh penelitian (Sari & Handayani, 2022) yang melaporkan bahwa 58,6% ibu post partum dengan pendidikan SMA mengalami nyeri perineum kategori sedang, sedangkan ibu dengan pendidikan perguruan tinggi hanya 18,9% yang melaporkan nyeri kategori sedang hingga berat. Menurut Notoatmodjo (2020) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik kemampuan individu dalam mengakses dan menerapkan informasi kesehatan, termasuk dalam pengelolaan nyeri nonfarmakologis.

Berdasarkan paritas, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan primipara sebanyak 23 responden (54,8%). Menurut asumsi peneliti, ibu primipara cenderung mengalami nyeri perineum yang lebih tinggi karena jaringan perineum belum pernah mengalami peregangan sebelumnya, sehingga lebih rentan terhadap trauma dan nyeri pascapersalinan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wahyuni et al., 2023) yang melaporkan bahwa 62,3% primipara mengalami nyeri perineum kategori sedang hingga berat, sedangkan pada multipara persentasenya menurun menjadi 27,6%. Penelitian lain oleh (Putri et al., 2023) juga menunjukkan bahwa lebih dari setengah primipara (56,8%) mengalami nyeri perineum sedang, sedangkan pada multipara hanya 21,3%.

Berdasarakan hal diatas karakteristik responden menjadi aspek penting dalam perencanaan dan penerapan asuhan keperawatan, sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri perineum pada ibu post partum.

2. Skala nyeri sebelum *Deep Breathing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri perineum sebelum dilakukan intervensi *deep breathing* pada kedua kelompok cenderung berada pada kategori nyeri sedang. Pada kelompok intervensi, diperoleh nilai rerata nyeri sebesar 5,7. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rerata nyeri tercatat sebesar 6,1. Menurut asumsi peneliti, hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal nyeri perineum pada kedua kelompok relatif serupa, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna pada tingkat nyeri sebelum perlakuan diberikan.

Nyeri perineum pada masa nifas merupakan keluhan yang umum terjadi akibat trauma jaringan perineum, baik berupa robekan spontan maupun episiotomi, yang menimbulkan proses inflamasi dan stimulasi nosiseptor. Nyeri pada ibu post partum umumnya berada pada kategori sedang pada 24–48 jam pertama pascapersalinan, terutama pada ibu dengan luka jahitan perineum. Kondisi ini diperberat oleh edema jaringan, spasme otot dasar panggul, serta keterbatasan mobilisasi awal ibu nifas (Walyani & Purwoastuti, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari & Handayani, 2022) yang melaporkan bahwa rerata skala nyeri perineum sebelum intervensi nonfarmakologis berada pada rentang 5–6, yang dikategorikan sebagai nyeri sedang. Penelitian lain oleh (Putri et al., 2023) juga menunjukkan bahwa mayoritas ibu post partum pervaginam dengan luka perineum melaporkan nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi relaksasi, dengan median skala nyeri 6 pada pengukuran awal.

Hasil ini didukung juga oleh karakteristik bahwa mayoritas usia ibu post partum berada pada rentang 21–35 tahun, yaitu sebanyak 32 responden (76.2%). Rentang usia ini dikategorikan sebagai usia reproduksi sehat di mana secara fisiologis organ reproduksi telah matang dan mampu beradaptasi lebih optimal terhadap proses persalinan dan pemulihan masa nifas. Kondisi ini mendukung stabilitas respon fisiologis dan psikologis ibu, termasuk dalam merespons stimulus nyeri dan intervensi nonfarmakologis.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022), ibu pada usia reproduksi sehat umumnya memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan pascapersalinan, dibandingkan ibu dengan usia risiko tinggi (<20 tahun atau >35 tahun). Hal ini berdampak pada persepsi nyeri, kemampuan relaksasi, serta penerimaan edukasi kesehatan yang diberikan selama masa nifas.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Sari & Handayani, 2022) yang menyatakan bahwa ibu post partum dengan usia 20–35 tahun cenderung mengalami nyeri perineum pada tingkat sedang dan menunjukkan respons yang lebih baik terhadap intervensi relaksasi dibandingkan kelompok usia risiko tinggi.

Selain itu, penelitian (Wahyuni et al., 2023) mengemukakan bahwa tingkat nyeri perineum yang relatif seragam pada fase awal nifas dipengaruhi oleh kesamaan karakteristik responden, seperti paritas, derajat robekan perineum, serta waktu pengukuran yang masih berada pada fase inflamasi akut pascapersalinan. Dengan demikian, keseragaman tingkat nyeri awal pada kelompok intervensi dan kontrol dalam penelitian ini mendukung perbandingan efek intervensi deep breathing terhadap penurunan nyeri perineum pada tahap selanjutnya.

3. Skala nyeri sesudah *Deep Breathing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri sesudah pengukuran pada kedua kelompok sama-sama mengalami penurunan, namun kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, rerata nyeri sesudah *deep breathing* sebesar 3,5. Sementara pada kelompok kontrol, rerata nyeri sesudah pengukuran sebesar 5.3. menurut peneliti hal ini mengindikasikan bahwa pascapersalinan memang terjadi penurunan nyeri seiring proses pemulihan fisiologis, tetapi pemberian *deep breathing* cenderung menghasilkan intensitas nyeri yang lebih rendah dibandingkan perawatan rutin tanpa intervensi.

Nyeri perineum pada awal nifas sering dipicu oleh trauma jaringan (ruptur/episiotomi) dan inflamasi, dan dapat dikelola dengan intervensi yang mendukung relaksasi serta kenyamanan ibu (Dewi et al., 2024). Teknik deep breathing menurunkan aktivitas simpatis, meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki oksigenasi, serta membantu modulasi persepsi nyeri melalui peningkatan kenyamanan dan kontrol diri. Manajemen nyeri efektif dapat dilakukan dengan pendekatan multimodal termasuk strategi nonfarmakologis untuk menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan fungsi pasien (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2023) melaporkan bahwa setelah intervensi relaksasi napas dalam, sebanyak 52,4% responden berada pada kategori nyeri ringan, 38,1% nyeri sedang, dan hanya 9,5% yang masih mengalami nyeri berat. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan persentase nyeri sedang dan berat dibandingkan kondisi sebelum intervensi, di mana mayoritas responden berada pada kategori nyeri sedang.

Penelitian lain oleh (Wahyuni et al., 2023) juga melaporkan bahwa pada kelompok ibu nifas yang mendapatkan intervensi relaksasi, persentase nyeri ringan meningkat menjadi 55,6%, sedangkan nyeri sedang menurun menjadi 33,3% dan nyeri berat menjadi 11,1%. Penurunan nyeri ini lebih besar dibandingkan kelompok yang hanya mendapatkan perawatan standar nifas tanpa intervensi relaksasi napas dalam.

Teknik relaksasi napas dalam dapat membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta memodulasi persepsi nyeri melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Dengan demikian, intervensi *deep breathing* dapat direkomendasikan sebagai tindakan keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam manajemen nyeri perineum pada masa nifas.

4. Analisa Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *deep breathing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri perineum pada ibu post partum pada kelompok intervensi. Hal ini terlihat uji statistik menunjukkan p value = 0,000 (p < 0,05), yang menandakan bahwa penurunan nyeri sebelum dan sesudah intervensi *deep breathing* pada kelompok intervensi signifikan secara statistik. Menurut asumsi peneliti, temuan ini menunjukkan bahwa *deep breathing* berperan sebagai intervensi nonfarmakologis yang membantu ibu post partum mengelola nyeri perineum melalui mekanisme relaksasi. Saat ibu melakukan napas dalam secara terstruktur, terjadi penurunan ketegangan otot, peningkatan rasa nyaman, serta pengalihan fokus dari sensasi nyeri, sehingga persepsi nyeri menjadi lebih ringan.

Pada kelompok kontrol, meskipun juga terjadi penurunan intensitas nyeri dari rerata 6,1 menjadi 5.3, hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,006 (p < 0,05). Menurut asumsi peneliti penurunan ini lebih dipengaruhi oleh proses pemulihan fisiologis alami pascapersalinan dan perawatan rutin yang tetap diberikan, seperti perawatan luka perineum, istirahat, perubahan posisi, serta kemungkinan terapi medis standar. Penurunan nyeri pada kelompok kontrol umumnya terjadi karena berkurangnya edema dan reaksi inflamasi jaringan seiring waktu, sehingga nyeri berangsur menurun walaupun tanpa intervensi *deep breathing*. Namun demikian, jika dilihat dari besarnya penurunan rerata nyeri, kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang lebih bermakna dibandingkan kelompok kontrol. Menurut asumsi peneliti, hal ini menguatkan bahwa *deep breathing* memberikan efek tambahan di luar pemulihan alami, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk membantu mengurangi nyeri perineum pada ibu post partum.

Menurut (Walyani & Purwoastuti, 2021) nyeri perineum pada masa nifas terjadi akibat trauma jaringan perineum yang memicu inflamasi dan spasme otot dasar panggul, sehingga meningkatkan persepsi nyeri. Teknik deep breathing bekerja dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, serta membantu distraksi kognitif terhadap stimulus nyeri. Kondisi relaksasi ini memungkinkan ibu post partum mengelola nyeri dengan lebih baik dibandingkan tanpa intervensi relaksasi.

Hasil penelitian ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh (Rahmawati & Susanti, 2021) yang meneliti pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri perineum pada ibu nifas dan melaporkan hasil uji Wilcoxon dengan p value = 0,002, yang menunjukkan adanya penurunan nyeri perineum yang signifikan setelah intervensi relaksasi napas dalam. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa teknik napas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri luka perineum pada masa nifas. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Delyka et al., 2022) yang melaporkan adanya pengaruh signifikan teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea, dengan hasil uji Wilcoxon p value = 0,000, yang berarti intervensi napas dalam secara bermakna menurunkan nyeri pasca persalinan

Temuan tersebut konsisten dengan penelitian (Herliyani et al., 2025) yang melaporkan bahwa teknik deep breathing secara signifikan menurunkan tingkat nyeri persalinan dengan hasil uji Wilcoxon p value = 0,004, serta meningkatkan proporsi nyeri ringan setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi. Selain itu, penelitian (Ningsih & Kartini, 2023) menunjukkan bahwa intervensi *deep breathing* pada ibu nifas dengan luka perineum memberikan hasil signifikan terhadap penurunan nyeri, dengan p value = 0,000, sedangkan pada kelompok kontrol tanpa intervensi, penurunan nyeri terjadi lebih lambat dan dengan nilai p yang lebih besar. Hal ini mendukung temuan penelitian ini bahwa *deep breathing* memberikan efek tambahan (added effect) di luar proses penyembuhan fisiologis alami masa nifas.

Nyeri perineum pada ibu post partum umumnya berada pada kategori sedang pada hari-hari awal pascapersalinan dan dapat mengganggu mobilisasi serta kenyamanan ibu.

Intervensi *deep breathing* bekerja dengan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, serta membantu pengalihan fokus perhatian dari stimulus nyeri, sehingga persepsi nyeri menjadi lebih ringan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga merekomendasikan teknik relaksasi napas dalam sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis karena aman dan mudah diterapkan (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa intervensi *deep breathing* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri perineum pada ibu post partum. Dengan demikian, *deep breathing* dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik, dapat disimpulkan bahwa intervensi deep breathing berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri perineum pada ibu post partum di RSU Nurusyifa Kudus.

SARAN

Hasil ini diharapkan untuk terkait pelaksanaan intervensi *deep breathing* yang dilakukan dalam situasi pelayanan klinis yang dinamis sehingga konsistensi waktu intervensi dan pengukuran nyeri belum sepenuhnya terkontrol, penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan standar waktu pelaksanaan intervensi yang lebih terstruktur serta pengukuran nyeri pada interval yang sama untuk seluruh responden. Selain itu, perlu dilakukan pengendalian terhadap variabel perancu seperti kondisi fisik ibu, tingkat kenyamanan, serta waktu pemberian terapi medis agar respons terhadap intervensi dapat dievaluasi secara lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

Christine, Sherburn, M., Nagle, C., Said, J., & Forster, D. A. (2020). Local cooling for relieving pain from perineal trauma sustained during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *10*, CD006304. https://doi.org/10.1002/14651858.CD006304.pub4

Delyka, M., Carolina, M., Raya, S. P., Raya, P., Keperawatan, D. S., Tengah, K., Sarjana, M., Raya, P., Tengah, K., Breathing, S. D., & Caesarea, S. (2022). PENGARUH TEKNIK SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA DI RUANG CEMPAKA RSUD dr . DORIS SYLVANUS PALANGKA RAYA The Effect of Slow Deep Breathing Technique to Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean. *Jurnal Surya Medika*.

Dewi, R., Nurbaety, S.Si.T, M. K. ., & Rini Mustikasari Kurnia Pratama, S. Si.T., M. Keb Febri Adriati, S.ST., Bd., M. K. A. Y. C. (2024). *BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS*. Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang.

Fetanat, S. (2025). Effect of Motor Control Training and Breathing Exercises on Pain, Disability and Core Muscle Activity in Women with Postpartum Lumbopelvic Pain. *BMC Women's Health*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40032376/

Herliyani, Handayani, R., Rahmawati, S., & Istiqomah, N. (2025). Pengaruh Teknik Deep Breathing terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Post Partum. *Health Research Journal of Indonesia*, *19*(1), 15–22.

Hikma, H., & Lumy, F. S. . (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum. *Univeristas Muhammadiyah Palopo*, 349–354.

Joseph, A. E., Moman, R. N., Barman, R. A., Kleppel, D. J., Eberhart, N. D., Gerberi, D. J., Murad, M. H., & Hooten, W. M. (2022). Effects of Slow Deep Breathing on Acute Clinical Pain in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, *27*, 2515690X221078006.

https://doi.org/10.1177/2515690X221078006
Kemenkes, R. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/172231123666a86244b83fd8.51637104.pdf
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementerian Kesehatan RI.
Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran (PNPK) Tata Laksana Nyeri*.
Kementrian Kesehatan RI. (2019). Tatalaksana nyeri. In *Pediman Nasional Pelayanan Kedokteran*. Kemenkes RI.
Lukman, Rahma, S., & Putri, P. (2020). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI LUKA EPISIOTOMI DI RS MUHAMMADIYAH PALEMBANG. *Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang*, *7*(2), 2–6.
Mulati, T. S., & Susilowati, D. (2020). Pengaruh Derajat Robekan Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, *3*(1), 51–56. https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.67
Ningsih, R., & Kartini, D. (2023). Efektivitas Teknik Deep Breathing terhadap Penurunan Nyeri Perineum pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, *11*(2), 89–96.
Okahialam, N. A., Botros, R. M., Friedman, A. M., & Others. (2024). The prevention of perineal trauma during vaginal birth. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2022.10.015
Putri, A., Lestari, D., & Rahmawati, S. (2023). Hubungan Karakteristik Ibu dengan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak Indonesia*, *17*(2), 98–105.
Rahmawati, D., & Susanti, S. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, *12*(1), 45–52.
Russo, M. A., Santarelli, D. M., & O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, *13*(4), 298–309. https://doi.org/10.1183/20734735.009817
Saadah, L., Handayani, S., & Fitriani, N. (2022). Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomi. *Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Masyarakat*. https://e-abdimas.unw.ac.id/index.php/jhhs/article/download/167/109/932
Saadah, L., & Siti Haryani. (2022). Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomy. *Journal of Holistics and Health Science*, *4*(2), 246–260. https://doi.org/10.35473/jhhs.v4i2.167
Sari, D., & Handayani, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *13*(2), 85–92.
Wahyuni, S., Lestari, R., & Prasetyo, B. (2023). Hubungan Usia dan Paritas dengan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *14*(1), 45–52.
Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Penerbit Akademik (repo STIKes BCM). https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/270/1/1._Asuhan_Kebidanan_Nifas_dan_Menyusui.pdf
Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
World Health Organization. (2020). *Pernyataan WHO tentang tingkat operasi caesar*. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-15.02?utm_source=chatgpt.com
Zahara, R. (2024). Pengaruh Teknik Sitz Bath Terhadap Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran Tahun 2024. *Journal Of Social Science Research*, *5*(1), 762–776.