

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI PMB JAWIRIYAH DAN PMB ZURAIDAH TAHUN 2024

Dewina Susanti^{1*}, Dewi Farida², Rika Dewi³, Desi Yuswanti⁴, Dhea Regitha Hasbi⁵, Rista Sahara⁶, Yulisna Sembiring⁷

Akademi Kebidanan Sahela, Banda Aceh, Aceh^{1,2,3,4,5,6,7}

*Corresponding Author : 082272052690d@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan terjadi karena aktivitas besar dalam tubuh untuk mengeluarkan bayi, termasuk peregangan dan pelebaran mulut rahim. Jika nyeri tidak diatasi, dapat menyebabkan hipoksia janin, persalinan lama, dan peningkatan morbiditas ibu dan janin. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat nyeri sebelum teknik relaksasi napas dalam adalah 6,93, dan menurun menjadi 4,07 setelah intervensi, dengan p value 0,000. Hal ini membuktikan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam kepada ibu bersalin, sehingga nyeri saat persalinan dapat berkurang secara efektif.

Kata kunci : intensitas nyeri, nyeri persalinan, relaksasi napas dalam

ABSTRACT

Labor pain occurs due to the large activity in the body to expel the baby, including stretching and dilation of the cervix. If pain is not treated, it can cause fetal hypoxia, prolonged labor, and increased maternal and fetal morbidity. This study used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The results showed that the average level of pain before the deep breathing relaxation technique was 6.93, and decreased to 4.07 after the intervention, with a p value of 0.000. This proves that there is a significant effect of deep breathing relaxation techniques on the intensity of labor pain in the first active phase. It is hoped that health workers will increase education about deep breathing relaxation techniques for mothers in labor, so that pain during labor can be reduced effectively.

Keywords : deep breathing relaxation, labor pain, pain intensity

PENDAHULUAN

Bayangan rasa nyeri pada saat melahirkan seringkali menghantui ibu hamil menjelang persalinan yang mengakibatkan ibu merasa cemas saat menjelang persalinan, sehingga pada saat ini timbul trend atau kecenderungan para wanita lebih memilih persalinan secara operasi Sectio Caesarea demi menghindari nyeri saat melahirkan pervaginam, takut pada proses persalinan dan takut terhadap rasa nyeri yang diakibatkan selama masa persalinan (Parawatiningsih, 2021). Menurut data dari WHO (World Health Organization) tahun 2022 menyatakan bahwa angka angka kematian ibu masih sangat tinggi yaitu sebanyak 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Hampir 95% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah ke bawah. Angka kematian tertinggi terdapat di afrika sebesar 87% dan Asia Tenggara sebesar 16% (WHO, 2022).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup atau sebanyak 3.572 orang. Lima penyebab langsung kematian ibu terbesar adalah preeklampsia sebanyak 1.504 orang, perdarahan sebanyak 741 orang, jantung sebanyak 232 orang, infeksi sebanyak 175 orang dan lain-lain sebanyak 1.504 orang (Kementerian Kesehatan, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2022 jumlah kematian ibu sebesar 141 per 100.000 lahir hidup. Angka kematian tertinggi terdapat di Kabupaten Aceh Timur sebanyak 14 orang dan terendah terdapat di Kota Sabang sebanyak 0 orang (Aceh, 2022). Rasa nyeri pada persalinan terjadi karena aktivitas besar di dalam tubuh guna untuk mengeluarkan bayi. Persalinan diartikan sebagai peregangan pelebaran mulut rahim. Kejadian itu terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi untuk mendorong bayi keluar, dimana otot-otot rahim menegang selama kontraksi, bersamaan dengan setiap kontraksi, kandung kemih, rektum, tulang belakang dan tulang pubic menerima tekanan kuat dari rahim. Tingkat nyeri dalam proses persalinan yang dirasa setiap ibu bersalin bervariasi, tergantung intensitas his dan kondisi mental ibu (Djafar et al., 2023).

Apabila nyeri tidak diatasi dengan baik masalah lain yang ditimbulkan yakni menyebabkan kecemasan meningkat ketika persalinan, sehingga produksi hormon adrenalin mengalami peningkatan dan menyebabkan vasokonstriksi yang mengakibatkan penurunan pada aliran darah ibu ke janin. Menurunnya oksigen dan aliran darah ke uterus dan iskemia jaringan menyebabkan terjadinya hipoksia pada janin dan terhadap ibu akan mengalami persalinan yang lama dan menjadi impuls nyeri semakin meningkat, sehingga dapat meningkatnya angka morbiditas janin dan ibu (Susanti & Utami, 2022). Manejemen nyeri dapat dilakukan secara farmakologis (pemberian obat-obatan) dan non farmakologis (tanpa obat-obatan) dengan counter pressure, hypnobirthing, endorphinmassage, musik klasik mozart, terapi murottal, kompres hangat dan teknik relaksasi pernapasan (Septiani & Agustia, 2021).

Teknik relaksasi pernapasan merupakan cara dalam meminimalisir rasa nyeri terhadap ibu bersalin dengan menarik pernapasan dalam ketika terjadi kontraksi yang menggunakan pernapasan dada dari hidung dapat membawa oksigen ke darah yang lalu disampaikan ke seluruh tubuh dan memproduksi hormon endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alami (Wahyuni et al., 2023). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Besar tahun 2022 Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 10 orang dan Angka Kematian Bayi sebanyak 18 orang. Jumlah PMB yang ada di Kota Banda Aceh sebanyak 24 PMB (Dinkes, 2022). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh tahun 2023 Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 100/100.000 Kelahiran Hidup (KH) atau sebanyak 5 orang dan Angka Kematian Bayi sebesar 3/1000 Kelahiran Hidup (KH) atau 16 orang. Jumlah PMB yang ada di Kota Banda Aceh sebanyak 24 PMB (Dinkes, 2023).

Data yang diperoleh PMB Zuraidah jumlah ibu hamil trimester III periode Januari sampai Mei 2024 sebanyak 112 orang (Ira Yani, 2023), PMB Jawiriyah jumlah ibu hamil trimester III periode Januari sampai Mei 2024 sebanyak 157 orang (Zuraidah, 2023). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri, lama persalinan dan robekan jalan lahir di PMB Kota Banda Aceh dan PMB Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini dilakukan di PMB Kota Banda Aceh (PMB Jawiriyah) dan PMB Kabupaten Aceh Besar (PMB Zuraidah). Penelitian ini dilakukan di PMB Kota Banda Aceh (PMB Jawiriyah) dan PMB Kabupaten Aceh Besar (PMB Zuraidah). Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Juli-13 Agustus 2024. Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan >36minggu yang berada di PMB Zuraidah jumlah ibu hamil trimester III periode Januari sampai Mei 2024 sebanyak 112 orang, PMB Jawiriyah jumlah ibu hamil trimester III periode Januari sampai Mei 2024 sebanyak 157 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin normal kala I fase aktif yang berada di PMB Kota Banda Aceh dan PMB Kabupaten Aceh Besar. Teknik

pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Purposive Sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil responden yang sesuai kriteria penelitian. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan SOP relaksasi pernapasan. Data yang sudah didapatkan kemudian dianalisis dengan cara perhitungan persentase. Hasil yang didapatkan kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk dideskripsikan dalam pembahasan.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di PMB Jawiriyah dan PMB Zuraidah Tahun 2024

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
20-35 tahun	12	85,7
>35 tahun	2	14,3
Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Primipara	6	42,8
Multipara	8	57,2
Lama Persalinan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	13	92,9
Tidak normal	1	7,1
Robekan Jalan Lahir	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Derajat I	4	28,6
Derajat II	10	71,4

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 14 responden sebagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 12 responden (85,7%), multipara sebanyak 8 responden (57,2%), lama persalinan kategori normal 13 responden (92,9%) dan robekan jalan lahir pada derajat II 10 responden (71,4%).

Tabel 2. Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Pernapasan

Sebelum		
Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sedang	5	35,7
Berat	9	64,3
Setelah		
Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	5	35,7
Sedang	9	64,3

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan relaksasi pernapasan sebagian besar mengalami nyeri tingkat berat sebanyak 9 responden (64,3%). Diketahui bahwa setelah dilakukan relaksasi pernapasan sebagian besar mengalami nyeri tingkat sedang sebanyak 9 responden (64,3%).

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	p value
Nyeri pretest	0,922	14	0,235
Nyeri posttest	0,930	14	0,308

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui, hasil uji normalitas berdistribusi normal ($p > 0,05$), yaitu nyeri sebelum dilakukan relaksasi napas dalam dengan p value 0,235 dan sesudah 0,308, sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji paired t test.

Tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

Kelompok	Nyeri				
	Nilai Deviasi	Sebelum	Sesudah	Selisih	p value
Mean	0,663	6,93	4,07	2,857	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam rata-rata tingkat nyeri adalah 6,93, sedangkan setelah relaksasi napas dalam rata-rata 4,07 dengan p value 0,000, artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

PEMBAHASAN

Hubungan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Persalinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam rata-rata tingkat nyeri adalah 6,93, sedangkan setelah relaksasi napas dalam rata-rata 4,07 dengan p value 0,000, artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Rasa nyeri pada persalinan terjadi karena aktivitas besar di dalam tubuh guna untuk mengeluarkan bayi. Persalinan diartikan sebagai peregangan pelebaran mulut rahim. Kejadian itu terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi untuk mendorong bayi keluar. Otot-otot rahim menegang selama kontraksi, bersamaan dengan setiap kontraksi, kandung kemih, rektum, tulang belakang dan tulang pubic menerima tekanan kuat dari rahim. Pada awal persalinan, kontraksi terasa seperti nyeri punggung bawah yang biasa atau kram saat haid. banyak wanita yang awalnya merasa sakit dibagian punggung yang kemudian merambat ke bagian depan.

Relaksasi napas dalam bertujuan untuk mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja dalam bernapas, meningkatkan inflamasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, dan menghilangkan kecemasan selain itu mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas. Teknik relaksasi pernapasan merupakan cara dalam meminimalisir rasa nyeri terhadap ibu bersalin dengan menarik pernapasan dalam ketika terjadi kontraksi yang menggunakan pernapasan dada dari hidung dapat membawa oksigen ke darah yang lalu disampaikan ke seluruh tubuh dan memproduksi hormon endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alami. Penelitian Marsilia. (2021), tentang Pengaruh Teknik relaksasi Napas dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan kala I Fase aktif di PMB Y Karawang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam dengan intensitas nyeri pada persalinan dengan p value 0,006.24 Penelitian Septiani. (2021), tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam dengan intensitas nyeri pada persalinan dengan p value 0,001. Penelitian Wahyuning & Dewi (2021) menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara efektif dalam upaya mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif pada persalinan normal. Metode relaksasi nafas yang dilakukan secara benar pada ibu bersalin yang mengalami nyeri kontraksi memang memberikan pengaruh terhadap respon fisiologis nyeri persalinan. Hal ini disebabkan oleh efek metode relaksasi, yaitu menimbulkan kondisi rileks, melepaskan ketegangan otot, menghilangkan stres, dan memberikan rasa nyaman kepada ibu. Dukungan dari pihak tenaga kesehatan sangat berpengaruh terhadap psikis ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al., (2019), dengan judul “Hubungan Teknik Napas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar”, Relaksasi pernapasan merupakan salah satu

keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi. Para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya. Hubungan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena teknik ini membuat keadaan seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (equilibrium). Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah sehingga kadar oksigen dalam darah akan meningkat.

Menurut asumsi peneliti bahwa terdapat perbedaan nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi napas dalam mayoritas ibu mengalami nyeri berat sedangkan setelah diberikan relaksasi napas dalam mengalami nyeri ringan, hal ini disebabkan karena tindakan pemberian relaksasi napas dapat memberikan rasa tenang dan nyaman, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap 14 responden, disimpulkan bahwa mayoritas persalinan berlangsung dalam kategori normal (92,9%) dengan hanya 7,1% mengalami persalinan tidak normal. Sebagian besar responden mengalami robekan jalan lahir derajat II (71,4%), sementara 28,6% mengalami derajat I. Selain itu, terdapat penurunan signifikan pada tingkat nyeri setelah penerapan teknik relaksasi napas dalam, yaitu dari rata-rata 6,93 menjadi 4,07, dengan p value 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh teknik ini terhadap penurunan intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada Akademi Kebidanan Saleha atas dukungan riset yang memungkinkan penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada seluruh pihak terkait di lokasi penelitian atas koordinasi dan kerja samanya, sehingga proses penelitian dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Djafar. (2023). Pengaruh Teknik relaksasi Napas Dalam Terhadap Respon Nyeri pada Ibu Bersalin Inpartu Kala I di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo. *Jurnal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 44-55.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar. (2022). *Angka Kematian Ibu dan Komplikasi Kehamilan di Kabupaten Aceh Besar*.
- Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh. (2023). *Angka Kematian Ibu dan Komplikasi Kehamilan di Kota Banda Aceh*.
- Dinas Kesehatan Provinsi. (2022). *Angka Kematian Ibu dan Komplikasi Kehamilan di Provinsi Aceh*. (Dikutip pada tanggal 21 Maret 2024).
- Elvira. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Fitriyanti, Q. F. Z. (2017). Efektifitas *Massage Eflurage* yang dilakukan suami terhadap nyeri persalinan Kala I Fase Laten di Kecamatan Setu. *Jurnal Kesehatan Perawatan*.

- Kemenkes. (2022). *Angka Kematian Ibu di Indonesia dan Komplikasi Kehamilan*. www.depkes.co.id (Dikutip pada tanggal 21 Maret 2024).
- Legawati. (2018). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Malang: Wineka Media.
- Ma'rifah. (2022). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Marsilia. (2021). Pengaruh Teknik relaksasi Napas dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan kala I Fase aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385-393.
- Masdiputri. (2023). *Paradigma Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Sumatera Barat: Mafy Media Literasi Indonesia.
- Namangdjabar. (2023). *Buku Ajar Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Parwatiningsih. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jawa Barat: CV Jejak Anggota IKAPI.
- PMB Jawiriyah. (2023). *Jumlah Ibu Bersalin Normal*. Kota Banda Aceh.
- PMB Zuraidah. (2023). *Jumlah Ibu Bersalin Normal*. Kabupaten Aceh Besar.
- Rohmawati. (2022). *Modul Pembelajaran Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Media.
- Sari. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faula Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 2(2), 144-153.
- Septiani. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireun. *Jurnal of Health Technology and Medicine*, 7(2), 975-984.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: ANDI Press.
- Sulisdian. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jawa Tengah: CV Oase Group.
- Susanti. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Respon Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. *Jurnal Human Care*, 7(2), 395-400.
- Susiarno. (2024). *Tata Laksana Persalinan dan Bayi Baru Lahir Fisiologis di Pelayanan Kesehatan Primer Sesuai Kewenangan Bidan*. Jawa Tengah: Nasya Expending Management.
- Taqwin. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di PMB Antapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 102-108.
- Utami. (2017). *Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Wahyuni. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I di Ruang Bersalin RSUD Kecamatan Mandau. *Jurnal Ahmar Metastasis Health*, 3(1), 33-36.
- Wahyuning, N., & Dewi, G. T. (2021). Efektifitas Relaksasi Pernafasan terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase aktif di Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur tahun 2021.
- WHO. (2022). *Maternal Death*. www.who.int (Dikutip pada tanggal 22 Maret 2024).