

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bpm Wulan Kelurahan Muara Kelingi Kabupaten Musi Rawas

Kintan Annisa ¹⁾; Desi Aulia Umami ²⁾; Ernani ³⁾
^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ ¹⁾ kintanannisa01@gmail.com ; ²⁾ desiumami@gmail.com ; ³⁾ ernani05@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [14 Oktober 2024]
Revised [04 Desember 2024]
Accepted [06 Januari 2024]

KEYWORDS

Relaxation Techniques, Pain Reduction.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri. Pada fase aktif terjadi peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi, sehingga timbul respon puncak nyeri. Nyeri persalinan dapat menyebabkan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Jenis desain pada penelitian ini adalah pre eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji T berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden pada kelompok sebelum diberikan perlakuan rata-rata 7,00 dan sesudah diberikan perlakuan rata rata 5,47. Hasil analisis data diperoleh nilai signficancy $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulannya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

ABSTRACT

Childbirth is the process of movement of the fetus, placenta and membranes from the uterus through the birth canal. Most (90%) labor is accompanied by pain. In the active phase, there is an increase in the intensity and frequency of contractions, resulting in a peak pain response. Labor pain can cause various physiological and psychological changes in the mother. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing labor pain during the first active phase. The type of design in this research is pre-experimental with one group pretest-posttest design. The total sample was 30 respondents. The sampling technique uses the total sampling method. Data collection techniques used questionnaire sheets and the Numeric Rating Scale (NRS) pain scale. Data analysis used paired T test. The results of the study showed that the pain intensity of respondents in the group before being given treatment was an average of 7.00 and after being given treatment an average of 5.47. The results of data analysis obtained a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). In conclusion, there is an effect of providing deep breathing relaxation techniques on reducing labor pain during the first active phase.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Mula-mula kekuatan yang muncul kecil, lalu meningkat sehingga siap untuk pengeluaran janin dari rahim ibu (Rohani, 2015, p. 2). Sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri (Oxorn, DC, dalam penelitian Sri Rejeki, dkk., 2014). Nyeri persalinan mulai timbul pada kala I fase laten, yaitu pembukaan serviks dari 1 sampai 3 cm dan fase aktif, yaitu pembukaan serviks dari 4 cm sampai 10 cm. Pada fase aktif terjadi peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi, sehingga respon puncak nyeri berada pada fase ini (Reeder 2019, dalam penelitian Tetti dkk., 2018).

Rasa nyeri pada persalinan berdampak pada peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik yang mengakibatkan mual muntah, keringat berlebihan, dan perubahan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, serta warna kulit. Nyeri persalinan juga dapat menyebabkan timbulnya hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen meningkat, kenaikan tekanan darah, dan berkurangnya motilitas usus serta vesika urinaria. Keadaan ini merangsang peningkatan katekolamin yang menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uteri. Apabila nyeri persalinan tidak diatasi akan menyebabkan terjadinya partus lama (Llewilyn 2001, dalam penelitian Wan Anita, 2017).

LANDASAN TEORI

“Septiani, M., & Agustia, L. (2022) mengenai teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala 1, diperoleh hasil dari empat jenis teknik relaksasi meliputi relaksasi pernapasan, otot, fikiran dan visualisasi, teknik relaksasi yang paling efektif adalah relaksasi pernapasan. Ada pun relaksasi pernapasan selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan.” “Titi Astuti, dkk. (2019) yang merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment. Sampel berjumlah 64 responden, terdiri dari 32 responden kelompok intervensi dan 32 responden kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji t independent. Rata-rata nyeri persalinan kelompok intervensi 4,13 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata nyerinya 5,72. Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan nyeri persalinan antara ibu bersalin kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (p value = 0,000). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam pada ibu bersalin mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan kala 1.”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Pre Eksperimental. Menurut Sugiyono (2018, p. 72), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *Total sampling* yaitu mengambil sampel yang memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan kedalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1). hasil distribusi frekuensi responden sebanyak 30 orang (100%). Dari 30 responden, sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam didapatkan bahwa sebanyak 10 responden (33,3%) merasakan tingkat nyeri persalinan pada skala 4-6 atau mengalami nyeri sedang dan sebagian besar lainnya yaitu 20 responden (66,7%) merasakan tingkat nyeri persalinan 7-10 atau mengalami nyeri berat. 2). Setelah pemberian perlakuan teknik relaksasi napas dalam, diperoleh hasil bahwa sebanyak 23 responden (76,67%) mengalami nyeri sedang, 5 responden (16,67%) mengalami nyeri berat, dan 2 responden (6,67%) mengalami nyeri ringan.

Pembahasan

Analisi Univariat

Analisa Univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, dan hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variable.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Napas Dalam di BPM Wulan.

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
4-6 atau nyeri sedang	10	33,3
7-10 atau nyeri berat	20	66,7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, sebagian besar responden mengalami nyeri berat atau tingkat nyeri pada skala 7-10 yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Sedangkan responden lainnya mengalami nyeri sedang atau tingkat nyeri pada skala 4-6 sebanyak 10 responden (33,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Sesudah diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Napas Dalam di BPM Wulan.

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
1-3 atau nyeri ringan	2	6,67
4-6 atau nyeri sedang	23	76,67
7-10 atau nyeri berat	5	16,67
Total	30	100

Berdasarkan dari table 2 di atas dapat diketahui bahwa sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 23 responden (76,67%). Sedangkan responden lainnya mengalami nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 2 responden (6,67%) dan nyeri berat (skala 7-10) sebanyak 5 responden (16,67%).

Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dengan menggunakan uji statistik yang sesuai dengan penelitian yakni uji T berpasangan. Adapun datanya ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di BPM Wulan.

Variabel	Frekuensi	Mean	SD	p-value
Tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam	30	7,00	1,232	0,000
Tingkat nyeri persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam	30	5,50	1,432	

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji statistik T berpasangan diperoleh nilai *significancy* $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di BPM Wulan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dapat diterima (dengan uji statistik T berpasangan: *p value* 0,000).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik Kesimpulan bahwa:

1. Sebelum dilakukan itervensi Teknik Nafas Dalam, nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin adalah 7,00 atau nyeri berat.
2. Sesudah dilakukan itervensi Teknik Nafas Dalam nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin adalah 5,47 atau nyeri sedang.
3. Hasil uji statistik didapartkan nila p-value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa teknik nafas dalam dapat mengurangi nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

Saran

Berdasarkan hasil Kesimpulan di atas, maka dapat dirumuskan berapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya, Diharapkan pada peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian serupa dapat mengurangi keterbatasan yang peneliti lakukan saat ini, baik dalam hal, alat ukur, keterbatasan dalam pengumpulan data dari responden, terlebih jika peneliti selanjutnya dapat menggunakan analisis multivariat dengan membandingkan beberapa variabel sehingga didapat data yang lebih variatif yang dapat dijadikan masukan dalam menyusun rencana tindakan kebidanan, serta dengan jumlah sampel yang lebih banyak, menambahkan referensi dan penelitian terkait yang lebih banyak.
2. Bagi PMB Wulan, Dapat meningkatkan pemberian KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) dan factor yang mempengaruhi pengurangan nyeri persalinan.
3. Bagi Institusi Pendidikan, Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk wawasan dan pengetahuan di ruang lingkup Universitas Dehasen Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Idrus. (2019). *Kriteria Empirik dalam Menentukan Ukuran Sampel pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir*. Jurnal Formatif 2, 2, 140-148.
- Andarmoyo, S. (2017). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jokjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Anita, Wan. (2017). *Techniques of Pain Reduction in The Normal Labor Process: Systematic Review*. Jurnal Endurance, 2, 362-375.
- Astuti, Titi, dkk. (2019). *Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 15, 59-65.
- Ayu, N. G. M. (2017). *Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor*. Jurnal Kebidanan 3, 4, 204-210.
- Farrar, J. T. (2008). *Validity, Reliability, and Clinical Importance of Change in a 0–10 Numeric Rating Scale Measure of Spasticity: A Post Hoc Analysis of a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial*. Clinical Therapeutics, 30, 974-985.
- Fitriana, dkk. (2018). *Asuhan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Fitriani, R. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten*. Jurnal Kesehatan, 7, 443-452.
- Fitri, Lidia, dkk. (2019). *Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar*. Jurnal Endurance, 4, 414-420.
- Hastono, Sutanto Priyo. (2016). *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Handayani, Ridha Sofia, dkk. (2018). *Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Mawar dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. Midwife Journal, 4, 66-72.
- Herawati, Rika. (2016). *Evaluasi Tehnik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Kala I Terhadap Keberhasilan Persalinan Normal*. Jurnal Maternity and Neonata, 2, 102-113.
- Heriani. (2016). *Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan*. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah, 1, 1-7.