

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 5 No. 1	Edition: November 2022 – April 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received: 24 September 2022	Revised: 18 Oktober 2022	Accepted: 27 Oktober 2022

PENGARUH RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA 1 DI KLINIK KASIH IBU

KECAMATAN DELI TUA KABUPATEN

DELI SERDANG TAHUN 2022

Nurmala Sari¹, Nurul Aini², Erlina Hayati³, Ade Putri Ritonga⁴

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

E-mail: adeputriritonga38@gmail.com

ABSTRACT

Childbirth is the most awaited thing by pregnant women, but on the other hand it is a thrilling thing. Pain that makes the desired happiness filled with fear and anxiety. Several studies have shown that primitive people experience longer and painful labor, while people who have advanced give birth without pain and most (90%) deliveries are accompanied by pain (Elly S, 2017). Pain during labor has an impact on increasing the activity of the sympathetic nervous system which results in nausea and vomiting, excessive sweating, and changes in blood pressure, pulse, breathing, and skin color. One effort to minimize labor pain is to use breathing relaxation techniques. This study aims to determine the effect of breathing relaxation techniques on reducing labor pain in the first stage of the active phase. The type of design used in this study was pre-experimental with one group pretest-posttest design. The number of samples is 10 respondents. The technique of collecting sample data using purposive sampling method. Data collection techniques used a questionnaire and a Numeric Rating Scale (NRS) pain scale.

From the results of the data before being given the deep breathing relaxation technique with a score of 2.60 (SD: 0.699) (min: 2) (max: 4) while after being given the breathing relaxation technique the score was 2.50 (SD: 0.707) (min: 1) (max: 3) means that inpartu mothers experience a decrease in labor pain in the active phase of the 1st stage. Wilcoxon test results obtained a Z value of 2.598 with a significant value of 0.009 < (0.05). So that H0 is rejected and Ha is accepted, this shows that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on reducing labor pain in the active phase of the 1st stage at the Kasih Ibu Clinic, Deli Tua District, Deli Serdang Regency in 2022.

Keywords: Breathing Relaxation Technique, First Stage of Labor Pain, Active Phase.

Pendahuluan

Persalinan merupakan suatu proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini bermula 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, 2017).

Terdapat sejumlah 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran menurut perkiraan (World Health Organization) Sekitar 80% kematian *maternal* merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia berjumlah 289.000 jiwa. Hampir dua pertiga kematian *maternal* disebabkan oleh penyebab langsung yaitu perdarahan (25%), infeksi / *sepsis* (15%), *eklamsia* (12%), *abortus* yang tidak aman (13%), partus macet (8%), dan penyebab langsung lain seperti kehamilan *ektopik*, *embolisme*, dan hal - hal yang berkaitan dengan masalah anestesi (8%), penyebab lainnya (19%) (Irawan, 2015). Terdapat sejumlah 65 % Angka Kematian Ibu dan 58 % Angka Kematian Bayi dan Balita (AKB) di Indonesia yang disumbang oleh 64 kabupaten di sembilan provinsi yakni Sumatera Utara, Sumatera Selatan, DKI Jakarta, Banten, Sulawesi Selatan,

Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Lampung (Hendrastuti, 2015). Penyebab kematian ibu terbesar diantaranya disebabkan karena perdarahan, *hipertensi* dalam kehamilan (HDK), infeksi, partus lama/macet, dan abortus. Kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan (30,3), hipertensi dalam kehamilan (HDK) (27,1%), dan infeksi (7,1%) (Kemenkes RI, 2014).

Salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu adalah dari Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah rasio kematian ibu yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh setiap 100 ribu kelahiran hidup. Terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100 ribu kelahiran hidup secara umum. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan AKI, namun tidak berhasil mencapai target MDGs (Millennium Development Goals) yaitu sebesar 102 per 100 ribu kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil supas tahun 2015 memperlihatkan AKI tiga kali lipat dibandingkan target MDGs (Kemenkes RI, 2015). Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI di Indonesia yaitu 359 kematian ibu per 100 ribu kelahiran hidup. AKI menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian

ibu per 100 ribu kelahiran hidup berdasarkan Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS 2015), (Kemenkes RI,2017).

Metode pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis salah satunya adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan proses merilekskan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Relaksasi juga menyebabkan sirkulasi darah rahim, plasenta, dan janin menjadi lancar. Sirkulasi darah yang lancar membuat otot punggung dan perut menjadi lemas dan kendur. Sementara saat terjadi persalinan, relaksasi membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami, dan lancar. Menurut Mander metode ini dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pascapersalinan (Priyanto, D. 2008, dalam penelitian Elly Susilawati, 2017). Teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala 1, diperoleh hasil dari empat jenis teknik relaksasi meliputi relaksasi pernapasan, otot, pikiran 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.

Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap

penurunan intensitas nyeri persalinan kala I di klinik Kasih Ibu Deli Tua.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Pre Eksperimental. Menurut Sugiyono (2018), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Lokasi Penelitian

Tempat penelitian yang digunakan untuk pengambilan data selama penelitian ini berlangsung di klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang tahun 2022.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini diambil dari seluruh ibu bersalin di Klinik Kasih Ibu sebanyak 20 orang ibu bersalin selama waktu penelitian yaitu dari bulan mei-juni 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 sampel diambil dari Klinik Kasih Ibu menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu menurut *kreteria inklusi dan eksklusi*.

Pengolahan dan Analisis Data

Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis distribusi frekuensi responden sebelum dan sesudah

diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam.

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Hasil penelitian

Tabel 4.1 Distribusi Usia, Paritas dan Pendidikan Ibu Bersalin Fase 1 Dengan Nyeri Persalinan Di Klinik Kasih Ibu Tahun 2022.

No	Variabel	Jumlah	
		Presentasi N	%
USIA			
1	20-25 tahun	3	30%
2	26-30 tahun	4	40%
3	>30 tahun	3	30%
TOTAL		10	100%
PARITAS			
1	Primigravida	5	50%
2	Sekundigravida	3	30%
3	Multigravida	2	20%

Tabel 2 Sebelum Dan Sesudah Diberi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Klinik Kasih Ibu Tahun 2022.

Kelompok	Variabel	N	Mean	Min	Max	SD
Ibu	Pre Test	10	2,60	2	4	0,699
Inpartu	Post Test	10	2,50	1	3	0,707

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil skor penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dari 10 responden sebelum diberikan Teknik relaksasi napas dalam dengan skor 2,60

TOTAL		10	100%
PENDIDIKAN			
1	SD	5	50%
2	SMP	3	30%
3	SMA	2	20%
TOTAL		10	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa 10 responden yang diteliti responden yang berusia 20-25 tahun sebanyak 3 orang (30%) dan yang berusia 26-30 tahun sebanyak 4 orang (40%), dan yang berusia >30 tahun sebanyak 3 orang (30%), responden dengan paritas primigravida sebanyak 5 orang (50%), responden dengan paritas sekundigravida sebanyak 3 orang (30%), dan responden dengan paritas multigravida sebanyak 2 orang (20%), responden yang berpendidikan SD sebanyak 5 orang (50%), responden yang berpendidikan SMP sebanyak 3 orang (30%), dan responden yang berpendidikan SMA sebanyak 2 orang (20%).

(SD:0,699) (min:2) (max:4) sedangkan setelah diberikan Teknik relaksasi napas dalam scorenya adalah 2,50 (SD:0,707) (min:1) (max:3).

Tabel 4.4 Hasil Uji wilcoxon Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Klinik Kasih Ibu Tahun 2022

		<i>Uji Wilcoxon</i>				
		N	Mean Rank	Sum of Rank	P-Value	Z
Nyeri_Pre-Nyeri_Post	Negative Ranks	8^a	4,50	36,00	0,009	2,598^b
	Positive Ranks	0^b	0,00	0,00		
	Ties	2^c				
	Total	10				

Dari Tabel 4 di atas diketahui bahwa negative ranks sebelum dan sesudah pengukuran nyeri persalinan adalah negative rank sebanyak 8^a, positif rank sebanyak 0 dan ties sebanyak 2 dengan nilai mean 4,50 pada hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $Z = 2,598$ dengan nilai signifikan $0,009 < \alpha (0,05)$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan ada Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Klinik Kasih Ibu di Deli Tua pada tahun 2022 di Klinik kasih ibu Tahun 2022.

1. Distribusi Frekuensi Dan Presentase Responden Berdasarkan Karakteristik Di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2022.

Hasil yang diperoleh dari distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan usia adalah mayoritas berusia 26-30 tahun sebanyak 4 orang (40%), berdasarkan paritas adalah mayoritas Primigravida yaitu 5 orang (50%), dan berdasarkan pendidikan adalah mayoritas SD sebanyak 5 orang (50%).

Usia merupakan umur seorang individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Usia reproduksi yang baik dan sehat adalah pada usia 20-35 tahun karena fungsi alat reproduksi bekerja optimal. Usia 20-35 tahun adalah usia reproduksi sehat dan usia aman untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui. usia 20-35 tahun merupakan usia yang sehat untuk hamil dan melahirkan. Umur merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan suatu kesehatan ibu, ibu dikatakan beresiko tinggi apabila ibu hamil berusia dibawah 20 tahun dan di atas 35 tahun. Afritayeni, (2017) usia yang < 20 tahun dan > 30 tahun merupakan faktor resiko untuk terjadinya komplikasi persalinan. Wanita yang hamil pada usia risiko tinggi dapat memicu penyulit baik pada ibu maupun bayinya. Usia berhubungan dengan ketidak siapan ibu dalam reproduksi, wanita usia dibawah 20 tahun masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, sehingga organ-organ reproduksinya belum matang. (Hariyani, Murti, & Wijayanti, tahun 2019). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia ibu dengan nyeri persalinan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maryuni, (2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia terhadap nyeri persalinan. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Afritayeni (2017), menemukan adanya hubungan yang signifikan antara umur dan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Hasil penelitian Afritayeni (2017) memperoleh $OR = 22.667$ artinya ibu bersalin yang berusia < 20 tahun dan > 35 tahun memiliki peluang 22.667 memiliki risiko mengalami nyeri persalinan berat dibandingkan ibu bersalin 20-35 tahun.

Intensitas nyeri pada persalinan dipengaruhi oleh riwayat persalinan lalu. Seorang ibu yang pernah mengalami persalinan akan memahami tentang bagaimana rasa nyeri yang akan dirasakan saat persalinan. Sementara pada ibu yang belum pernah melahirkan tidak mengetahui bagaimana rasa nyeri yang akan dirasakan untuk pertama kali dalam proses persalinan, terutama pada primipara. Peregangan serviks pada primipara memerlukan tenaga yang lebih besar untuk meregangkannya, sehingga menyebabkan intensitas kontraksi lebih besar selama kala I persalinan. Rasa nyeri yang tinggi dapat memicu

kecemasan dan kelemahan fisik pada ibu akibat respons yang berlebihan terhadap nyeri yang dirasakan, terutama pada ibu primipara. Peningkatan derajat kecemasan ibu bisa meningkatkan persepsi rasa sakit. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara paritas dengan nyeri persalinan, Penelitian ini sejalan dengan penelitian Afritayeni (2017), yang menemukan adanya hubungan antara paritas dengan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Pada ibu yang primipara menunjukkan peningkatan kecemasan dan keraguan untuk mengantisipasi rasa nyeri selama persalinan. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Maryuni,(2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara paritas terhadap nyeri persalinan.

Tingkat pendidikan ibu akan berpengaruh dalam memberi respon yang datang dari luar. Ibu yang berpendidikan tinggi akan memberi respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh antara tingkat pendidikan dengan nyeri persalinan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anthoneta J,(2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan intensitas nyeri pada persalinan. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Eniyati,(2021) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pendidikan ibu dengan intensitas nyeri persalinan kala 1.

2. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Diklinik Kasih Ibu Deli Tua Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dianalisis dengan uji statistik *Wilcoxon* tentang Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Diklinik Kasih Ibu Deli Tua yang dilaksanakan 1 Juni sampai 22 Juni 2022. Didapatkan 10 responden yang kemudian dilakukan pre-test pada seluruh responden ditanggal 1 Juni kemudian diberikan intervensi selama 3 minggu, post-test dilakukan setelah kegiatan pre test dan didapatkan hasil pengukuran nyeri persalinan adalah negative rank sebanyak 8^a, positif rank sebanyak 0 dan ties sebanyak 2 dengan nilai mean 4,50 pada hasil uji wilcoxon didapatkan nilai Z 2,598 dengan nilai signifikan $0,009 < \alpha$ (0,05). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan ada Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Klinik Kasih Ibu di Deli Tua pada tahun 2022.

Asumsi peneliti dari 10 orang yang diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam, terdapat 2 orang (20%) yang tidak mengalami perubahan penurunan pada nyeri hal ini dikarenakan beberapa faktor salah satunya adalah faktor psikologis, hal ini dikarenakan nyeri persalinan yang berlebihan memberikan dampak cemas hingga stress pada ibu sehingga terjadinya ketegangan otot polos dan penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan penurunan kontraksi uterus, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus serta iskemia jaringan yang mengakibatkan proses persalinan lama dan membuat impuls nyeri semakin banyak.

Hasil dari penelitian ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Faujiah et al. (2018) yang menggabungkan teknik kneading dan relaksasi nafas dalam, yaitu Intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami nyeri berat yaitu 74,29% dan setelah diberikan intervensi mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 62,86%. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p=0.000$ yang artinya terdapat pengaruh kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan primigravida kala I Fase Aktif..Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri yang menyatakan bahwa nyeri persalinan berkurang setelah dilakukan latihan napas dengan Standar Deviasi (SD) 0.9 dan $p\text{-value} < 0.001$ (Safitri, 2022)

Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Klinik Kasih Ibu di Deli Tua pada tahun 2022 maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil statistic score rata-rata hipertensi dari hasil datasebelum diberikan Teknik relaksasi nafas dalam dengan score 2,60 (SD:0,699) (min:2)(max:4) sedangkan setelah diberikan Tekniuk relaksasi nafas dalam scorenya adalah 2,50 (SD:0,707)(min:1)(max:3) artinya ibu inpartu mengalami penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai Z 2,598 dengan nilai signifikan $0,009 < \alpha (0,05)$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan ada Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Klinik Kasih Ibu di Deli Tua pada tahun 2022.

Saran

Dengan dilakukannya penelitian ini dapat diketahui bahwa ada pembahasan Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif Maka metode ini dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu inpartu adapun saran dari peneliti yaitu:

1. Pemberian Teknik relaksasi nafas dalam diterapkan di Klinik Kasih Ibu karena nyeri persalinan kala 1 fase aktif yang dirasakan pasien dapat berkurang dan membuat paseian menjadi rileks.
2. Bagi Institusi dapat digunakan untuk menambah wawasan dan informasi tentang pembahasan Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif.
3. Bagi peneliti mengaplikasikan teori metodologi penelitian ini diterapkan dalam kegiatan nyata di lapangan terutama berkaitan dengan pembahasan Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

Daftar Pustaka

Ayu, N. G. M. (2017). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas

- Ayu, N. G. M. (2017). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas
- Fitri, Lidia, dkk. (2019). Hubungan Teknik Nafas Terhadap Pengurangan
- Herawati, Rika. (2016). Evaluasi Tehnik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Kala I Terhadap Keberhasilan Persalinan Normal. *Jurnal Maternity and Neonatal*
- Heriani. (2016). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*.
- Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4, 414-420. Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Endurance*, (178-185).
- Judha, Muhammad, dkk. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta:
- Lestari, Winny Putri. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di BPM Bidan P Kota Yogyakarta.
- Magfuroh, Annisa. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri