

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS TERHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN IBU INPARTU KALA FASE AKTIF**

**Asmah Sukarta\***

**\*STIKES Muhammadiyah Sidrap  
(asmah.sukarta@yahoo.co.id)**

**Abstrak**

Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu. Tujuan penelitian untuk melihat apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Lawawoi, Kecamatan Wattang Pulu, Kabupaten Sidenreng Rappang Tahun 2016. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode One Group Pre Test-Post Test Design dengan populasi sebanyak seluruh ibu bersalin pada bulan Juli dan Agustus 2017 dan sampel sebanyak 23 ibu bersalin. Hasil yang telah diperoleh selama penelitian diantaranya sebelum dilakukan perlakuan menunjukkan tidak ada nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 0 responden, nyeri sedang sebanyak 15 responden (65,2%) dan nyeri berat sebanyak 8 responden (34,8%). Sedangkan setelah dilakukan perlakuan menunjukkan tidak ada nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 18 responden (78,3%), nyeri sedang sebanyak 5 responden (21,7%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden. Dari hasil penelitian, didapatkan adanya pengaruh dari sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan memiliki perubahan Nyeri pada ibu bersalin yang cukup signifikan. Oleh karena itu diharapkan kedepannya bidan di Puskesmas mampu memfasilitasi ibu bersalin dengan teknik relaksasi nafas ini dapat mengurangi nyeri dalam persalinan terutama pada inpartu kala I fase aktif.

Kata Kunci: Napas dalam, Tingkat Nyeri, Ibu Inpartu Fase Aktif

**PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral dari pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan penduduk tercapai kesejahteraan bangsa. Salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan suatu bangsa dengan tinggi rendahnya angka kematian ibu dan bayinya (2011). Angka Kematian Ibu (AKI) didasarkan pada resiko kematian ibu berkaitan dengan proses melahirkan, persalinan, perawatan

obstetrik, komplikasi kehamilan dan pada masa nifas.

Kematian ibu adalah kematian seorang wanita yang sedang hamil atau dalam periode 42 hari setelah akhir kehamilannya tanpa memandang lama dan lokasi kehamilan. Kematian tersebut disebabkan oleh berbagai penyebab yang berhubungan dengan kehamilan atau diperburuk dengan kehamilan atau penatalaksanaannya, tetapi bukan karena kecelakaan atau secara kebetulan (Saifuddin, 2010). Setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil, sebagian

besar kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat, walaupun demikian pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian (WHO, 2010).

Intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan atau nyeri selama persalinan yaitu intervensi farmakologis nyeri dan non farmakologis. Nyeri persalinan yang disebabkan oleh rasa takut dan tegang dapat dikurangi / diredakan dengan berbagai metode yaitu menaikkan pengetahuan ibu tentang hal-hal yang akan terjadi pada suatu persalinan, menaikkan kepercayaan diri dan relaksasi pernafasan (Abdul Ghofur, 2010).

Teknik relaksasi bernafas merupakan teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dalam persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Adapun relaksasi bernapas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostasis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah,

mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan. (Prasetyo, 2010). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan ibu inpartu fase aktif.

## **BAHAN DAN METODE**

### ***Lokasi dan Desain Penelitian***

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Lawawoi Kecamatan Wattang Pulu Kabupaten Sidrap dengan menggunakan rancangan *One Group Pre Test-Post Test Design*.

### ***Populasi dan Sampel***

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin pada bulan Juli dan Agustus di Puskesmas Lawawoi. Teknik pengambilan sampel dengan cara accidental sampling dengan jumlah sampel 23 ibu bersalin.

### ***Analisa dan Penyajian Data***

Data diolah dengan menggunakan metode uji statistic yaitu Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan Analisis Bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik

untuk menguji beda mean dependent yakni dengan uji dependent t-test. Uji ini digunakan untuk menguji perbedaan antara rata-rata nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa teknik relaksasi pernafasan.

**HASIL**

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Nyeri sebelum dan Setelah Perlakuan Teknik Relaksasi Nafas**

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	%
<b>Sebelum</b>		
Ringan	0	0
Sedang	15	65,2
Berat	8	34,8
<b>Sesudah</b>		
Ringan	18	78
Sedang	5	21,7
Berat	0	0
Total	23	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas yaitu Nyeri ringan sebanyak 0 responden, nyeri sedang sebanyak 15 responden (65,2%) dan nyeri berat sebanyak 8 responden (34,8%). Sedangkan setelah teknik relaksasi yaitu nyeri ringan sebanyak 18 responden (78,3%), nyeri sedang sebanyak 5

responden (21,7%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden.

**Tabel 2 Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif**

Tingkat Nyeri	Mean	SD	T	p
Pre	1,65	0,487	16,271	0,000
Post	2,78	0,422	31,642	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dapat diketahui bahwa untuk pre test dan post test diperoleh nilai rata-rata sebesar 1,65 dan 2.78 dengan harga t hitung sebesar 16,272 dan 31,642 Berdasarkan hasil uji T dengan menggunakan program komputer diperoleh value sebesar 0.000 jika dibandingkan dengan 0.05, maka nilai tersebut menunjukkan value < , sehingga kesimpulannya adalah Ha diterima dan H0 ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Lawawoi Kecamatan Wattang Pulu Kabupaten Sidrap.

**PEMBAHASAN**

Teknik relaksasi nafas dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Ibu meningkatkan aktifitas komponen saraf parasimpatik

vegetatif secara simultan. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stres akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan sampai frekuensi pernafasan kurang dari 60-70 x/menit. Relaksasi telah terbukti meningkatkan kemampuan individu untuk menoleransi nyeri. Relaksasi dan pernapasan yang terkontrol dapat meningkatkan kemampuan mereka mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa mampu mengendalikan yang menimbulkan stres dan nyeri (Judha, 2012).

Perlakuan teknik relaksasi nafas banyak memberikan pengaruh penurunan tingkat nyeri setelah diberi perlakuan selama 30 menit. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil yang telah diperoleh selama penelitian diantaranya sebelum dilakukan perlakuan menunjukkan tidak ada nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 0 responden, nyeri sedang sebanyak 15 responden (65,2%) dan nyeri berat sebanyak 8 responden (34,8%). Hal ini dikarenakan primi maupun multi akan mengalami yang namanya nyeri pada saat persalinan. Karena nyeri persalinan

diakibatkan karena membukanya servik, dan peregangan segmen bawah rahim dan terjadinya kontraksi .(Abdul Ghofur, 2010)

Sesuai dengan teori (Long, 2015) bahwa nyeri pada kala pembukaan adalah disebabkan oleh membukanya mulut rahim misalnya peregangan otot polos merupakan rangsang yang cukup untuk menimbulkan nyeri, terdapat hubungan yang erat antara besarnya pembukaan mulut rahim dan intensitas nyeri (makin membuka makin nyeri), terdapat hubungan antar timbulnya kontraksi rahim, rasa nyeri terasa kira-kira 15-30 detik setelah mulainya kontraksi rahim.

Sedangkan setelah dilakukan perlakuan menunjukkan tidak ada nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 18 responden (78,3%), nyeri sedang sebanyak 5 responden (21,7%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden. Hal ini disebabkan oleh karena diberikannya teknik relaksasi nafas. Teknik relaksasi nafas ini merupakan salah satu metode penghilang rasa nyeri secara non farmakologi. Pada prinsipnya teknik relaksasi nafas ini dapat mengurangi ketegangan pada ibu yang membuat stress pada saat nyeri persalinan, dengan dilakukannya teknik relaksasi nafas ini akan membuat rileks tubuh dan akan menghentikan produksi

hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress, maka hormon tersebut akan digantikan dengan hormon endorpin. Hormon endorpin merupakan hormon penghilang rasa sakit (Judha, 2012).

Pernyataan Mander (2004) bahwa tindakan utama relaksasi dianggap “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat. Selanjutnya ransangan taktil dan perasaan positif yang berkembang ketika dilakukan teknik relaksasi nafas yang penuh perhatian dan empatik bertindak memperkuat efek teknik relaksasi nafas untuk mengendalikan nyeri (Judha, 2012).

Dari hasil analisis didapatkan “mean” untuk pre test sebesar 1,65 dan untuk post test sebesar 2,78. Sebelum dilakukan uji statistik maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan “one- sample kolmogrov – smirnov” dengan hasil untuk pre test sebesar 0,370 dan post test sebesar 0,217. Dari hasil diketahui bahwa distribusi data normal karena nilai  $>0,05$ . Karena distribusi data normal maka dilakukan tes statistik “paired sample t.test” dengan hasil “Asymp. Sig.” sebesar 0,000. Karena hasilnya  $<0,05$  maka  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon

adaptasi nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif.

Hasil penelitian tersebut hampir sama dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wenny Putri Lestari tahun 2015 dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di BPM Bidan P Kata Yogyakarta hasil bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi pernafasan rata-rata mengalami nyeri berat dan sesudah diberikan teknik relaksasi pernafasan rata-rata mengalami nyeri ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahawa ada perbedaan secara signifikan antara tingkat nyeri pada pasien persalinan normal kala I fase aktif sebelum diberikan teknik Pelaksanaan teknik ini bisa berhasil jika pasien kooperatif. (Handerson Cristine, 2005)

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Siti Farida tahun 2015 dengan judul Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di BPM Fajar Endrowati Boyolali dengan dengan hasil bahwa teknik relaksasi nafas efektif untuk mengurangi rasa nyeri selama proses persalinan berlangsung. Keuntungan utamanya, teknik relaksasi nafas tersebut memberi perasaan yang rileks dalam mengontrol pernafasan sehingga dapat mengurangi

rasa sakit. memberi perasaan yang rileks dalam mengontrol pernafasan sehingga dapat mengurangi rasa sakit.

Grantiny Dick-Read dalam dua bukunya *Natural Childbirth* (1933) dan *Childbirth Without Fear* (1944) juga menuliskan bahwa rasa nyeri melahirkan merupakan akibat pengaruh sosial dan sindrom takut tegang-nyeri, untuk mengganti rasa takut maupun nyeri program DickRead meliputi pemberian informasi tentang persalinan disamping nutrisi, higienis dan informasi dan latihan fisik yang diantaranya latihan relaksasi secara sadar dan latihan pola nafas.(Abdul Ghofur. 2010)

Teori Chy yiyang menyatakan bahwa pada masa lahir dan pasca lahir, beberapa latihan fisik dianjurkan untuk membantu kelahiran dan pemulihan. Latihan pernafasan yang khusus biasanya jarang dianjurkan. Jika sudah terampil melakukan pernapasan dalam-dalam maka pembangunan latihan fisik dan pernafasan akan memberikan hasil yang lebih baik, metode psikoprofilaktik yaitu persiapan psikologis dan fisik menjelang persalinan atau disebut juga dengan metode lemaze atau metode lain untuk persalinan yang alami. Semua metode tersebut membutuhkan keterampilan bernafas sesuai dengan tahap-tahap persalinan pembukaan, peralihan dan

pengejanaan dengan menggunakan metode Chy Yi. Teknik ini tidak hanya digunakan pada individu yang sakit tetapi bisa juga digunakan pada individu yang sehat.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien inpartu kala I fase aktif karena terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian teknik nafas (hasil : t hitung dan t tabel , Sehingga  $>$  (thitung  $>$  t-tabel) dan  $0,000 < 0,05$  ( $p < \alpha$ ).

Diharapkan untuk mengembangkan pelayanan puskesmas dengan teknik relaksasi nafas pada pasien inpartu kala I fase aktif, sebagai upaya terapi pereda nyeri yang tidak banyak menimbulkan efek samping. Sehingga bermanfaat bagi peningkatan pelayanan kesehatan serta pengembangan ilmu kebidanan di puskesmas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arianti Wayan, Erawati Sri LP, Suinri Nyoman. 2015. *Jurnal Skala Husada*.Vol 12Nomor 1
- Farida Sitti. 2016. *Maternity : Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*. Vol 3Nomor 3
- Irianto, Koes. 2014. *Biologi Reproduksi*. Alfabeta.Bandung
- Hani, U. 2010. *Pengaruh Stimulasi Counter Pressure Disertai Teknik*

- Pernafasan terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu Primigravida Kala Satu Fase Aktif. Vol 7, No. 1, hlm 11-15.
- Maryunani, A. 2010. Nyeri Dalam Persalinan: Tehnik dan Cara Wildan Moh, Jamhariyah, Purwaningrum Yuniasih. 2013. Junal IKESMA. Vol9 Nomor 1
- Yanti, Herna. 2015. Jurnal Ilmiah: Research Sainis. Vol 1 Nomor 1