

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF

Dharmawati Sanif¹, Nila Widya Keswara², Anik Purwati³
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang
veraerika030203@gmail.com

ABSTRAK

Ibu yang akan melahirkan sering mengalami nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Nyeri menjadi lebih parah pada pembukaan empat hingga sepuluh. Karena pembukaan dan penipisan serviks, rasa tidak nyaman dimulai di bagian bawah perut. Untuk mengurangi rasa nyeri persalinan, terdapat pendekatan non-farmakologis menggunakan teknik relaksasi seperti relaksasi napas dalam, relaksasi otot, masase, musik, atau aromaterapi. Metode nonfarmakologis yang bisa mengurangi rasa nyeri saat persalinan ialah menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. Metode: Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan desain pretest posttest satu kelompok untuk mengukur intensitas nyeri persalinan kala I. Populasi penelitian terdiri dari semua ibu bersalin kala I fase aktif di ruang bersalin RSUD Jailolo, Kabupaten Halmahera Barat, dengan jumlah sampel sebanyak orang, menggunakan metode purposive sampling. Penelitian dilakukan dari Februari hingga Mei 2024. Data dikumpulkan menggunakan lembar skala nyeri NRS yang mencakup angka/numerik 0-10, diukur sebelum dan sesudah penerapan teknik pernapasan dalam. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil: Hasil uji statistik Wilcoxon yang dilakukan untuk melihat hubungan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada 25 responden menunjukkan hasil yang signifikan. Nilai *p-value* 0.000 mengindikasikan adanya perubahan yang sangat signifikan dalam tingkat nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah intervensi, Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri dengan intensitas yang bervariasi antara nyeri ringan, sedang, dan berat. Namun, setelah intervensi, tingkat nyeri menurun secara drastis, dan sebagian besar responden melaporkan penurunan intensitas nyeri. Kesimpulan: Terdapat Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. Intervensi yang diterapkan berhasil menurunkan tingkat nyeri secara signifikan, dengan sebagian besar responden mengalami perbaikan yang substansial.

Kata kunci : Nafas dalam, Nyeri, Persalinan

ABSTRACT

Introduction: Women in labor often experience labor pain during the active phase. The pain becomes more severe at opening four to ten. Due to the opening and thinning of the cervix, discomfort begins in the lower abdomen. To reduce labor pain, there are non-pharmacological approaches using relaxation techniques such as deep breath relaxation, muscle relaxation, massage, music, or aromatherapy. A non-pharmacological method that can reduce pain during labor is using deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of deep breath relaxation techniques on reducing active phase 1 labor pain. Methods: This study is a quasi-experiment study with a pretest posttest one group design approach to determine the intensity of pain in labor in the first phase. The population in the study were all mothers in labor during the active phase I in the delivery room of Jailolo Hospital, West Halmahera Regency with a total sample of people with purposive sampling method. The study was conducted in February - May 2024. Data were taken using the instrument of pain scale sheet according to NRS which contains numbers / numeric 0-10, taken before and after the deep breathing technique. The statistical test used was the Wilcoxon test. Results: The results of the Wilcoxon statistical test conducted to see the relationship between pain levels before and after the intervention in 25 respondents showed significant results. The *p-value* of 0.000 indicates a very significant change in the level of pain felt before and after the intervention. Before the intervention, the majority of respondents experienced pain with varying intensity between mild,

moderate, and severe pain. However, after the intervention, pain levels decreased drastically, and most respondents reported a decrease in pain intensity. Conclusion: There is an effect of deep breath relaxation technique on reducing labor pain in active phase 1. The intervention successfully reduced pain levels significantly, with most respondents experiencing substantial improvement.

Keywords: Deep breath relaxation technique, Labor, Pain

PENDAHULUAN

Suatu keajaiban yang mana diawali dengan adanya pertemuan antara sel sperma dengan sel telur maka terjadilah konsepsi atau pembuahan yang biasa disebut dengan kehamilan, yaitu proses bersatunya sel telur dengan sel sperma yang selanjutnya akan berkembang menjadi embrio lalu terus berkembang menjadi janin hingga lahirlah seorang bayi (Akhmar, 2023).

Kelahiran anak merupakan proses alami yang umumnya dapat berlangsung tanpa intervensi medis. Persalinan alami saat ini dianjurkan di berbagai negara karena masa rawat inap yang lebih singkat, lebih hemat biaya, tidak memerlukan anestesi, serta menurunkan risiko perdarahan dan infeksi setelah melahirkan dibandingkan dengan operasi Caesar (Susanti, 2022).

Setiap ibu yang akan memasuki fase persalinan maka akan muncul perasaan takut, namun justru perasaan takut tersebut yang akan meningkatkan rasa nyeri, otot tegang, dan ibu cepat lelah yang akhirnya akan menghambat proses persalinan ibu (Selor, 2022).

Rasa sakit akibat nyeri persalinan ini terjadi saat fase persalinan kala 1. Pada fase ini akan terjadi kontraksi otot rahim yang semakin sering dan semakin kuat. Kontraksi terjadi sekitar 45 detik sampai 90 detik. Intensitas kontraksi semakin meningkat ketika persalinan mengalami kemajuan, sehingga hal ini mengakibatkan intensitas nyeri yang semakin besar. Tingkatan nyeri dalam proses persalinan yang dirasakan oleh setiap ibu bersifat subjektif tidak hanya bergantung pada intensitas his tetapi juga bergantung pada keadaan mental ibu saat menghadapi persalinan. Pengalaman terhadap persepsi nyeri, pada umumnya primipara memiliki sensorik nyeri yang lebih peka daripada multipara (Putri, 2019).

Ibu yang akan melahirkan sering mengalami nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Nyeri menjadi lebih parah pada pembukaan empat hingga sepuluh. Karena pembukaan dan penipisan serviks, rasa tidak nyaman dimulai di bagian bawah perut. Kemudian, nyeri menyebar ke arah punggung bawah dan turun ke paha karena tekanan kepala janin pada tulang belakang ibu. Rasa sakit hanya dirasakan selama kontraksi dan berkurang setelah kontraksi. Untuk mengurangi rasa nyeri persalinan, terdapat dua pendekatan yang pertama farmakologis menggunakan obat-obatan kimiawi kemudian yang non-farmakologis menggunakan teknik relaksasi seperti relaksasi napas dalam, relaksasi otot, masase, musik, atau aromaterapi (Chotimah, Indrayani, and Carolin, n.d.2020).

Metode nonfarmakologis yang bisa mengurangi Tingkat rasa nyeri saat persalinan ialah menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam. yang bisa dilakukan dengan cara menarik napas dalam ketika terjadi his atau kontraksi. Teknik pernapasan dalam menggunakan pernapasan dada dari hidung dapat membawa oksigen ke darah kemudian disampaikan keseluruh tubuh dan memproduksi hormon endorphen yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alami (Susanti, 2022).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang ada dilapangan angka persalinan di RSUD jailolo Kabupaten Halmahera Barat masih terbilang tinggi dimana masih terdapat banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan nyeri persalinan sehingga menimbulkan gejala yang mengakibatkan persalinan menjadi patologi.

Relaksasi pernafasan yang merupakan suatu bentuk asuhan kebidanan yang dapat menurunkan intensitas nyeri dalam persalinan, teknik relaksasi pernafasan dapat juga meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah sehingga dapat menjadikan ibu bersalin lebih rileks. Oleh karena itu peneliti akan melihat jauh dalam penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di RSUD jailolo Kabupaten Halmahera Barat”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan pendekatan *pretest posttest one group design* untuk mengetahui intensitas nyeri inpartu kala I. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu bersalin kala I fase aktif di ruang bersalin RSUD jailolo Kabupaten Halmahera Barat dengan jumlah sampel sebanyak orang dengan metode purposive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Februari – Mei 2024. Data yang diambil menggunakan instrumen lembar skala nyeri menurut NRS yang berisi angka / numerik 0-10, diambil sebelum dan setelah dilakukan teknik nafas dalam. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Isi Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Data umum numerik

Variable	n	min	max	mean	St. dev
Usia Ibu	25	18	41	28	6.85
Usia kehamilan	25	33	42	38	2.04

(Sumber: Data primer, 2023)

Tabel 2. Data umum Kategorik

Variable	f	%
Gravida		
1	13	52
2	2	8
3	8	32
4	1	4
8	1	4
Total	25	100

(Sumber: Data primer, 2023)

Berdasarkan data yang diperoleh dari 25 responden, usia ibu dalam penelitian ini berkisar antara 18 hingga 41 tahun, dengan rata-rata usia ibu adalah 28 tahun dan deviasi standar sebesar 6,85. Sementara itu, usia kehamilan pada saat pengumpulan data bervariasi antara 33 hingga 42 minggu, dengan rata-rata usia kehamilan adalah 38 minggu dan deviasi standar sebesar 2,04. Pada tabel mengenai variabel kategorik, frekuensi kehamilan (gravida) menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam penelitian ini (52%) sedang mengalami kehamilan pertama. Sebanyak 32% ibu telah hamil tiga kali, sementara 8% ibu berada pada kehamilan kedua. Ibu dengan jumlah kehamilan empat kali dan delapan kali masing-masing mencakup 4% dari sampel.

Data ini menunjukkan bahwa usia ibu yang berpartisipasi dalam penelitian ini mayoritas berkisar di akhir usia 20-an. Selain itu, usia kehamilan rata-rata mendekati masa

persalinan normal (sekitar 38 minggu). Sebagian besar ibu berada pada kehamilan pertama, yang menandakan bahwa kelompok ini kemungkinan besar baru pertama kali menjalani proses kehamilan. Ini memberikan gambaran bahwa populasi ibu dalam penelitian ini cenderung lebih muda dan didominasi oleh mereka yang baru pertama kali hamil.

Tabel 3. Data khusus

Variable	f	%
Nyeri sebelum		
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	8	32
Nyeri sedang	16	64
Nyeri berat	1	4
Nyeri Sesudah		
Tidak nyeri	6	24
Nyeri ringan	14	56
Nyeri sedang	5	20
Nyeri berat	0	0
Total	25	100

(Sumber: Data primer, 2023)

Berdasarkan data yang diperoleh dari 25 responden mengenai tingkat nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum intervensi, mayoritas responden (64%) mengalami nyeri sedang, sementara 32% mengalami nyeri ringan, dan 4% mengalami nyeri berat. Semua responden melaporkan mengalami nyeri sebelum intervensi. Setelah intervensi, tingkat nyeri yang dirasakan menurun. Sebanyak 24% responden tidak lagi merasakan nyeri, sementara mayoritas (56%) mengalami nyeri ringan. Sebanyak 20% masih merasakan nyeri sedang, dan serta tidak ada responden yang melaporkan nyeri berat.

Hasil uji statistik Wilcoxon yang dilakukan untuk melihat hubungan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada 25 responden menunjukkan hasil yang signifikan. Nilai *p-value* sebesar 0.000 mengindikasikan adanya perubahan yang sangat signifikan dalam tingkat nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi 5% ($p\text{-value} < 0.05$). Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri dengan intensitas yang bervariasi antara nyeri ringan, sedang, dan berat. Namun, setelah intervensi, tingkat nyeri menurun secara drastis, dan sebagian besar responden melaporkan penurunan intensitas nyeri.

Tabel 3. Analisis Statistika

Variabel independen	n	P Value	Variabel dependen
Nyeri sebelum	25	0.000*	Nyeri sesudah
<i>Wilcoxon</i>			

(Sumber: Data primer, 2023)

Isi hasil dan pembahasan

Berdasarkan data dari 25 responden, tingkat nyeri yang dirasakan sebelum intervensi menunjukkan gambaran yang cukup jelas tentang prevalensi nyeri di populasi tersebut. Mayoritas responden (64%) mengalami nyeri dengan intensitas sedang, sementara 32% mengalami nyeri ringan, dan hanya 4% melaporkan nyeri berat. Menariknya, tidak ada responden yang melaporkan tidak mengalami nyeri sebelum intervensi. Nyeri merupakan pengalaman subjektif yang sering kali memerlukan evaluasi dan penanganan yang efektif. Data ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang menunjukkan bahwa nyeri sedang adalah salah satu tingkat nyeri yang paling umum dilaporkan dalam populasi klinis. Nyeri sedang sering kali menjadi titik awal untuk intervensi lebih lanjut, karena nyeri ini cukup signifikan untuk mempengaruhi kualitas hidup tetapi belum mencapai tingkat yang ekstrem (González, 2023).

Selain itu, data menunjukkan bahwa hampir sepertiga responden mengalami nyeri ringan. Penelitian oleh Goudas et al. (2020) mencatat bahwa nyeri ringan seringkali dapat dikelola dengan intervensi non-farmakologis atau pendekatan preventif yang efektif, yang mendukung pentingnya pengelolaan nyeri pada tahap awal. Penelitian ini juga mencatat bahwa nyeri berat, meskipun jarang, memerlukan perhatian khusus karena dampaknya yang lebih besar terhadap fungsi dan kesejahteraan (Johnson 2013). Tidak adanya responden yang melaporkan tidak mengalami nyeri sebelum intervensi menunjukkan bahwa semua peserta mengalami beberapa tingkat nyeri, menekankan perlunya intervensi yang lebih luas dan komprehensif untuk menangani nyeri pada populasi ini. Studi oleh Raja et al. (2021) menekankan bahwa nyeri yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kualitas hidup dan memerlukan evaluasi menyeluruh serta strategi manajemen yang efektif (Todd, 2017).

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan distribusi tingkat nyeri sebelum intervensi yang konsisten dengan temuan dari literatur terkini, yang menunjukkan pentingnya evaluasi awal dan manajemen nyeri untuk meningkatkan hasil klinis. Setelah intervensi, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden. Hasil menunjukkan bahwa 24% responden tidak lagi merasakan nyeri, mayoritas (56%) mengalami nyeri ringan, dan 20% masih merasakan nyeri sedang. Tidak ada responden yang melaporkan nyeri berat setelah intervensi. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan *p-value* sebesar 0.000, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam mereduksi nyeri pada responden, menunjukkan keberhasilan metode yang digunakan dalam menurunkan rasa nyeri. (Ma, 2024).

Penurunan tingkat nyeri setelah intervensi menunjukkan efektivitas dari intervensi yang diterapkan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa berbagai metode intervensi dapat secara efektif mengurangi intensitas nyeri. Chou et al. (2021) menggaris bawahi bahwa intervensi yang tepat dapat menyebabkan penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri, terutama dalam mengurangi nyeri berat menjadi nyeri ringan atau bahkan menghilangkan nyeri sama sekali (Ma, 2024).

Data juga menunjukkan bahwa 56% responden mengalami nyeri ringan setelah intervensi. Ini konsisten dengan penelitian oleh Furlan et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi medis atau terapi fisik sering kali efektif dalam mengurangi tingkat nyeri dari sedang menjadi ringan, yang mencerminkan perbaikan yang signifikan dalam kondisi pasien. Penurunan ini sangat penting karena nyeri ringan biasanya lebih mudah dikelola dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan (Knopp, 2022).

Sementara itu, 20% responden masih merasakan nyeri sedang setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun intervensi memberikan perbaikan, beberapa responden mungkin memerlukan pendekatan tambahan atau penyesuaian dalam

manajemen nyeri mereka. Penelitian oleh Kwan et al. (2020) menekankan perlunya evaluasi berkelanjutan dan penyesuaian strategi manajemen nyeri untuk pasien yang masih mengalami nyeri setelah intervensi awal. Ini penting untuk memastikan bahwa semua pasien mencapai hasil yang optimal dari intervensi (Siddiqui, 2023). Tidak adanya laporan tentang nyeri berat setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan yang diterapkan berhasil mengatasi nyeri yang lebih intens dan memberikan peningkatan yang signifikan dalam kualitas hidup responden. Studi oleh Nijs et al. (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa intervensi yang efektif dapat menghilangkan nyeri berat dan mengurangi beban nyeri secara keseluruhan (Ramanathan, 2020). Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan berhasil menurunkan tingkat nyeri secara signifikan, dengan sebagian besar responden mengalami perbaikan yang substansial. Namun, beberapa responden yang masih mengalami nyeri sedang menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk pendekatan manajemen nyeri yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Terdapat Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan berhasil menurunkan tingkat nyeri secara signifikan, dengan sebagian besar responden mengalami perbaikan yang substansial. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan distribusi tingkat nyeri sebelum intervensi yang konsisten dengan temuan dari literatur terkini, yang menunjukkan pentingnya evaluasi awal dan manajemen nyeri untuk meningkatkan hasil klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmar Teknik, P. *et al.* Ahmar metastasis health journal. 3, 33–36 (2023).
- Chotimah, S. H., Indrayani, T. & Carolin, B. T. Perbedaan Teknik Pernafasan Dan Teknik Kneading Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Wilayah Walantaka Kota Serang Tahun 2020.
- González-Martín, A. M. *et al.* Effectiveness of Therapeutic Education in Patients with Cancer Pain: Systematic Review and Meta-Analysis. *Cancers (Basel)*. **15**, 1–20 (2023).
- Johnson, Q. & Borsheski, R. R. Science Of Medicine A Review Of Management Of Acute Pain. *Sci. Med.* 110, 74–79 (2013).
- Knopp-Sihota, J. A., MacGregor, T., Reeves, J. T. H., Kennedy, M. & Saleem, A. Management of Chronic Pain in Long-Term Care: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J. Am. Med. Dir. Assoc.* **23**, 1507-1516.e0 (2022).
- Ma, R. *et al.* The Effectiveness of Interventions for Improving Chronic Pain Symptoms Among People With Mental Illness: A Systematic Review. *J. Pain* **25**, 104421 (2024).
- Nur, H. A. & Putri, I. S. Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien. **6**, 76–90 (2019).
- Ramanathan, K. *et al.* Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- research that is available on the COVID-19 resource centre - including this for unrestricted research re-use a. 19–21 (2020).
- Selor, T., Kalimantan, P. & Tahun, U. Aspiration of Health Journal. **01**, 525–533 (2023).

- Siddiqui, S. J., Naper, M. A. L. I., Kaleem, A., Shaikh, N. A. & Malik, E. An Evaluation of the Effectiveness of Pain Management Interventions in the Postoperative Setting. *17*, 2021–2024 (2023).
- Susanti, S. & Utami, I. T. Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Respon Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. *Hum. Care J.* **7**, 395 (2022).
- Todd, K. H. A Review of Current and Emerging Approaches to Pain Management in the Emergency Department. *Pain Ther.* **6**, 193–202 (2017).