

Evaluasi Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1

Nurrahmi Umami¹, Leasly Sanjoita Lamma^{2*}, Tanty Tri Lestari³, Nur Citra⁴, Idha Farahdiba⁵, Annisa Eka Permatasari⁶, Teresia Suminta Rotua Situmorang⁷, Nur Aisyah Laily⁸

^{1,3,4,5,6,7,8}Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan

²Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja

leaslysanjoita@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif dari sensasi fisik yang berhubungan dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Salah satu penatalaksanaan nyeri persalinan nonfarmakologis adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponrang Kabupaten Luwu. Metode penelitian adalah Pre Eksperimen dengan one group ore test and post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu partisipan di wilayah Kerja Kesehatan Kecamatan Ponrang Kabupaten Luwu pada bulan April sampai Juli sebanyak 192 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu inpartu dengan kala I sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel adalah accidental sampling. Pengumpulan data melalui data primer dan data sekunder. Data diolah menggunakan versi SPSS 24 dan disajikan dalam bentuk tabel dan distribusi frekuensi. Hasil penelitian terkait efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I di dapatkan nilai ($p\text{-Value} = .0001 < 0,05$). Ada Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I.

Kata Kunci: Intensitas Nyeri, Persalinan Kala I, Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

Labor pain is a subjective experience of physical sensations associated with uterine contractions, cervical dilatation and thinning, and fetal descent during labor. One of the nonpharmacological management of labor pain is the deep breath relaxation technique. The purpose of this study was to determine the effectiveness of breath relaxation on reducing the intensity of labor pain in phase I in the working area of the Ponrang Health Center, Luwu Regency. The research method is Pre Experiment with one group ore test and post test design. The population in this study were all participating mothers in the Ponrang District Health Work Area of Luwu Regency from April to July as many as 192 people. The sample in this study were mothers inpartu with kala I as many as 38 people. The sampling technique was accidental sampling. Data collection through primary data and secondary data. Data were processed using SPSS 24 version and presented in the form of tables and frequency distributions. The results of the research related to the effectiveness of deep breath relaxation on reducing the intensity of labor pain in the first stage of labor obtained a value ($p\text{-Value} = .0001 < 0.05$). There is an effectiveness of deep breath relaxation on reducing the intensity of labor pain in kala I.

Keywords: Pain Intensity, 1st Stage Labor, Deep Breath Relaxation

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Sukarni & Wahyu, 2013).

Tahapan persalinan terdiri dari persalinan kala I, persalinan kala II, persalinan kala III, dan persalinan kala IV (Jannah, 2014). Pada Kala I persalinan dimulainya proses persalinan yang ditandai dengan adanya kontraksi yang teratur, adekuat, dan menyebabkan perubahan pada serviks hingga mencapai pembukaan lengkap (Rukiah et al., 2012). Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri yaitu peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Ilmiah, 2015). Rasa sakit selama melahirkan dan persalinan disebabkan oleh ketegangan emosional, tegangan pada ujung saraf,

regangan pada jaringan persendian, serta hipoksia otot uterus selama dan setelah kontraksi yang panjang (Sondakh, 2013).

Rasa nyeri berbeda pada setiap individu. Melalui pengalaman nyeri, manusia mengembangkan berbagai mekanisme untuk mengatasi nyeri tersebut. Ketegangan akibat emosi, rasa cemas dan takut dapat memperberat sensasi nyeri selama proses persalinan. Nyeri dapat menginduksi rasa ketakutan sehingga timbul kecemasan yang berakhir dengan kepanikan (Wagiyo & Putrono, 2016). Stres persalinan tidak hanya berakibat pada ibu, tetapi juga pada janin. Sebab ibu yang mengalami stres, sinyalnya berjalan lewat aksis HPA (*Hipothalamus Pituitari Adrenal*) dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain ACTH, kortisol, katekolamin, β -endorphin, GH, prolaktin, dan LH/FSH. Akibatnya terjadi vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya kontraksi vaso utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah didalam rahim, sehingga penyampaian oksigen kedalam miometrium terganggu, berakibat melemahnya kontraksi otot terganggu. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (*fetal distress*). Disamping itu dengan

meningkatnya plasma kortisol, menurunkan respon imun ibu dan janin. Dengan demikian stres persalinan dapat membahayakan janin dan ibunya (Yanti, 2010).

Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I sangat penting, karena sebagai titik penentu apakah ibu bersalin dapat menjalani persalinan dengan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan karena adanya penyulit yang diakibatkan oleh nyeri yang sangat hebat (Biswan et al., 2017). Pada umumnya untuk mengatasi nyeri selama persalinan digunakan farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan yang dapat mengurangi nyeri dan cara non-farmakologis atau tanpa obat (Ilmiah, 2015). Teknik non-farmakologis sering melibatkan kehadiran bidan atau pasangan secara terus-menerus, yang telah diketahui dapat mengurangi kebutuhan metode farmakologi untuk meredakan nyeri (Baston & Hall, 2014). Salah satu manajemen nyeri persalinan non-farmakologis adalah relaksasi nafas dalam. Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks. Maksudnya ketika seluruh sistem saraf, organ tubuh, dan panca indra kita beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada, kita pada

dasarnya tetap sadar salah satu cara yang paling umum gunakan adalah kontrol pernapasan. Dengan menarik nafas dalam kita mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh bagian tubuh (Ilmiah, 2015). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Utami, Oktaviani, dan Widyawati Tahun 2012 tentang metode relaksasi untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Setelah dilakukan relaksasi diperoleh hasil bahwa kecemasan subjek cenderung rendah, rata-rata menunjukkan skor 9,25 SD = 8,67 dan HAM-A dan cenderung sedang dengan skala kecemasan (49,875, SD = 15). Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menjelang persalinan (Utami et al., 2012).

Penelitian yang dilakukan Susanti tentang hubungan relaksasi nafas panjang dengan nyeri persalinan di Puskesmas Bangsal Mojokerto Tahun 2015 menunjukkan bahwa dari hasil perhitungan nilai rata-rata pada kelompok perlakuan sebesar 37,75 dan pada kelompok kontrol sebesar 44,4. Sedangkan t hitung sebesar 1,76. Untuk t tabel dengan df 28 dan α 5% sebesar 1,701. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa t hitung $>$ t tabel

sehingga terjadi penolakan hipotesis yang artinya ada hubungan pelaksanaan teknik relaksasi nafas panjang dengan kejadian nyeri persalinan kala (Susanti, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anggraeni, Sumarni, dan Agustina tentang pengaruh dukungan suami dalam proses persalinan dengan nyeri persalinan di RSIA Bunda Arif Purwokerto Tahun 2014 yang menunjukkan bahwa rata-rata dukungan yang diberikan suami saat persalinan adalah skor 15 dengan jumlah 5 responden, nilai mean yang didapatkan sebesar 13,47 dengan nilai minimum 8 dan maximum 18. Rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan ibu pada saat persalinan adalah skor 5 dengan jumlah responden 9 orang, nilai mean yang didapatkan sebesar 4,67 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 7. Semakin baik dukungan yang diberikan oleh suami saat proses persalinan, maka nyeri persalinan yang dirasakan ibu semakin berkurang (Anggraeni et al., 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan Wildan, Jamhariyah, dan Purwaningrum Tahun 2013 di BPS wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase

aktif menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 ibu inpartu kala I dengan tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nyeri ringan 0%, nyeri sedang 26,67%, nyeri berat 73,33% dan sesudah dilakukan teknik relaksasi ibu inpartu mengalami peningkatan nyeri ringan menjadi 36,67%, nyeri sedang 60,60%, dan nyeri berat mengalami penurunan menjadi 3,33% (Wildan et al., 2013). Jumlah angka kematian ibu di Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2013 yang dilaporkan 115 orang atau 78.38 per 100.000 kelahiran hidup, terdiri dari kematian ibu hamil 18 orang (15,65%), kematian ibu bersalin 59 orang (51,30%) kematian ibu nifas 38 orang (33,04%). Adapun kematian ibu menurut umur yaitu < 20 Tahun sebanyak 6 orang, umur 20-34 Tahun sebanyak 77 orang, dan $\geq$ 35 Tahun sebanyak 32 orang. sedangkan Tahun 2014 jumlah kematian ibu yang dilaporkan menjadi 138 orang atau 93.20 per 100.000 kelahiran hidup, terdiri dari kematian ibu hamil 15 orang (10,86%), kematian ibu bersalin 54 orang (39,13%), kematian ibu nifas 69 orang (50,00%). Adapun kematian ibu menurut umur yaitu < 20 Tahun sebanyak 14 orang, umur 20-34 Tahun sebanyak 87 orang, dan $\geq$ 35 Tahun sebanyak 37 orang

(Dinas Kesehatan Provinsi Selatan, 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu didapatkan cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan di Tahun 2014 sebanyak 6.413 orang (91,59%) dengan angka kematian ibu sebanyak 9 orang, Tahun 2015 sebanyak 6.585 orang (89%) dengan kematian ibu sebanyak 11 orang yang disebabkan karena perdarahan pada masa persalinan, dan pada Tahun 2016 sebanyak 6.413 orang (95,09%) dengan kematian ibu sebanyak 7 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu, 2015).

Data yang diperoleh di Puskesmas Ponrang jumlah ibu bersalin normal pada Tahun 2014 sebanyak 516 orang (95,02%), Tahun 2015 sebanyak 529 (88,16%) orang, Tahun 2016 sebanyak 550 orang (98,38%) dan pada Tahun 2017 mulai dari bulan Januari sampai bulan Juli jumlah ibu bersalin normal sebanyak 325 orang (Puskesmas Ponrang, 2017). Informasi yang didapatkan dari petugas setempat mengatakan bahwa Ibu inpartu yang datang ke puskesmas dari Tahun 2017 dengan keadaan Kala I, semuanya mengalami nyeri persalinan kala I dan hampir semua ibu belum mampu untuk mengelola rasa nyerinya dengan baik.

Hal ini menjadi perhatian khusus untuk dapat menangani nyeri persalinan kala I yang ada sehingga tidak menimbulkan komplikasi dalam persalinan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Ponrang Kabupaten Luwu.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pra Eksperiment* dengan pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *one group ore test and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu inpartu di Wilayah Kerja Puskesmas Ponrang Kabupaten Luwu pada bulan April sampai bulan Juli Tahun 2017 sebanyak 192 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu inpartu dengan kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Ponrang Kabupaten Luwu pada bulan April sampai bulan Juli sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan *Non Probability sampling* berupa *teknik accidental sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan terhadap responden yang secara kebetulan ditemui pada obyek penelitian ketika penelitian sedang berlangsung. Penelitian ini dianalisis dengan

menggunakan *Paired Sample T-test*, untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam. Dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha = 5\%$ menggunakan program komputerisasi SPSS.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Sebelum Relaksasi Nafas Dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Ponrang

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri 0	0	0%
Nyeri Ringan 1-3	1	2,6%
Nyeri Sedang 4-6	25	65,8%
Nyeri Berat 7-10	12	31,6%
Total	38	100%

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 1. dapat dilihat bahwa dari 38 responden yang mengalami intensitas nyeri persalinan kala I sebelum diberikan relaksasi nafas dalam, ada nyeri ringan (1-3) sebanyak 1 responden (2,6 %), nyeri sedang (4-6) yaitu 25 responden (65,8%), dan nyeri berat (7-10) sebanyak 12 orang (31,6%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Sesudah Relaksasi Nafas Dalam di Wilayah Kerja Pusekesmas Ponrang

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri 0	0	0%
Nyeri Ringan 1-3	12	31,6%
Nyeri Sedang 4-6	20	52,6%
Nyeri Berat 7-10	6	15,8%
Total	38	100%

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 4.2. dapat diketahui dari 38 responden yang

mengalami intensitas nyeri persalinan kala I setelah diberikan relaksasi nafas menunjukkan responden yang mengalami intensitas nyeri ringan (1-3) 12 responden (31,6 %), nyeri sedang (4-6) sebanyak 20 responden (52,6%) , dan nyeri berat (7-10) sebanyak 6 responden (15,8%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Ponrang Kab. Luwu

Perlakuan	n	Mean	pValue
Sebelum Relaksasi Nafas Dalam	38	5,95	,0001
Setelah Relaksasi Nafas Dalam	38	4,42	

Paired Sample t-Test

Berdasarkan Tabel 3. Diketahui bahwa setelah dilakukan uji statistik paired sample t-Test pada intensitas nyeri sebelum dan intensitas nyeri sesudah relaksasi nafas dalam, menunjukkan nilai rerata (mean) sebelum relaksasi nafas dalam 5,95, nilai rerata sesudah relaksasi nafas dalam yaitu 4,42 dan untuk nilai pValue sebelum dan sesudah relaksasi yaitu 0,001, berarti bahwa penurunan intensitas nyeri kala I efektif setelah diberikan relaksasi nafas dalam.

PEMBAHASAN

Ibu inpartu yang datang di wilayah kerja Puskesmas Ponrang dengan kala I

masih banyak yang mengalami nyeri persalinan pada kala I. Ibu mengalami rasa tidak nyaman sehingga setiap kontraksi ibu meringis kesakitan untuk menahan sakitnya. Ini menunjukkan bahwa cara responden untuk mengelolah rasa nyeri yang dirasakan belum efektif untuk menurunkan rasa nyerinya sehingga ibu hanya dapat menahan rasa sakitnya selama masa persalinan berlangsung tanpa mengetahui cara atau metode yang dapat mengurangi rasa nyeri persalinan yang ada.

Nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam berbeda pada setiap ibu inpartu. Berdasarkan pengamatan peneliti beberapa hal yang mengakibatkan hal tersebut terjadi dapat disebabkan oleh kontraksi yang semakin teratur, pembukaan serviks yang bertambah, kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, serta rasa cemas dan kekhawatiran yang muncul oleh karena memikirkan kondisi kemajuan persalinan responden dan bayi yang akan dilahirkannya.

Kepada 38 responden, peneliti memberikan intervensi relaksasi nafas dalam yang menjadi salah satu metode pengelolaan nyeri secara nonfarmakologi yang dapat digunakan

oleh sebagian besar pemberi asuhan kesehatan dalam menurunkan rasa nyeri yang dirasakan yaitu dengan cara menarik nafas dalam-dalam untuk membuat ibu menjadi rileks, mengurangi ketegangan ibu, meningkatkan aliran darah pada uterus dan oksigenasi janin sehingga ibu menjadi tenang dan stabil dalam menghadapi persalinan.

Dalam penerapannya sebelum memberikan relaksasi nafas dalam, peneliti melakukan penilaian intensitas nyeri ibu terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana ibu merasa nyeri dengan menggunakan lembar observasi skala NRS, setelah itu peneliti melakukan *treatment* yaitu relaksasi nafas dalam terhadap responden atau subyek penelitian dengan mengajarkan cara relaksasi nafas dalam yang baik dan benar lalu mendampingi responden dengan pendekatan sampai ibu bisa melakukan relaksasi nafas dalam dengan baik. Selanjutnya peneliti melakukan penilaian kepada responden selama 60 menit untuk melihat apakah responden dapat melakukan relaksasi nafas dalam dengan baik atau tidak. Setelah penilaian selama 60 menit peneliti menilai dan menanyakan kembali kepada responden apakah mengalami penurunan intensitas nyeri atau tidak

sambil mengisi lembar observasi yang telah ada.

Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini disebabkan karena responden yang telah di ajarkan teknik relaksasi nafas dalam dapat melakukannya dengan baik sesuai dengan prosodur pada saat mengalami kontraksi yang manfaatnya dapat membuat responden menjadi lebih rileks dan tenang dalam menghadapi nyeri persalinan kala I sehingga fase-fase pembukaan yang dialami dapat ditolerir sesuai dengan usaha dan kemampuan responden dalam menerapkan relaksasi nafas dalam. Meskipun dalam penerapannya beberapa responden yang memiliki intensitas nyeri berat mengalami kesulitan untuk dapat menerapkan relaksasi nafas dalam karena merasa terganggu dengan nyeri yang dirasakan, tapi peneliti mencoba untuk mendampingi ibu dan menjelaskan bahwa jika responden mampu untuk melakukan relaksasi nafas dalam dengan baik dan benar, sesuai dengan manfaat yang dapat diberikan maka nyeri yang dirasakan oleh responden saat ini dapat berkurang. Akan tetapi ada beberapa responden dengan intensitas

nyeri berat tidak mengalami perubahan intensitas nyeri dikarenakan responden belum mampu mengimbangi antara rasa nyeri dengan kemampuan untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan benar. Hal ini didukung dengan informasi yang didapatkan dari wawancara kembali dengan responden setelah melewati masa persalinan dimana responden mengatakan kurang mampu untuk mengikuti instruksi yang diberikan dikarenakan tidak mampu menahan rasa nyerinya.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Utami, Oktaviani, dan Widyawati Tahun 2012 tentang metode relaksasi untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Setelah dilakukan relaksasi diperoleh hasil bahwa kecemasan subjek cenderung rendah, rata-rata menunjukkan skor $9,25$ $SD = 8,67$ dengan HAM-A cenderung sedang dengan skala kecemasan ($49,875$, $SD = 15$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menjelang persalinan (Sukarni & Wahyu, 2013).

Penelitian yang dilakukan Susanti tentang hubungan relaksasi nafas panjang dengan nyeri persalinan di Puskesmas Bangsal Mojokerto Tahun

2015 menunjukkan bahwa dari Hasil perhitungan nilai rata-rata pada kelompok perlakuan sebesar 37,75 dan pada kelompok kontrol sebesar 44,4. Sedangkan t hitung sebesar 1,76. Untuk t tabel dengan df 28 dan α 5% sebesar 1,701. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa t hitung $>$ t tabel sehingga terjadi penolakan hipotesis yang artinya ada hubungan pelaksanaan teknik relaksasi nafas panjang dengan kejadian nyeri persalinan kala I (Susanti, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anggraeni, Sumarni, dan Agustina tentang pengaruh dukungan suami dalam proses persalinan dengan nyeri persalinan di RSIA Bunda Arif Purwokerto Tahun 2014 yang menunjukkan bahwa rata-rata dukungan yang diberikan suami saat persalinan adalah skor 15 dengan jumlah 5 responden, nilai mean yang didapatkan sebesar 13,47 dengan nilai minimum 8 dan maximum 18. Rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan ibu pada saat persalinan adalah skor 5 dengan jumlah responden 9 orang, nilai mean yang didapatkan sebesar 4,67 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 7. Semakin baik dukungan yang diberikan oleh suami saat proses persalinan, maka nyeri persalinan yang dirasakan ibu

semakin berkurang (Wildan et al., 2013). Dalam penelitian yang dilakukan Wildan, Jamhariyah, dan Purwaningrum Tahun 2013 di BPS Wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 ibu inpartu kala I dengan tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nyeri ringan 0%, nyeri sedang 26,67%, nyeri berat 73,33% dan sesudah dilakukan teknik relaksasi ibu inpartu mengalami peningkatan nyeri ringan menjadi 36,67%, nyeri sedang 60,60%, dan nyeri berat mengalami penurunan menjadi 3,33% (Wildan et al., 2013).

Penelitian ini didukung dengan teori yang menyatakan bahwa nyeri persalinan sendiri sebenarnya adalah nyeri akibat kontraksi miometrium disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokimiawi. Disamping itu faktor fisik, faktor psikologis, emosi dan motivasi juga mempengaruhi timbulnya nyeri persalinan. Nyeri persalinan yang dialami juga dapat terjadi karena adanya rasa cemas, takut, dan stress dalam menghadapi persalinan sehingga dapat merangsang kontraksi uterus yang berlebihan. Kontraksi uterus yang tak

terkendalikan akan menghantarkan rasa nyeri persalinan. Ibu yang dalam kondisi stress, otot-otot tubuhnya termasuk otot rahim mengalami spasme yang dapat meningkatkan rasa nyeri persalinan sehingga menghambat proses persalinan menjadi lama atau macet (Yanti, 2010).

Nyeri selama kala I persalinan berasal dari dilatasi serviks dimana merupakan sumber nyeri yang utama, peregangan segmen uterus bawah, kemudian tekanan pada struktur-struktur yang berdekatan, hipoksia pada sel-sel otot uterus selama kontraksi (Maryunani, 2010). Sebagian besar ibu bersalin mengalami rasa nyeri pada waktu melahirkan, namun intensitas rasa nyeri pada setiap ibu bersalin. Hal ini sering dipengaruhi oleh psikologis ibu saat bersalin (rasa takut dan berusaha melawan persalinan) serta ada tidaknya dukungan dari orang sekitar selama proses persalinan. Dari penelitian didapatkan bahwa kecemasan-kecemasan mempengaruhi proses persalinan yaitu menyebabkan partus lama. Hal ini berarti bahwa psikologis mempunyai korelasi terhadap kejadian partus lama yang biasanya terjadi pada kala I dan kala II persalinan (Maryunani, 2010).

Ibu yang akan bersalin berespon terhadap nyerinya dengan cara yang berbeda-beda. Beberapa ibu mungkin merasa takut, dan cemas, sementara yang lainnya bersikap toleran dan optimis. Beberapa ibu ada yang menenagis, merintih, menjerit, menolak bantuan, atau bergerak tanpa arah pada saat mengalami nyeri persalinan yang hebat; sementara yang lainnya tetap berbaring dengan tenang di tempat tidur dan mungkin hanya menutup matanya, mengertakkan giginya, menggigit bibirnya, mengepalkan tangannya, atau bercucuran keringatnya pada waktu mengalami persalinan (Maryunani, 2010).

Penurunan dalam intensitas ketidaknyamanan merupakan salah satu tujuan tindakan dukungan pemberi asuhan kesehatan selama proses persalinan. Tindakan-tindakan yang dilakukan oleh pemberi asuhan kesehatan digunakan untuk mengurangi nyeri selama persalinan meliputi memastikan kenyamanan ibu secara umum, memberikan informasi untuk mengurangi kecemasan, dan menggunakan teknik relaksasi tertentu (Arnianti et al., 2021; Maryunani, 2010). Relaksasi pernafasan merupakan salah satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi nyeri

persalinan. Keterampilan relaksasi pernafasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panic saat menghadapi rangkaian kontraksi. Para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya (Maryunani, 2010; Umami et al., 2023).

Relaksasi nafas dalam pada pengelolaan nyeri persalinan non farmakologis memiliki manfaat mengurangi ketegangan ibu yang dapat menghambat penurunan janin di jalan lahir, membantu ibu mengatasi stres persalinan sehingga ibu dapat menikmati pengalamannya, dan membantu ibu menghemat energinya. Sehingga ibu lebih sedikit membutuhkan bantuan dalam menghadapi kontraksi kuat atau pada saat mengejan (Maryunani, 2010; Umami et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Ponrang Kabupaten Luwu Tahun 2017, maka dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap

penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Ponrang Kabupaten Luwu Tahun 2017 dengan nilai p value sebesar ,0001 ($p < ,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. A., Sumarni, & Agustina, E. E. (2014). Pengaruh Dukungan Suami Dalam Proses Persalinan Dengan Nyeri Persalinan di RSIA Bunda Arif Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 1–12.
- Arnianti, A., Herawati, H., Hidayat, W., Kasmayani, K., & Umami, N. (2021). PENGARUH PIJAT ENDORPHINE TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF DI RUMAH SEHAT ZAMZAM KOTA PALOPO. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(2), 19–28.
- Baston, H., & Hall, J. (2014). *Midwifery Essentials Persalinan* (Vol. 3). EGC.
- Biswan, M., Henny, N., & Masita. (2017). Efek Metode non farmakologi terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I. *Jurnal Kesehatan*, VIII(2), 282–288.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu. (2015). *Profil Kesehatan 2014*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Selatan. (2015). *Profil Kesehatan Selatan 2014*.
- Ilmiah, W. S. (2015). *Buku Ajar Asuhan Persalinan Normal*. Nuha Medika.
- Jannah, N. (2014). *Asuhan kebidanan II Persalinan Berbasis Kompetensi*. EGC.
- Maryunani, A. (2010). *Nyeri dalam Persalinan "Teknik dan Cara Penanganannya"*. CV Trans Info Media.

- Puskesmas Ponrang. (2017). *Laporan KESGA Puskesmas Ponrang*.
- Rukiah, A. Y., Yulianti, L., Maemunah, & Susilawati, L. (2012). *Asuhan Kebidanan II Persalinan*. Trans Info Media.
- Sondakh, J. J. S. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Erlangga.
- Sukarni, I. K., & Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Susanti, I. Y. (2015). Hubungan Relaksasi Nafas Panjang Dengan Nyeri Persalinan di Puskesmas Bangsal Mojokerto. *Medica Majapahit*, 7(2).
- Umami, N., Ariyanti, R., Yulianti, I., Citra, N., Ratnanengsih, R., Noviani, D., Gusriani, G., & Lestary, T. T. (2023). SOSIALISASI EDUKASI TENTANG ASUHAN KEBIDANAN BERBASIS BUDAYA GUNA MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA KELOMPOK IBU HAMIL. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1688–1692.
- Utami, R. R., Oktaviani, R., & Widyawati, S. (2012). Metode Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan. *Jurnal Sains Psikologi*, 2(2), 113–121.
- Wagiyo, & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, & Bayi Baru Lahir*. Andi Offset.
- Wildan, M., Jamhariyah, & Purwaningrum, Y. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPS Wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2012. *Jurnal IKESMA*, 9(1).
- Yanti. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Pustaka Rihama.