



**Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)**  
**Universitas Aisyah Pringsewu**



**Journal Homepage**

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php?journal=Jaman>

---

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP  
INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF  
DI PMB MEYTA EKA FAULIA, S.ST. KECAMATAN ABUNG  
SELATAN KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2021**

Zelda Mulia Sari<sup>1</sup>, Iis Tri Utami<sup>2</sup>, Septika Yani Veronica<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

Email: [zeldamuliakotabumi@gmail.com](mailto:zeldamuliakotabumi@gmail.com), [iistriutami@gmail.com](mailto:iistriutami@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** : Nyeri persalinan merupakan suatu proses alamiah, yang terjadi karena proses pembukaan dan penipisan serviks saat kontraksi. Ketidaknyamanan dan nyeri yang dirasakan selama proses persalinan menjadi penyebab partus lama. Terapi non-farmakologi yang dapat diberikan mengurangi nyeri salah satunya teknik relaksasi pernafasan.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan.

**Metodologi Penelitian**: Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan pendekatan one group pre test and post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif dengan pembukaan 6 cm di di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Tehnik sampling yang di gunakan yaitu acidental sampling. Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan uji t dependen.

**Hasil penelitian** : Rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi adalah 6,18, tingkat nyeri minimal 4 maksimal 9. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah 4,77, tingkat nyeri minimal 3 maksimal 6. Ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST. didapatkan nilai p value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian disarankan petugas kesehatan dapat memberikan informasi tentang manfaat teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin.

**Kata Kunci** : *Nyeri Persalinan, Teknik Relaksasi Pernafasan, Ibu bersalin*

**Daftar bacaan** : 21 (2010-2018)

## I. PENDAHULUAN

Angka Kematian ibu sangat tinggi, Sekitar 295.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2017. Sebagian besar kematian ibu (94%) di negara berpenghasilan rendah dan menengah ke bawah dan sebagian besar dapat dicegah [31].

*World Health Organization* (WHO) memperkirakan 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 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%)[15].

AKI di Indonesia sebanyak 65 % sedangkan AKB sebanyak 58 %, Angka Kematian Bayi dan Balita (AKB) 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 [14].

Dilaporkan dari hasil penelitian bahwa dari 300 wanita bersalin kala I fase aktif 32% mengatakan nyeri berat, 57% nyeri sedang, dan 11% nyeri ringan. Root, dkk memperlihatkan bahwa 68,3% wanita menyatakan bahwa nyeri persalinan adalah nyeri berat, dan lebih dari 86% wanita ingin nyeri nya diatasi. Suatu penelitian di Inggris yang melibatkan ibu bersalin mengungkapkan bahwa 93,5% wanita menganggap nyeri persalinan sebagai nyeri yang berat, sementara itu di Finlandia 80% mendeskripsikan sebagai nyeri yang hebat dan tidak dapat ditoleransi [10].

Banyak primigravida dilaporkan mengalami berbagai tingkat rasa sakit selama persalinan dan tingkat kecemasan yang tinggi tentang proses persalinan dan hasilnya. Kecemasan rasa takut adalah masalah umum yang terkait dengan persalinan, terutama primigravida. Efek psikologis dan persepsi negatif lainnya tercatat mempengaruhi pengalaman persalinan termasuk kesulitan dan

rasa tidak berdaya selama persalinan untuk wanita dan keluarga mereka. Bila tidak diatasi dengan baik, nyeri persalinan dapat menjadi lebih sulit, seperti persalinan lama, yang dapat meningkatkan risiko gawat janin, caput succedaneum, kematian janin intrauterin, skor Apgar rendah dan cedera pada bayi.

Persalinan lama pada peningkatan risiko operasi caesar, induksi persalinan dan persalinan yang dibantu dengan vakum dan forceps. Studi juga melaporkan dampak mental negatif pada wanita, bahkan termasuk trauma pascapersalinan, dan selanjutnya menurunkan kualitas hidup.

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi ke arah panggul. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik [4].

Dewasa ini banyak metode yang membantu menurunkan nyeri pada persalinan, baik metode farmakologis (menggunakan obat-obatan) maupun nonfarmakologi. Beberapa pengelolaan nyeri persalinan secara farmakologis sebagian besar merupakan tindakan medis. Walaupun tindakan medis sebagian besar lebih efektif dalam mengurangi nyeri persalinan, selain lebih mahal juga lebih berpotensi mempunyai efek samping bagi ibu maupun janinnya [19]. Sedangkan metode nonfarmakologi lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya [5].

Nyeri pada persalinan merupakan masalah penting dalam asuhan kebidanan, karena efek yang ditimbulkan oleh nyeri menimbulkan rasa cemas, takut dan tegang dalam proses persalinan, proses nyeri ini ditimbulkan dari kontraksi uterus, pembukaan serviks, peregangan tulang panggul dan otot vagina

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara nonfarmakologis dengan menarik nafas dalam – dalam pada saat ada kontraksi melalui hidung sambil mengembungkan perut dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil

mengempeskan perut. teknik relaksasi dapat dilakukan untuk mengendalikan rasa nyeri ibu dengan meminimalkan aktifitas saraf simpatik dalam sistem saraf otonom. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan ibu cemas dan takut akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan [18].

Berdasarkan data laporan di PMB Meyta Eka Faulia, S,ST Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara tahun 2020 menunjukkan jumlah pasien yang melahirkan sebanyak 158 orang pertahun, dalam satu bulan terdapat 7-10 pasien yang melahirkan. Dari jumlah total pasien yang di rujuk kerumah sakit sebanyak 11 orang, dengan kasus 3 hipertensi, 2 partus tidak maju, 3 mal posisi, 3 orang riwayat sectio caesarea. 8 dari persalinan setiap bulannya berlangsung secara normal.

Penelitian dilakukan pada PMB Meyta Eka faulia, S.ST menggunakan teknik relaksasi nafas dalam karena tindakan ini muda, htidak mempersulit responden dan tidak memakai biaya. Hal ini di lakukan peneliti dikarenakan melihat faktor ekonomi masyarakat di sekitar PMB Meyta Eka Faulia, S.ST adalah mayorutas petani. Teknik ini juga dilakukan dalam upaya untuk meminimalisir upaya rujukan dikarenakan PMB Meyta Eka Faulia, S.ST terletak di daerah terpencil dan jauh dari pusat rujukan. Dengan adanya teknik relaksasi ini diharapkan dapat meringankan angka kesakitan ibu melahirkan sehingga persalinan akan lebih mudah dan nyaman.

### **Tujuan Penelitian**

1. Diketahui rata-rata intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum di berikan perlakuan teknik relaksasi pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST tahun 2021.
2. Diketahui rata-rata intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sesudah di berikan perlakuan teknik relaksasi pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST tahun 2021.
3. Diketahui pengaruh teknik relaksasi terhadap pengurangan nyeri saat persalinan kala 1 fase aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST tahun 2021.

### **Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan, menambah wawasan dan pengalaman khususnya yang berkaitan dalam pertolongan proses persalinan, agar dapat diterapkan guna menurunkan rasa nyeri pada saat proses persalinan.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu  
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi di perpustakaan kampus Universitas Aisyah Pringsewu, sehingga dapat menambah bahan kajian bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan di Universitas Aisyah Pringsewu.
  - b. Bagi Klien  
Hasil penelitian ini diharapkan untuk mengetahui tentang teknik relaksasi pernapasan dalam mengurangi intensitas nyeri pada persalinan.
  - c. Bagi Praktek Mandiri Bidan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu baru yang dapat diterapkan kepada pasien dalam mengatasi nyeri dalam persalinan.
  - d. Bagi peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan acuan serta kajian untuk melakukan penelitian selanjutnya, sehingga akan membuat penelitian tentang teknik pernapasan ini lebih baik lagi.

### **II. TINJAUAN PUSTAKA**

Nyeri adalah pengalaman sensori atau emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan dari kerusakan jaringan potensial atau aktual [24]. Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan tehnik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri [13].

Beberapa alat ukur untuk menilai intensitas nyeri antara lain skala pendekatan verbal VDS, pengkajian yang lebih objektif yaitu Cara penilaian nyeri menggunakan Pain Assessment

Beviour Scale (BPS). Pengukuran tingkat nyeri diperoleh dari hasil observasi perilaku yang diamati sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengisian lembar checklist disesuaikan dengan item yang ada dalam lembar observasi. Tingkat nyeri diperoleh dengan menjumlahkan skore pengamatan. Total skore 0 menunjukkan bahwa tidak adanya respon perilaku terhadap nyeri. Total skore 1-3 menunjukkan nyeri ringan, skore 4-6 nyeri sedang dan skore  $\geq 7$  nyeri berat [13].

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah[18].

Teknik pernafasan kala I awal dilakukan dengan cara tiap kali kontraksi dari awal sampai akhir kontraksi ibu diminta untuk menarik nafas dalam-dalam dan teratur melalui hidung dan keluarkan lewat mulut. Pada puncak kontraksi bernafaslah dengan ringan dan pendek-pendek melalui mulut tetapi jangan terlalu lama karena bisa mengakibatkan ibu kekurangan oksigen [18].

### III. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test and post test desaign*. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya [22]. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala satu pase aktif dengan pembukaan 6 cm. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut [27]. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang, Dalam penelitian ini teknik sampling menggunakan *acidental sampling*. Prosedur Eksperimen yaitu :Jelaskan kepada klien apa yang akan dilakukan. Periksa tingkat nyeri. Jelaskan cara teknik nafas dalam selama 15 kali istirahat tiap 5 kali. Periksa tingkat nyeri. Analisis data yang digunakan yaitu *univariat* dan *bivariat* menggunakan rumus uji t dependen [27]

## IV. PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### a. Karakteristik responden

Tabel 4.1  
Karakteristik Responden

Umur	Jumlah	Persentase
< 20 tahun	1	4,5%
20-35 tahun	18	81,8%
$\geq 35$ tahun	3	13,7%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>
Paritas	Jumlah	Persentase (100%)
Primipara	5	22,7%
Multipara	15	68,2%
Grande Multipara	2	9,1%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>
Pekerjaan	Jumlah	Persentase (100%)
IRT	10	45,5%
Wiraswasta	9	40,9%
Pegawai Negeri	3	13,6%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas pada karakteristik umur ibu usia 20-35 tahun merupakan usia terbanyak pada penelitian ini dengan jumlah 18 ibu hamil dengan persentase 81,8%. Jumlah terbanyak pada karakteristik berdasarkan paritas adalah multipara yang berjumlah 15 orang dengan persentase 68,2%. Sedangkan pada karakteristik pekerjaan terbanyak pada pekerjaan dengan ibu rumah tangga berjumlah 10 orang dengan persentase 45,5 %.

#### b. Analisis Univariat

1. Intensitas nyeri sebelum di berikan perlakuan teknik relaksasi pada ibu bersalin

Tabel 4.2

Rata-Rata Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Sebelum di Berikan Perlakuan Teknik Relaksasi Pada Ibu Bersalin di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST tahun 2021

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Mak
intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi	2 2	6.18	1.435	0.306	4-9

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi adalah 6.18 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 4 maksimal 9

2. Intensitas nyeri sesudah di berikan perlakuan teknik relaksasi pada ibu bersalin

Tabel 4.3

Rata-Rata Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Sesudah di Berikan Perlakuan Teknik Relaksasi Pada Ibu Bersalin di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST tahun 2021

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Mak
intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sesudah di berikan perlakuan teknik relaksasi	2 2	4.77	1.270	0.271	3-6

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah 4,77 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 3 maksimal 6

### c. Analisis Bivariat

Tabel 4.5

Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengurangan Nyeri Saat Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada ibu bersalin di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST tahun 2021.

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-mak	P value	CI 95%
Intensitas nyeri sebelum di berikan perlakuan teknik relaksasi	2 2	6.18	1.435	0.306	4-9	0,000	1,147 – 1,671
Intensitas nyeri sesudah di berikan perlakuan teknik relaksasi		4.77	1.270	0.271	3-6		

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah 6.18 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 4 maksimal 9, dengan standar deviasi 1.435. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah 4,77 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 3 maksimal 6, dengan standar deviasi 1.270. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST.

## IV. PEMBAHASAN

Intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum di berikan perlakuan teknik relaksasi pada ibu bersalin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi adalah 6,18 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 4 maksimal 9.

Nyeri adalah pengalaman sensori atau emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan dari kerusakan jaringan potensial atau aktual [22]. Nyeri adalah kebutuhan fisiologis. Nyeri merupakan

perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut. (Hierarki Maslow). Nyeri adalah perasaan tidak nyaman baik ringan maupun berat [19].

Individu yang mengalami nyeri dengan awitan mendadak dapat bereaksi sangat berbeda terhadap nyeri yang berlangsung selama beberapa menit atau menjadi kronis. Nyeri dapat menyebabkan kelelahan dan membuat individu terlalu letih untuk merintih atau menangis. Pasien dapat tidur, bahkan dengan nyeri hebat. Pasien dapat tampak rileks dan terlibat dalam aktivitas karena menjadi mahir dalam mengalihkan perhatian terhadap nyeri [23].

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan tehnik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri.

Rasa nyeri pada kala I disebabkan oleh munculnya kontraksi, peregangan servik pada waktu membuka, iskemia pada kopus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim. Selama kala I kontraksi uterus yang menyebabkan dilatasi servik dan iskemia uteri. Impuls nyeri ditransmisikan oleh segmen saraf spinal dan asesoric toracic bawah simpatis lumbaris. Nervus ini berasal dari dari uterus dan serviks. Ketidaknyamanan dari perubahan servik dan iskemia uterus adalah nyeri visceral yang berlokasi dibawah abdomen menyebar kearah lumbal belakang dan paha bagian dalam. Biasanya nyeri dirasakan pada saat kontraksisaja dan hilang pada saat relaksasi [6].

Puncak nyeri terjadi pada fase aktif dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm [24]. Hal ini disebabkan oleh anoksia miometrium dimana terjadi kontraksi otot selama periode anoksia relatif menyebabkan rasa nyeri. Jika relaksasi uterus antara saat terjadi kontraksi tidak cukup untuk memungkinkan oksigenasi yang adekuat,

maka beratnya rasa nyeri semakin bertambah [22]. Penelitian yang dilakukan oleh Lidia Fitri (2019) dengan judul Hubungan teknik nafas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala I fase aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar, desain penelitian *Quasi ekperimental*, rata-rata tingkat nyeri sebelum teknik nafas dalam adalah 6,73 dan rata rata sesudah teknik nafas dalam adalah 5,33. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, kesimpulan terdapat hubungan antara teknik nafas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala I fase aktif, maka  $H_a$  diterima [16]

Penelitian Djunizar Djamaludin, pengaruh pemberian teknik nafas dalam terhadap nyeri persalinan kala I DI BPSHJ. Riza Faulina Sofyan, S.ST Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Kota Bandar Lampung Tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat nyeri persalinan kala I sebelum diberi Teknik Nafas Dalam adalah 6, dengan SD 0,915. Rata-rata tingkat nyeri persalinan kala I sesudah diberi Teknik Nafas Dalam adalah 4, dengan SD 1,146 [8]

#### 1. **Intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sesudah di berikan perlakuan teknik relaksasi pada ibu bersalin**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah 4,77 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 3 maksimal 6.

Rasa nyeri pada proses persalinan mengakibatkan pengeluaran adrenalin. Pengeluaran adrenalin ini akan mengakibatkan pembuluh darah berkontraksi sehingga akan mengurangi aliran darah yang membawa oksigen ke uterus yang akan mengakibatkan penurunan kontraksi uterus yang akan menyebabkan memanjangnya waktu persalinan, sehingga menghilangkan rasa takut dan nyeri selama proses persalinan terjadi hal yang cukup penting.

Nyeri dirasakan ibu pada kala I atau saat kontraksi berlangsung. Pada kondisi ini terjadi nyeri viseral dan terasa seperti rasa mules yang berasal dari uterus dan serviks. Rasa nyeri disebabkan oleh meregangnya uterus dan dilatasi servik. Nyeri ditransmisi melalui susunan saraf tulang belakang.

Nyeri dapat dirasakan pada dinding abdomen, daerah lumbosakralis, krista iliaka, bokong dan paha. Sensasinya membuat ekspresi ibu terlihat tidak berdaya, kemampuan pendengaran, dan konsentrasi ibu juga menurun [13].

Rasa nyeri persalinan bersifat personal, setiap orang mempersepsikan rasa nyeri yang berbeda terhadap hasil stimulus yang sama tergantung pada ambang nyeri yang dimilikinya. Sebagian besar ibu menganggap dan membayangkan nyeri persalinan sebagai suatu hal atau pengalaman yang menakutkan [4]

Respon fisik terhadap nyeri sangat bervariasi antara nyeri akut dan nyeri kronis. Rasa nyeri akut akan menstimulasi sistem saraf simpatis sehingga akan menimbulkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, irama pernafasan, kontraksi pupil, kulit kering dan terasa hangat atau panas. Perubahan ekspresi wajah yang dapat diamati adalah menutup gigi atau mengerutkan geraham, mendelikkan mata, menyeringai atau mengernyitkan dahi atau mengigit bibir.

Penatalaksanaan nyeri persalinan dapat berupa terapi farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri secara farmakologis dapat menimbulkan efek samping pada ibu bersalin maupun janin, sedangkan terapi non farmakologis dianggap sangat aman seperti: relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, massage, sentuhan terapeutik, akupresur, akupuntur, musik, dll [13]

Penelitian yang dilakukan oleh Suryanti,dkk (2011) dengan judul teknik adaptasi pola nafas terhadap penurunan intensitas nyeri dan memperlancar proses persalinan, desain penelitian dengan *cross sectional* dengan menggunakan *Eksperimen semu*, Hasil penelitian menunjukkan secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas nyeri antara kelompok ibu bersalin yang diberikan teknik adaptasi pola nafas dengan ibu bersalin yang tidak diberikan teknik adaptasi pola nafas pada ibu bersalin di RSUD cilacap ( $P=0,04 < 0,05$ ).

Penelitian Asmah Sukarta (2016) 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 beratsebanyak 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.

## 2. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengurangan Nyeri Saat Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada ibu bersalin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah 6.18 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 4 maksimal 9, dengan standar deviasi 1.435. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah 4,77 (katagori sedang), tingkat nyeri minimal 3 maksimal 6, dengan standar deviasi 1.270. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasidalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST.

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parahnyeridirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda.

Nyeri pada proses persalinan diakibatkan karena peregangan segmen bawah rahim selama kontraksi servik. Kontraksi pada saat melahirkan akan menimbulkan perasaan nyeri yang timbul akibat kontraksi servik serta dilatasi (pelebaran) mulut rahim dan segmen bawah rahim. Intensitas nyeri sebanding dengan kekuatan kontraksi dan tekanan yang terjadi, nyeri bertambah ketika mulut rahim dalam keadaan dilatasi penuh

akibat tekanan bayi terhadap struktur panggul diikuti regangan dan perobekan jalan lahir. Lebih dari itu, berbagai hambatan fisik dan psikologis pada ibu saat persalinan akan menambah rasa nyeri yang terjadi. Kondisi nyeri yang hebat pada proses persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri, maka berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan baik secara farmakologi maupun non farmakologi

Responden pada saat penelitian adalah ibu bersalin fase aktif dengan pembukaan 6 cm dimana kontraksi semakin sering dan kuat bahkan selang waktunya bisa sangat cepat yakni 2-5 menit. Jadi, setiap 2-5 menit ibu akan mengalami kontraksi dengan durasi mencapai 1-1,5 menit. Kepala janin telah sepenuhnya masuk ke dalam rongga panggul dan diameter kepala terlebar telah melewati pinggir rongga panggul. Idealnya kepala janin juga telah melewati bagian panggul tersempit.

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik umur ibu usia 20-35 tahun merupakan usia terbanyak pada penelitian ini dengan jumlah 18 ibu hamil dengan persentase 81,8%. Jumlah terbanyak pada karakteristik berdasarkan paritas adalah multipara yang berjumlah 15 orang dengan persentase 68,2%. Sedangkan pada karakteristik pekerjaan terbanyak pada pekerjaan dengan ibu rumah tangga berjumlah 10 orang dengan persentase 45,5 %. Umur ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibanding dengan ibu yang memiliki umur yang lebih tua. Umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat. Pada paritas ibu yang primipara intensitas kontraksi uterus lebih kuat dibandingkan pada ibu yang multipara dan ibu multipara memiliki pengalaman persalinan sebelumnya akan lebih mudah beradaptasi dengan nyeri dibandingkan dengan ibu yang belum pernah memiliki pengalaman dalam hal ini ibu primipara

Pengalaman melahirkan sebelumnya juga dapat mempengaruhi respon ibu terhadap nyeri. Bagi ibu yang mempunyai pengalaman yang menyakitkan dan sulit pada persalinan sebelumnya, perasaan cemas

dan takut pada pengalaman lalu akan mempengaruhi sensitifitasnya rasa nyeri [16]

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh untuk menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter dan Perry, 2010). Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stress, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon *fight or flight*, penurunan respirasi nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan [13]

Teknik relaksasi pernafasan merupakan teknik merupakan teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dalam persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Adapun relaksasi pernafasan 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 [29].

Penurunan nyeri oleh teknik relaksasi pernafasan disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi pernafasan untuk menurunkan nyeri yang disarankan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur [29]

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eni kusyati,dkk (2012) dengan judul efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di wilayah kerja puskesmas Tlogosari Wetan Semarang tahun 2012, desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen*. Dari hasil penelitian diperoleh teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang p value = 0,00 (P < 0,05).



Penelitian yang dilakukan oleh Suryanti,dkk (2011) dengan judul teknik adaptasi pola nafas terhadap penurunan intensitas nyeri dan memperlancar proses persalinan, desain penelitian dengan *cross sectional* dengan menggunakan *Eksperimen semu*, Hasil penelitian menunjukkan secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas nyeri antara kelompok ibu bersalin yang diberikan teknik adaptasi pola nafas dengan ibu bersalin yang tidak diberikan teknik adaptasi pola nafas pada ibu bersalin di RSUD cilacap ( $P=0,04 < 0,05$ ).

## V. PENUTUP KESIMPULAN

1. Rata-rata kadar Hb pada ibu hamil TM II sebelum mengkonsumsi pisang ambon adalah 9,473, kadar Hb minimal 9,0 dan maksimal 10,6.
2. Rata-rata kadar Hb pada ibu hamil TM II sesudah mengkonsumsi pisang ambon adalah 10,950, kadar Hb minimal 10,0 dan maksimal 12,0.
3. Ada pengaruh Pemberian Pisang Ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM II di Puskesmas Ulak Rengas Kecamatan Abung Tinggi Kabupaten Lampung Utara Tahun 2020, hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian pisang ambon terhadap kadar Hb pada ibu hamil TM II.

## SARAN

1. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi adalah 6.18 (tingkat nyeri sedang).
2. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah 4,77 (tingkat nyeri sedang).
3. Ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST. didapatkan nilai *p value* 0,000.

## B. Saran

1. Bagi Ibu Bersalin

Bagi responden dapat menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri sebagai alternatif cara nonfarmakologi yang aman dan mudah

## 2. Bagi Tempat Penelitian

Perlu melakukan sosialisasi khususnya kepada petugas kesehatan yang melakukan pertolongan persalinan tentang teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri pada saat bersalin.

## 2. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu

Perlunya meningkatkan pengetahuan petugas kesehatan tentang perawatan pada ibu bersalin menggunakan teknik relaksasi.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mengurangi tingkat nyeri.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] APN, 2014. *Buku Acuan Persalinan Normal*. Jakarta: JNPK- KR
- [2] Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- [3] Asmah Sukarta (2016) 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
- [4] Andarmoyo & Suharti, 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebih*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- [5] Bandiyah, S. 2011. *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [6] Biswan, M., Novita, H., & Masita. 2017. *Efek Metode Non Farmakologik terhadap Intensitas Nyeri*. Jurnal Kesehatan
- [7] Bobak. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maternity Nursing)*. Jakarta : EGC
- [8] Cooper, Fraser. 2010. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta: EGC.
- [9] Djunizar Djamaludin, pengaruh pemberian teknik nafas dalam terhadap nyeri persalinan kala I DI BPSHJ. Riza Faulina Sofyan, S.ST Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Kota Bandar Lampung Tahun

- 2016
- [10] Ebirim, dkk. 2012. *Physical and Psychological Aspects of Pain in Obstetrics*.
- [11] Eni Kusyati, Lestari Puji Astuti & Diah Dwi Pratiwi, (2012). *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap tingkat nyeri persalinan kala i*. Jurnal Kesehatan
- [12] Handoyo, A. 2012. *Panduan Praktis Aplikasi Olah Napas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- [13] Hariyanto & Sulistyowati, 2015, *Keperawatan Medikal Bedah*, Arr Ruzz media, Jakarta
- [14] Indrayani, dkk. 2016. *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- [15] Irawan. 2015. *Angka kematian ibu masih tinggi, cita-cita RA Kartini belum tercapai*.<http://wartakesehatan.com/mobile/48612/angka-kematian-ibu-masih-tinggi-cita-cita-rakartini-belum-tercapai>)
- [16] Judha, M. 2012.*Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*.Yogyakarta: Muha Medika
- [17] Lidia Fitri,dkk. 2019. *Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif* . Jurnal Kesehatan
- [18] Marmi, S.ST. 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- [19] Maryunani Anik. 2010. *Nyeri dalam persalinan ‘teknik dan cara penanganannya’*, Jakarta: CV.Trans Info Media
- [20] Mubarak, I. Indrawati L, Susanto J. 2015. *Buku 1 Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika.
- [21] Nurasih, Ai, A. Rukmawati, D. Laelatul Badriah. 2014. *Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan*. Bandung: PT Refika Aditama
- [22] Notoatmodjo,S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. .
- [23] Oxorn H, Wiliam R, Forte. 2011. *Ilmu kebidanan, Patologi & Fisiologi Persalinan*.Yogyakarta: Yayasan Essentia Medika (YEM).
- [24] Potter & Perry.2012. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- [25] Reeder, S.J., Martin, L.L. & Koniak-Griffin, D. (2014).*Keperawatan Maternitas:Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga*, Volume 2, Edisi 18. Jakarta: EGC.
- [26] Simkin, P., Whalley, J., Keppler, A. 2012. *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*. Arcan. Jakarta
- [27] Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- [28] Sulistyawati, dkk, 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta : Salemba Medika
- [29] Solehati Tetti, Kokasih Cecep Eli. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama
- [30] Varney,H. 2012. *Buku Saku Kebidanan*. Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta : EGC
- [31] World Health Organization (WHO). 2018. Deafness and hearing loss. [Cited 2018 Januari4], Available from : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>