

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP RESPON NYERI PADA IBU INPARTU KALA I DI RSIA SITTI KHADIDJAH KOTA GORONTALO

Nurnaningsih Djafar¹, Harismayanti², Ani Retni³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda No.Des, Pentadio Tim., Kec. Telaga Biru,
Kabupaten Gorontalo, Gorontalo 96181;Telepon: (0435) 881136
e-mail korespondensi : niningdjafar8@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Respon Nyeri pada Ibu Inpartu Kala I di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre eksperimen* pendekatan *two group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok control. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *dependent-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri responden pada kelompok intervensi $0.000 < (\alpha) 0,05$ sedangkan pada kelompok control $P=.164 > (\alpha) 0.05$. Kesimpulan yaitu pada kelompok intervensi adanya pengaruh teknik relaksasi terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I, sedangkan pada kelompok control tidak terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada ibu inpartu kala I di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo.

Kata Kunci: Respon Nyeri, Kala I, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

This research was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on pain response in first-time mothers at RSIA Sitti Khadidjah, Gorontalo City. This used a quantitative method with a pre-experimental design with a two-group pretest-posttest approach design. The sampling technique was accidental sampling with a total sample of 30 respondents consisting of 15 intervention groups and 15 control groups. Data collection techniques using observation sheets and the Data analysis used the dependent-test. The results showed that the pain scale of respondents in the intervention group was $0.000 < (\alpha) 0.05$ while in the control group $P=.164 > (\alpha) 0.05$. The conclusion is that in the intervention group there was an effect of relaxation techniques on pain response in mothers in the first stage of labour, while in the control group there was no effect of deep breathing relaxation techniques in mothers in the first stage of labor at RSIA Sitti Khadidjah, Gorontalo City. It is hoped that this research suggestion can be used as a technique to reduce pain in labor which can easily be done independently.

Keywords: Pain Response, First Stage, Deep Breathing Relaxation Technique.

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan nyeri yang sering dirasakan oleh setiap ibu bersalin. Apabila masalah nyeri tidak di atasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stress pada ibu yang

akan meningkatkan lagi intensitas nyeri yang dirasakan. Nyeri pada persalinan dapat menimbulkan kecemasan dan kelelahan pada ibu akibatnya membawa pengaruh negatif pada kemajuan persalinan dan kesejahteraan janin. Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah dengan menggunakan obat-obatan kimiawi, sedangkan metode non farmakologis dilakukan secara alami tanpa menggunakan obat-obatan kimiawi yaitu dengan melakukan teknik relaksasi yang mencakup relaksasi napas dalam, relaksasi otot, masase, musik dan aromaterapi (Elly S, 2017 dalam (Marsilia & Tresnayanti, 2021).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Dengan menarik nafas dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernapasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh. Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendalai, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung yang seharusnya muncul (Safitri et al., 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, Tahun 2020 Persalinan dengan penapisan memerlukan penanganan di fasilitas kesehatan yang lebih tinggi yaitu rumah sakit. Ibu yang akan melahirkan harus memenuhi beberapa persyaratan yang disebut penapisan awal. Tujuan dari penapisan awal adalah untuk menentukan apakah ibu tersebut boleh bersalin di PKD/BPM (bidan praktek mandiri) atau harus dirujuk (Ikatan Bidan Indonesia (IBI), 2018). Pada tahun 2019 terdapat 90,95% persalinan yang ditolong tenaga kesehatan. Sementara ibu hamil yang menjalani persalinan dengan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan sebesar 88,75%. Dengan demikian masih terdapat sekitar 2,2% persalinan yang ditolong tenaga kesehatan namun tidak dilakukan di fasilitas pelayanan.

Pemerintah Indonesia merencanakan Program Pemerintah salah satunya Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K). program tersebut menitik beratkan kepedulian dan peran keluarga dan masyarakat dalam melakukan deteksi dini, menghindari risiko kesehatan pada ibu hamil. Pelaksanaan P4K perlu dipastikan agar mampu membantu keluarga dalam membuat perencanaan yang baik dan meningkatkan kesiapsiagaan keluarga dalam menghadapi tanda bahaya kehamilan, persalinan, dan nifas agar dapat mengambil tindakan yang tepat. (Yusriani et al., 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo jumlah ibu bersalin di Gorontalo dari bulan Januari sampai dengan bulan Desember pada tahun 2021 sebanyak 22.370 ibu bersalin. setiap persalinan beresiko mengalami komplikasi yang berdampak pada terjadinya kematian ibu. Salah satu gangguan saat persalinan adalah terjadi nyeri melahirkan, jika dibiarkan nyeri dapat mempengaruhi kondisi ibu dan lamanya persalinan.

Berdasarkan pengambilan data awal pada bulan Oktober Tahun 2022 jumlah Pasien Ibu bersalin 3 bulan terakhir tahun 2022 sebanyak 245 orang di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo terdapat pada bulan Juli 2022 68 orang yang melakukan persalinan normal, pada bulan Agustus terdapat 98 orang dan pada bulan September terdapat 79 orang yang melakukan persalinan normal.

Berdasarkan observasi lapangan yang peneliti lakukan di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo. Dimana terdapat 2 orang ibu inpartu tampak meringis kesakitan menghadapi proses persalinan dengan nyeri yang timbul tidak menentu dan bisa datang waktu kapan saja terutama pada ibu primigravida. Untuk meminimalisir rasa nyeri tersebut sesekali pasien melakukan teknik relaksasi nafas dalam lewat hidung dan menghembuskannya melalui mulut, berbaring di tempat tidur dan untuk tidak terlalu banyak bergerak/berjalan agar rasa nyeri tidak bertambah hebat.. Kemudian peneliti mewawancarai bagaimana respon ibu terhadap nyeri persalinan jika sudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam, pasien mengatakan dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam rasa nyeri mulai berkurang meskipun tidak lama nyeri itu muncul lagi dalam waktu yang tidak menentu.

Berdasarkan uraian diatas, maka Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen yang menilai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I. Jenis desain yang digunakan pada penelitian ini adalah pre eksperimental dengan *two group pretest-posttest design* dengan melibatkan kelompok control dan kelompok intervensi. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul akibat dari adanya perlakuan. Ciri khusus dari eksperimen ini berupa perlakuan atau intervensi dengan jumlah sampel 30 responden 15 pada kelompok intervensi 15 pada kelompok control.

Instrument yang yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar SOP teknik relaksasi nafas dalam dan lembar observasi yang terdiri dari nama ibu bersalin, umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, kemudian skala numeric dari angka 1-10. 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat terkontrol, 10 nyeri berat tidak terkontrol.

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi respon nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu inpartu kala I pada kelompok intervensi.

Tabel 1. Distribusi frekuensi respon nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu inpartu kala I pada kelompok intervensi.

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
4-6 nyeri sedang	1	6.7
7-9 nyeri berat terkontrol	9	60.0
10 nyeri berat tidak terkontrol	5	33.3
Total	15	100

Distribusi frekuensi respon nyeri persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu inpartu kala I pada kelompok intervensi

Tabel 2. Distribusi frekuensi respon nyeri persalinan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu inpartu kala I pada kelompok intervensi

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
1-3 nyeri ringan	4	26.7
4-6 nyeri sedang	8	53.3
7-9 nyeri berat terkontrol	2	13.3
10 nyeri berat tidak terkontrol	1	6.7
Total	15	100

Distribusi frekuensi respon nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu inpartu kala I pada kelompok intervensi

Table 3. Distribusi frekuensi respon nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu inpartu kala I pada kelompok intervensi

Variabel	Mean		N	Minimum	Maksimum
	Pre test	Post test			
Respon Nyeri	3.27	2.00	15	.877	1.656
Range	2	3			

Distribusi frekuensi respon nyeri pada ibu inpartu kala I pada kelompok control sebelum di control

Table 4. Distribusi frekuensi respon nyeri pada ibu inpartu kala I pada kelompok control sebelum di control

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
1-3 nyeri ringan	1	6.7
4-6 nyeri sedang	6	40.0
7-9 nyeri berat terkontrol	5	33.3
10 nyeri berat tidak terkontrol	3	20.0
Total	15	100

Distribusi frekuensi respon nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I pada kelompok control sesudah di control

Table 5. Distribusi frekuensi respon nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I pada kelompok control sesudah di control

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
4-6 nyeri sedang	6	40.0
7-9 nyeri berat terkontrol	6	40.0
10 nyeri berat terkontrol	3	20.0
Total	15	100

Distribusi Frekuensi respon nyeri pada ibu inpartu kala I pada kelompok control sebelum dan sesudah di control

Table 6. Distribusi Frekuensi respon nyeri pada ibu inpartu kala I pada kelompok control sebelum dan sesudah di control

Variabel	Mean		N	Minimum	Maksimum
	Pre test	Post test			
Respon Nyeri	2.67	2.80	15	-328	.062
Range	3	2			

Analisa pada kelompok intervensi dan kelompok control terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I

Table 7. Analisa pada kelompok intervensi dan kelompok control terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I.

Variabel	Pre test		Post test		T.test	P-value
	Mean	S.td	Mean	S.td		
Kelompok intervensi						
Respon nyeri	3.27	.594	2.00	.845	6.971	.000
Kelompok control						
Respon nyeri	2.67	.900	2.80	.775	-1468	.164

Setelah dilakukan uji *dependent-test* didapatkan nilai *p value* = 0,000 pada kelompok intervensi dimana nilai *p value* lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ sedangkan pada kelompok control didapatkan nilai *p value* = 164 dimana nilai *p value* lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan hasil penelitian secara univariat terlihat distribusi frekuensi responden sebanyak 30 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok 15 pada kelompok intervensi 15 pada kelompok control. Dapat diketahui pada kelompok intervensi bahwa sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, yang mengalami nyeri sedang pada skala 4-6 terdapat 1 responden (6.7%), sebagian besar responden mengalami nyeri berat atau tingkat nyeri pada skala 7-9 yaitu sebanyak 9 responden (60,0%). Sedangkan responden lainnya mengalami nyeri berat tidak terkontrol pada skala 10 sebanyak 5 responden (33,3%).

Selanjutnya, sesudah pemberian perlakuan teknik relaksasi napas dalam, pada kelompok intervensi diperoleh hasil bahwa sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, terdapat 4 responden (26.7%) mengalami nyeri ringan pada skala 1-3, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 8 responden (53.3%) dan nyeri berat terkontrol (skala 7-9) sebanyak 2 responden (13.3%) dan nyeri tidak terkontrol (skala 10) 1 responden (6.7%).

Selanjutnya pada kelompok control dapat diketahui bahwa tidak diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, terdapat 1 responden (6.7%) mengalami nyeri ringan pada skala

1-3, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang atau tingkat nyeri pada skala 4-6 yaitu sebanyak 6 responden (40.0%). Sedangkan responden lainnya mengalami nyeri berat terkontrol pada skala 7-9 sebanyak 5 responden (33,3%). Sedangkan pada skala 10 nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 3 responden (20.0%). Sedangkan sesudah dikontrol, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang atau tingkat nyeri pada skala 4-6 yaitu sebanyak 6 responden (40.0%). Sedangkan responden lainnya mengalami nyeri berat terkontrol pada skala 7-9 sebanyak 6 responden (40.0%) dan nyeri berat tidak terkontrol pada skala 10 sebanyak 3 responden (20.0%). Dapat dilihat bahwa pada kelompok control tidak terdapat penurunan skala nyeri pada. Nilai rata-rata skala nyeri sebelum di control adalah 2.67 dan sesudah di control 2.80. Berdasarkan uji *dependent test* terlihat bahwa $P=.164 < (\alpha) 0.05$ ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah dikontrol skala nyeri pada ibu inpartu kala I.

Menurut teori (Maryunani, 2016). Teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi fisik dan emosional. Penurunan tingkat nyeri disebabkan ketika ibu inpartu yang merasakan nyeri dan melakukan relaksasi nafas dalam direspon oleh otak melalui korteks serebri lalu dihantarkan ke hipotalamus, hipotalamus melepaskan Corticotrophin Releasing Factor (CRF) lalu merangsang kelenjar pituitary untuk memberitahu medulla adrenal dalam meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga endorfin meningkat. Kelenjar pituitary menghasilkan hormone endorfin sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan endorfin dan endorphine menyebabkan tubuh menjadi rileks dan rasa nyeri berkurang.

Sejalan dengan hasil penelitian oleh (Susilawati & Riau, 2017) Dari hasil pengukuran intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada kelompok kontrol yang tidak diberikan metode relaksasi pernapasan didapati hasil bahwa responden menunjukkan skala nyeri 5-10 yang berarti skala nyeri yang dirasakan adalah nyeri sedang sampai dengan nyeri sangat berat dan pada kelompok perlakuan yang diberikan metode relaksasi pernapasan didapati hasil bahwa responden menunjukkan skala nyeri 0-3 yang berarti skala nyeri yang dirasakan adalah tidak nyeri sampai dengan nyeri ringan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Potter dan Perry bahwa nyeri merupakan pengalaman yang menyeluruh dirasakan oleh semua manusia dan bersifat subjektif, sehingga nilainya dapat berbeda-beda dari satu orang dengan orang lain serta bervariasi dirasakan oleh orang dari waktu ke waktu.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Wahyuning & Dewi, 2021) menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara efektif dalam upaya mengurangi nyeri kala fase aktif pada persalinan normal. Metode relaksasi nafas yang dilakukan secara benar pada ibu

bersalin yang mengalami nyeri kontraksi memang memberikan pengaruh terhadap respon fisiologis nyeri persalinan. Hal ini disebabkan oleh efek metode relaksasi, yaitu menimbulkan kondisi rileks, melepaskan ketegangan otot, menghilangkan stres, dan memberikan rasa nyaman kepada ibu. Dukungan dari pihak tenaga kesehatan sangat berpengaruh terhadap psikis ibu. Sesuai dengan Penelitian (Fitriyanti, 2017) bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat nyeri persalinan pada kala I.

Berdasarkan hasil penelitian, Peneliti menyimpulkan teknik relaksasi nafas dalam benar memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri responden. Namun yang ditemukan oleh peneliti ternyata tidak semua responden yang mendapatkan intervensi relaksasi nafas dalam memiliki tingkat nyeri yang ringan begitupun dengan responden yang tidak mendapatkan perlakuan relaksasi nafas tidak semua responden memiliki tingkat nyeri yang berat. Karena banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah faktor ketakutan, ketidak tahuan, kecemasan yang berlebihan, faktor konsumsi obat peredah nyeri, faktor respon nyeri setiap responden yang perbedaan.

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat perbandingan antara kelompok intervensi dan kelompok control sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dapat dilihat bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Berdasarkan uji *dependent test* pada kelompok intervensi terlihat bahwa P-value = $0.000 < (\alpha) 0.05$ ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I. sedangkan pada kelompok control dapat dilihat bahwa tidak terdapat penurunan skala nyeri. Berdasarkan uji *dependent test* terlihat bahwa $P = .164 > (\alpha) 0.05$ ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah dikontrol skala nyeri pada ibu inpartu kala I.

Dari total 30 responden yaitu 15 kelompok intervensi 15 kelompok control, pada kelompok intervensi peneliti melakukan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam terhadap ibu inpartu kala I yang pada awalnya peneliti mengukur skala nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam yaitu terdapat 1 responden mengalami nyeri sedang, 9 responden mengalami nyeri berat terkontrol, 5 responden lainnya mengalami nyeri berat tidak terkontrol. Pada treatment pertama peneliti melakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu dengan cara pertama-tama fokuskan pikiran pada area yang terasa nyeri kemudian tarik nafas perlahan melalui hidung dengan 3 hitungan kemudian hembuskan secara perlahan melalui mulut dengan gerakan seperti meniup sehingga terdengar suara hembusan, teknik relaksasi nafas

dalam ini dilakukan sebanyak 4 kali dalam waktu 5 menit. Setelah diberikan perlakuan peneliti mengukur kembali skala nyeri responden setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terdapat penurunan nyeri yaitu 4 responden mengalami nyeri ringan 8 responden mengalami nyeri sedang, 2 responden mengalami nyeri berat terkontrol dan 1 responden mengalami nyeri berat tidak terkontrol. Hal ini dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi.

Pada kelompok control peneliti tidak memberikan teknik relaksasi nafas dalam hanya mengukur skala nyeri yaitu terdapat 1 responden yang mengalami nyeri ringan, 6 responden mengalami nyeri sedang, 5 responden mengalami nyeri berat terkontrol dan 3 responden mengalami nyeri berat tidak terkontrol, sedangkan sesudah dikontrol terdapat 6 responden mengalami nyeri sedang, 6 responden mengalami nyeri berat terkontrol dan 3 responden mengalami nyeri berat tidak terkontrol. Hal ini dapat dilihat bahwa tidak terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok control sehingga nyeri yang dirasakan responden tidak menurun tetapi meningkat.

Menurut (Rejeki, 2018). Relaksasi otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Hampir semua orang dengan nyeri kronis mendapatkan manfaat dari metode relaksasi. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis dan yang meningkatkan nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitri et al., 2019), dengan judul “Hubungan Teknik Napas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar”, Relaksasi pernapasan merupakan salah satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewanalan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi. Para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya. Hubungan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena teknik ini membuat keadaan seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (equilibrium). Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah sehingga kadar oksigen dalam darah akan meningkat. (Yelni & Keb, 2022).

Menurut (Kuswanti & Melina, 2014) relaksasi nafas dalam dengan rileks sewaktu ada his, dengan cara meminta ibu untuk menarik nafas panjang, tahan napas sebentar, kemudian dilepaskan dengan cara meniup. Pemberian dukungan fisik, emosional dan psikologis selama persalinan akan dapat membantu mempercepat proses persalinan dan membantu ibu memperoleh kepuasan dalam melalui proses persalinan normal. Metode mengurangi rasa nyeri yang dilakukan secara terus menerus dalam bentuk dukungan harus dipilih bersifat yang sederhana, biaya rendah, resiko rendah, membantu kemajuan persalinan, hasil kelahiran bertambah baik dan bersifat sayang ibu, pendekatan untuk mengurangi rasa sakit dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi nafas dalam.

Dari hasil penelitian di atas, Peneliti menyimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam antara sebelum dan sesudah yang dilakukan pada kelompok intervensi efektif berpengaruh. Sedangkan kepada kelompok kontrol tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu dari teknik nonfarmakologi tanpa efek samping yang berpengaruh terhadap penurunan nyeri terutama pada kondisi persalinan. Teknik relaksasi napas dalam sendiri merupakan teknik yang sederhana dilakukan namun manfaatnya sangat besar dimana pada saat ibu mengontrol pernapasan dengan baik, terjadi peningkatan pasokan oksigen dalam tubuh, ketika tubuh mendapatkan pasokan oksigen yang cukup dapat menjadikan otot-otot yang tegang menjadi akan merenggang. Hal ini dapat ditandai dengan perasaan ibu yang lebih nyaman dan rileks, sehingga teknik relaksasi nafas dalam efektif digunakan untuk menurunkan nyeri terutama pada kondisi ibu bersalin.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Sebelum dilakukan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin adalah 3.27 sedangkan pada kelompok control 2.67. Setelah dilakukan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi nilai rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin 2.00 sedangkan pada kelompok control 2.80. Hasil analisis yang di dapatkan peneliti bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada ibu inpartu kala di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo Tahun 2022 terdapat T.test 6971 dan p-value=.000, sedangkan pada kelompok control tidak terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo.

Saran

Diharapkan agar teknik relaksasi nafas dalam dapat diaplikasikan dalam penatalaksanaan asuhan persalinan sebagai salah satu alternatif dalam manajemen pengurangan nyeri persalinan bagi ibu bersalin kala I. Diharapkan dengan hasil ini dapat digunakan sebagai teknik penurunan rasa nyeri pada persalinan dimana dengan mudah dilakukan secara mandiri. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut agar dapat melakukan penelitian serupa dengan menghubungkan kedua intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 365–370. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- Yusriani, Y., Mukharrim, M. S., & Ahri, R. A. (2019). Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Melalui Peran Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(2), 49–58. <https://doi.org/10.33221/jikes.v18i2.222>
- Kesehatan*, 18(2), 49–58.
- Maryunani, A. (2016). *nyeri dalam persalinan teknik dan cara penanganannya*. CV. Trans Info Media.
- Susilawati, E., & Riau, D. D. K. (2017). *INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF Elly Susilawati*. 1(2), 74–79.
- Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Dan Lamanya PSersalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 59. <https://doi.org/10.26630/Jkep.V15i1.1359>
- Yelni, A., & Keb, M. (2022). *pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di klinik Alisah Tahun 2022*. 9(9), 11–17.
- Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R. (2019). Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4(2), 419. <https://doi.org/10.22216/Jen.V4i2.4122>
- Rejeki, S. (2018). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. http://repository.unimus.ac.id/3596/1/buku_ajar_nyeri_persalinan_full%284%29.pdf
- Kuswanti, I., & Melina, F. (2014). *askeb II Persalinan*. Pustaka Pelajar.

- Wahyuning, N., & Dewi, G. T. (2021). *Efektifitas Relaksasi Pernafasan terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan kala I Fase aktif di Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur tahun 2021*. 37.
- Fitriyanti, Q. fairuz zerlita. (2017). Efektifitas Massage Eflurage yang dilakukan suami terhadap nyeri persalinan Kala I Fase Laten di kecamatan Setu. *Jurnah Kesehatan Perawatan*, 1–129.