

Gambaran Pengetahuan Tentang Relaksasi Nafas dalam Pengurangan Nyeri Persalinan pada Ibu Hamil di Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya

Overview of Knowledge About Deep Breathing Relaxation Reducation of Labor Pain in Pregnant Women at the Pahandut Health Center, Palangkaraya City

Jessica Kamelia Lauri ^{1*}

Fitriai Ningsih ²

Sefentina Agustin ³

Akademi Kebidanan Betang
Asi Raya

*email:

kameliajessika@gmail.com

Abstrak

Nyeri persalinan merupakan nyeri yang disebabkan oleh timbulnya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks pada waktu membuka, iskemia korpus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim. Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di Puskesmas Pahandut dan sampel di ambil menggunakan teknik *accidental sampling* yang berjumlah 26 responden. Hasil: penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik mengenai pengetahuan tentang relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan pada ibu hamil, secara menyeluruh yaitu 22 responden (73%). Mayoritas responden memiliki pengetahuan dengan karakteristik usia 20-35 tahun sebanyak 26 responden (100%), pendidikan tinggi 20 responden (77%), dan berdasarkan pekerjaan sebagai IRT 24 responden (92%). Kesimpulan: hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengetahuan tentang relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan pada ibu hamil baik sehingga harus tetap meningkatkan kualitas pelayanan bisa menjadi jauh baik lagi.

Kata Kunci:

Pengetahuan
Relaksasi Nafas Dalam
Pengurangan Nyeri
Persalinan

Keywords:

Knowledge
Breath Relaxation in Reducing
Pregnancy Pain

Abstract

Background: Labor pain is pain caused by the onset of contractions of the uterine muscles, hypoxia of the contracted muscles, stretching of the cervix at the time of opening, ischemia of the uterine corpus, and stretching of the lower segment of the uterus. Objectiv: This study aims to find out how knowledge about breathing relaxation in reducing labor pain in pregnant women at the Pahandut Community Health Center is described Methods: This study uses a descriptive method with a crosssectional approach. The population of this study is all pregnant women in the Pahandut Health Center and the sample was taken using an accidental sampling technique which amounted to 26 respondent. Results: The study showed that the majority of respondents had a good understanding of the knowledge of breath relaxation in reducing labor pain in pregnant women, overall 22 respondents (73%). The majority of respondents have knowledge with characteristics aged 20-35 years as many as 26 respondents (100%), higher education 20 respondents (77%), and based on employment as IRT 24 respondents (92%). Conclusion : The results of this study show that knowledge about breathing relaxation in reducing labor pain in pregnant women is good so that we must continue to improve the quality of service so that it can become even better.



PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) dengan adanya kontraksi rahim pada ibu (Soeparno,dkk,2020). Persalinan adalah proses

pengeluaran janin yang terjadi melalui 4 kala, yakni kala-I, kala-II, kala-III, dan kala-IV (Budiarti, 2020) Nyeri merupakan salah satu bagian yang selalu ada dalam proses persalinan, jika saat mengalami nyeri tidak mendapatkan penanggulangan yang tepat maka akan meningkatkan tingkat morbiditas saat bersalin karena adanya nyeri dan ketegangan emosional yang nantinya akan meningkatkan kadar katekolamin dan kortisol yang dapat mempengaruhi panjang dan intensitas persalinan. Nyeri pada persalinan menyebabkan adanya aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi dan menghasilkan persalinan lama (Heni & Heri, 2020).

Kejadian nyeri pada ibu bersalin, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Sebanyak 67% ibu merasa khawatir terhadap nyeri pada saat persalinan, oleh karena itu, perlu dipertimbangkan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kelompok pembanding eksternal. Populasi pada penelitian ini 40 ibu hamil dan sampel diambil dengan teknik *accidental sampling* sebanyak 35 ibu bersalin primigravida kala 1 fase aktif. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan analisis data yang digunakan *paired t- test* dan *unpaired t- test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian masase dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif lebih efektif dibandingkan pemberian kompres hangat, dengan nilai mean skala nyeri pada *pre-test- post-test* kelompok masase adalah 1,4 sedangkan mean skala nyeri pada *pre-test-post-test* pada kelompok kompres hangat adalah 0,55. Juliana Widyastuti Wahyuningsih, Tri Leonandra Hakiki, & Wayan Sri Muli Rahayu. (2022).

Nyeri saat bersalin adalah pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan dilatasi dan penipisan serviks, kontraksi uterus, serta penurunan posisi janin selama proses persalinan. Respon secara fisiologis terhadap nyeri yaitu adanya peningkatan denyut nadi, pernafasan, tekanan darah, ketegangan otot, dan diameter pupil. Seseorang yang memberi pelayanan asuhan kepada ibu saat bersalin harus memperhatikan kenyamanan ibu dalam menjalani proses persalinannya, yaitu salah satunya dengan cara penanganan rasa nyeri saat menjelang dan berlangsungnya proses persalinan. Seringkali, penolong persalinan lupa untuk menerapkan Teknik pengurangan atau pengontrolan rasa nyeri pada ibu bersalin. Hal tersebut, tentunya akan menyebabkan munculnya trauma persalinan yang dapat menyebabkan post partum blues pada masa nifas. Maka dari itu, penolong persalinan sangat penting untuk membantu ibu bersalin dalam memenuhi kebutuhan rasa nyaman dan aman pada ibu bersalin (Setyowati., 2020).

Untuk mengatasi masalah tersebut, dan nyeri yang tidak terkontrol dapat dilakukan dengan metode non-farmakologi. Salah satunya dengan relaksasi nafas dalam Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul gambaran pengetahuan tentang relaksasi dalam pengurangan nyeri persalinan pada ibu hamil di Puskesmas Pahandut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di Puskesmas Pahandut dan sampel di ambil menggunakan teknik *accidental sampling* yang berjumlah 26 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I. Karakter konservasi yang nampak pada pertemuan 1

No	KARAKTERISTIK	FREKUENSI (n)	PERSENTASE (%)
1	UMUR		
	< 20 Tahun - > 35 Tahun	0	0
	20-35 Tahun	26	100
	Total	26	100
2	Pendidikan		
	Rendah		
	SD-SMP	6	23
	Tinggi		
	SMA-PT	20	77
	Total	26	100
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	24	92
	Bekerja	2	8
	Total	26	100

Hasil penelitian tersebut menggambarkan tentang Karakteristik,responden berdasarkan umur,sebagian besar memiliki usia yang tidak berisiko (20-35 tahun),yaitu berjumlah 26 orang (100%),Tingkat pendidikan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan Tinggi yaitu berjumlah 20 orang (77%), tingkat pekerjaan sebagian besar tidak bekerja yaitu berjumlah 24 orang (92%).

Tabel II. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Kontrasepsi Berdasarkan Pengertian

No	KARAKTERISTIK	FREKUENSI (n)	PERSENTASE (%)
1	BAIK	22	73
2	CUKUP	0	0
3	KURANG	4	27
	Total	26	100

Dapat dilihat dari Tabel diatas distribusi frekuensi pengetahuan tentang Relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan pada ibu hamil untuk katagori baik sejumlah 24 orang,katagori cukup 0 orang dan untuk katagori kurang 4 orang.

Hasil penelitian menggambarkan tentang Karakteristik,responden berdasarkan umur,sebagian besar memiliki usia yang tidak berisiko (20-35 tahun),yaitu berjumlah 26 orang (100%),Tingkat pendidikan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan Tinggi yaitu berjumlah 20 orang (77%), tingkat pekerjaan sebagian besar tidak bekerja yaitu berjumlah 24 orang (92%) dan dari hasil distribusi frekuensi pengetahuan

tentang Relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan pada ibu hamil untuk katagori baik sejumlah 24 orang, katagori cukup 0 orang dan untuk katagori kurang 4 orang.

Asumsi peneliti bahwa hal ini berpengaruh terhadap persepsi nyeri dan kemampuan kontrol diri pada ibu tentang proses persalinan, ibu yang belum bisa mengendalikan nyeri yang dirasakan dalam proses persalinan akan sulit mengontrol nyeri yang dirasakan terkait dengan belum adanya penanganan nyeri yang didapatkan yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Pembukaan serviks juga mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan, semakin bertambahnya intensitas nyeri yang diikuti oleh proses pembukaan serviks maka nyeri yang dirasakan akan bertambah besar. Kecemasan yang dirasakan ibu bermula pada kala I fase laten sampai memasuki fase aktif. Hal tersebut dapat dilihat dari mimik wajah saat peneliti melakukan observasi, responden nampak mendesis sehingga mempengaruhi intensitas rasa nyeri pada persalinan.

Nyeri persalinan sebagai kontraksi miometrium, merupakan proses fisiologis dengan intensitas yang berbeda pada masing-masing individu. Nyeri bertambah ketika mulut rahim dalam ber dilatasi penuh akibat tekanan bayi terhadap struktur panggul diikuti regangan dan perobekan jalan lahir. Nyeri persalinan dianggap suatu yang biasa/wajar, namun mereka belum memiliki pengalaman tentang cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri seperti teknik relaksasi nafas dalam. sehingga peneliti tertarik untuk mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan.

Kemampuan responden dalam menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan bidan memberikan sugesti yang positif untuk mengalihkan perhatian responden, sehingga membuat responden terbantu dalam mengatasi kecemasan dan terjadi penurunan intensitas nyeri sehingga responden menjadi lebih rileks dalam menghadapi persalinan. Hal ini diperkuat oleh teori maryunani (2019) Teknik relaksasi nafas dalam ini merupakan salah satu metode penghilang rasa nyeri secara non farmakologi. Pada prinsipnya, teknik relaksasi nafas dalam ini dapat mengurangi ketegangan pada ibu yang membuat stress pada saat nyeri persalinan, dengan dilakukanya teknik relaksasi nafas dalam ini dapat mengendalikan nyeri 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 stres akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase laten di Praktik Bidan Mandiri Anapapura. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Ghofur tahun 2020) pada ibu bersalin kala I dengan hasil bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk mengurangi nyeri selama proses persalinan berlangsung. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh (Fatmawati tahun 2019) pada pasien persalinan normal kala I fase laten dengan hasil bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi pernafasan rata-rata mengalami nyeri berat dan sesudah diberikan teknik relaksasi pernafasan rata-rata mengalami nyeri ringan. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri Persalinan di puskesmas pahandut, hal ini dibuktikan berdasarkan adanya penurunan hasil posttest. Oleh karena itu, teknik relaksasi nafas dalam dapat

digunakan sebagai intervensi dalam asuhan kebidanan ibu bersalin kala I untuk mengurangi persalinan.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik di lihat dari Karakteristik responden berdasarkan umur sebageian besar berada pada umur tidak beresiko 20-35 tahun dengan jumlah 26 Responden (100%), Pendidikan sebagian besar berada pada pendidikan dengan katagori tinggi dengan jumlah 20 (77%), sedangkan Pekerjaan Sebagian besar berada pada kata katagori tidak bekerja atau IRT dengan jumlah responden 24 (92%) dan berdasarkan pengetahuan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang Relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan pada ibu hamil sebanyak 22 responden (73%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan cukup berjumlah 0 responden dan kata gori kurang berjumlah 4 responden (27%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung yang terlibat dalam penelitian ini dan penelita tiak lupa ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing ibu fitriani ningsih dan ibu sefen Agustin yang telah membimbing peneliti hingga penelitian ini selesai.

REFERENSI

- Anggraeni Ryke. 2021. *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Nafas Dalam Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan Tahun 2022*.
- Amin. 2021. Teknik Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I Di Rumah Sakit Swasta Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), 224-231.
- Ashari, E. F., Usman, A. N., As'ad, S., Sinrang, A. W., Stang, & Tamar, M. 2022. Pengaruh Prana Ball dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Persalinan Normal. *Jurnal Keperawatan*, 14(3),845-854. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v1i02.365>.
- Astuti, T., & Bangsawan, M. 2019. Aplikasi Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Persalinan Kala I Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 59.
- Fitri, Lidia. 2019. Hubungan teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal. Endurance*, 4, 414-420. <https://doi.org/10.22146/mgi.35473>.
- Juanti, A., & Ningrum, W. M. (2021). Gambaran teknik Relaksasi Nafas Pada Ibu Bersalin Description of Breath Relaxation Techniques in Maternity Mothers in the Practice of Mandiri Bidan. *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(1), 1-4. <https://doi.org/10.55045/jkab.v10i1.118>.
- Kriscanti Ayu Putri Retno. 2021. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Teknik Manajemen Nyeri Persalinan Non Farmakologi Di Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2021. *Karya Tulis Ilmiah*.

- Kartini Farida., Ova Emilia., Djaswadi dan Yayi Suryo. 2019. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Mengenai Persalinan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, Aisyah, 15 (2), 2019, 202-211. <https://doi.org/10.52434/jfb.v12i1.1026>.
- Lanina, G., Carolin, B. T., & Hisni, D. 2020. Pengaruh Kombinasi teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan.
- Maryuni, M. 2020. Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 116- 122. Metro Sai Wawai. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v1i02.365>.
- Nurchayanti. 2020. Perbedaan Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Aktif Dengan Teknik Effleurage Di Puskesmas Bendo Kediri. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), 92-101.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka.Cipta
- Sunyani, S. 2020. Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.52434/jfb.v12i1.10375>.
- Sari, Z. M., Utami, I. T., & Veronica, S. Y. 2021. Pengaruh teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S. St. *Jurnal Maternitas* 2(2).
- Taqwim. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu. <https://doi.org/10.52434/jfb.v12i1.1036>.
- Utami, V., Maternity, D., & Effendy, D. 2021. Kompres Hangat Berpengaruh Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin. *Mj (Midwifery Journal)*, 1(4).
- Wijayanti, R., & Rahman, F. A. 2020. Efektifitas Pernafasan Dalam Dan Endhoprin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode Januari 2020. *Jurnal JKFT*, 3. <https://doi.org/10.52434/jfb.v12i1.1039>.
- Wahyuning. 2021. Efektifitas Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 5(37).
- Wijayanti Rina dan Fariya Azzuri Rahman. 2020. *Efektivitas Pernafasan Dalam Dan Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode Januari 2020*. Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto.