

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 16, 2025

Revised: Juni, 5, 2025

Available: Juni, 5, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase laten

Sila Safitri*, Richta Puspita, Sujiah

Fakultas Kesehatan, 0. Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Sila Safitri. *Email: silasafitri4@gmail.com

Abstract

Background: Most mothers in labor will feel uncomfortable and disturbed by the pain experienced during the labor process. Excessive pain will affect the smoothness of the labor process.

Purpose: To determine the effect of deep breathing relaxation techniques on the intensity of labor pain in the first stage of the latent phase.

Methods: Quantitative research using Pre Experimental One Group Pretest- Posttest Design. Data collection from January to October 2024. The population of all maternal patients at the Wede Arrachman Pratama & Maternity Clinic in January-February. A sample of 37 people and analysis using univariate and bivariate using the T-test with a p value = ($p < 0.05$).

Results: The average labor pain in the first stage of the latent phase before the use of deep breathing relaxation techniques was 7.43 and the standard deviation was 0.647. The average labor pain in the first stage of the latent phase after the use of deep breathing relaxation techniques was 4.78 and the standard deviation was 1.084. In addition, the P-value was obtained as much as 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is an influence of deep breathing relaxation techniques on reducing labor pain in the first stage of the latent phase.

Keywords: Deep Breath Relaxation Technique; Labor Pain; Latent Phase I Labor.

Pendahuluan: Sebagian besar ibu bersalin akan merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase laten.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Pra Eksperimental One Group Pretest- Posttest Design*. Pengumpulan data pada bulan Januari sampai Oktober 2024. Populasi seluruh pasien ibu bersalin di Klinik Pratama & Bersalin Wede Arrachman pada Bulan

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase laten

Januari-Februari. Sampel sebanyak 37 orang dan analisis menggunakan univariat dan bivariate menggunakan *uji T-test* dengan nilai $p = (p < 0.05)$.

Hasil: Rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase laten sebelum penggunaan teknik relaksasi nafas dalam 7.43 dan standard deviation sebesar 0.647. Rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase laten sesudah penggunaan teknik relaksasi nafas dalam 4.78 dan standard deviation sebesar 1.084. Selain itu, perolehan Nilai P-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

Simpulan: Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase laten

Kata Kunci: Nyeri Persalinan; Persalinan Kala I Fase Laten; Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin dari rahim ibu melalui jalan lahir atau melalui jalan lain dengan bantuan atau tanpa bantuan. Sebagian besar ibu bersalin akan merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Rasa sakit yang dirasakan ibu pada masa persalinan terutama kala I diakibatkan oleh adanya kontraksi rahim, dilatasi serviks, dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu menghadapi persalinannya.

Menurut data *World Health Organization* tahun 2022 dari seluruh persalinan sebanyak lebih dari 80% proses persalinan berjalan normal dan sekitar 15-20 % terjadi komplikasi persalinan, dan diperkirakan mencapai 134 juta persalinan selama 1 tahun. Sedangkan sepanjang tahun 2023 diperkirakan ada 75 juta kelahiran (*World Health Organization*, 2022).

Menurut Open Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2020, terdapat 2.720.081 ibu bersalin yang ditolong oleh tenaga kesehatan di fasyankes, sedangkan pada tahun 2021 terdapat 11.073 ibu bersalin yang ditolong oleh tenaga kesehatan sampai. Jumlah persalinan pada tahun 2023 mencapai jumlah 769 kejadian persalinan. (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023).

Jumlah persalinan di Klinik Pratama & Bersalin Wede Arrachman Bandar Lampung tahun 2022 yaitu sebanyak 67 pasien, sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 80 pasien. Jumlah persalinan tahun 2024 periode bulan Januari hingga Oktober dengan jumlah 80 pasien. Data ibu hamil memasuki trimester III di Klinik Pratama & Bersalin Wede Arrachman Bandar Lampung pada bulan Desember 2024 sampai bulan Januari 2025 sebanyak 37 ibu hamil.

Sebagian besar ibu bersalin akan merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa nyeri yang dialami selama proses persalinan. Nyeri adalah masalah utama yang sering dibicarakan oleh pasien yang menjalani persalinan inpartu kala I fase aktif. Ibu bersalin dapat mengalami banyak masalah karena nyeri, termasuk stres dan kecemasan yang berlebihan. Nyeri yang dirasakan pada saat proses persalinan dapat menimbulkan ketakutan dan trauma yang mengakibatkan rasa tegang dan stress pada ibu bersalin (Farida & Widyaningsih, 2022). Selain itu, peningkatan nadi dan respirasi akan mengganggu pasokan yang dibutuhkan janin dari plasenta. Nyeri juga dapat menyebabkan kontraksi uterus yang tidak teratur yang dapat menyebabkan persalinan yang lama. Apabila pasien mengeluh nyeri maka hanya satu tindakan yang mereka inginkan yaitu mengurangi

Sila Safitri*, Richta Puspita, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Sila Safitri. *Email: silasafitri4@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.954>

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase laten

rasa nyeri tersebut, untuk mengurangi rasa nyeri tersebut maka harus dilakukan manajemen nyeri yang benar-benar berpengaruh (Sari, 2024).

Secara universal terdapat 2 metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi yang diberikan secara non farmakologis adalah dengan mengajarkan pasien Teknik relaksasi nafas dalam (Aji, Armiyati, & SN, 2017).

Teknik relaksasi nafas dalam adalah cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal), dan cara menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi meliputi berbagai metode untuk perlambat bawah tubuh dan pikiran. Latihan nafas dalam dapat membantu membersihkan paru ibu, tetapi juga membantu darah vena kembali ke jantung, yang selanjutnya membantu sirkulasi. Menggunakan teknik relaksasi akan menghambat saraf simpatis dan substansia gelatinosa di thalamus, yang menyebabkan rangsangan yang menuju ke korteks serebri sehingga nyeri berkurang kedua kalinya (Wulandari, Imanah, Khomsah, Sukmawati, & Aksari, 2023).

Manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam adalah menurunkan rasa nyeri, meningkatkan ventilasi paru, dan oksigenasi darah. Selain untuk mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional teknik relaksasi nafas dalam juga menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan (Rohmaniah & Nurohmah, 2023). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rasa nyeri dapat diatasi dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam, hal ini dikarenakan relaksasi dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress, tubuh yang rileks sehingga dapat mengurangi nyeri persalinan (Labor, 2020).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama & Bersalin Wede Arrahman Bandar Lampung pada bulan Februari 2025. Total populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil pada bulan Januari-Oktober 2024 sebanyak 80 ibu bersalin, ibu hamil memasuki trimester III yang akan bersalin pada bulan Januari-Februari 2025 yaitu sebanyak 37 orang, dan ibu inpartu kala I fase Laten di Klinik Pratama & Bersalin Wede Arrachman sejumlah 20 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu inpartu kala I fase laten periode bulan Januari-februari 2025 yang berjumlah 37 partisipan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel non probability sampling yaitu consecutive sampling.

Pemilihan sampel penelitian ditetapkan berdasarkan kriteria dalam penelitian ini. Kriteria inklusi diantaranya ibu bersalin kala I fase laten (dilatasi serviks 0-3 cm), ibu bersalin usia kehamilan aterm (37-42 minggu), ibu bersalin dengan kehamilan tunggal dan prestasi kepala, ibu bersalin tanpa komplikasi obstetri maupun medis, bersedia mengikuti teknik relaksasi nafas dalam sesuai dengan prosedur penelitian, dan memiliki kemampuan membaca dan memahami instruksi.

Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang mendapatkan analgesik atau anestesi selama persalinan, ibu bersalin dengan riwayat gangguan pernafasan, seperti asma atau penyakit paru kronis, ibu bersalin dengan faktor psikologis yang mempengaruhi, dan ibu bersalin yang menolak atau tidak mampu menyelesaikan teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan.

Variabel yang digunakan adalah relaksasi nafas dalam sebagai variabel independen dan intensitas nyeri persalinan

Sila Safitri*, Richta Puspita, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Sila Safitri. *Email: silasafitri4@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.954>

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase laten

kala I fase aktif sebagai variabel dependen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang mengukur mampu atau tidak mempunyai partisipan melakukan terapi relaksasi nafas dalam dengan frekuensi lambat, berirama, dan nyaman. Selain itu instrumen untuk mengukur variabel intensitas nyeri persalinan kala I fase laten adalah skala NRS (Numeric Rating Scale) dan Skala Analog Visual (VAS) dengan skala nyeri 0-10.

Intervensi dilakukan dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam selama 10 menit setiap 30 menit hingga persalinan kala I fase laten selesai. Bentuk intervensi yang diberikan adalah instruksi kepada ibu untuk menarik napas perlahan melalui hidung selama 4-5 detik, menahan nafas

selama 2-3 detik, dan menghembuskan nafas perlahan dari mulut selama 6-8 detik.

Analisa data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian secara ilmiah. Analisis univariat terdiri dari distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pendidikan. Selain itu, analisis bivariat juga dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari variabel-variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji statistik paired t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0.05$.

Penelitian ini telah lolos etik penelitian yang diterbitkan oleh Universitas Mitra Indonesia dengan nomor S.24/0321/FJES08/2023 pada tanggal 2 November 2024.

HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Karakteristik Partisipan (N=37)

Variabel	Frekuensi
Umur (Mean$\pm$SD)(Rentang)	(29.297$\pm$6.724)(20-35)
<20 tahun	0/0.0
20-35 tahun	24/67.9
>35 tahun	13/32.1
Pendidikan (n/%)	
SARJANA	9/24.3
SMA	22/59.5
SMP	6/16.2
Pekerjaan (n/%)	
HONORER	1/2.7
IRT	18/48.6
PEDAGANG	11/28.7
PNS	7/18.9
Paritas Ibu (n/%)	
Multipara	17(45.9)
Primipara	20(54.1)
Usia Kehamilan (n/%)	
38 Minggu	1/2.7
39 Minggu	14/37.8
40 Minggu	14/37.8
41 Minggu	8/21.6

Tabel 1. menunjukkan hasil dari karakteristik partisipan berdasarkan usia partisipan tertinggi yaitu usia 20-35 tahun sebanyak 24 (67.9%) partisipan, dengan kategori

Sila Safitri*, Richta Puspita, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Sila Safitri. *Email: silasafitri4@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.954>

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase laten

pendidikan tertinggi yaitu pendidikan SMA sebanyak 22 (59.5%) partisipan, dan mayoritas partisipan tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 18 (48.6%). Selain itu Tabel 1. juga menunjukkan kategori paritas ibu primipara yaitu 20 (54.1%) partisipan dan multipara sebanyak 17 (45.9%) partisipan dan kategori usia kehamilan tertinggi yaitu usia kehamilan 39 dan 40 minggu sebanyak 14 (37.8%) partisipan.

Tabel 2. Intensitas nyeri sebelum dan setelah pemberian intervensi Relaksasi nafas dalam (N=37)

Skala Nyeri Persalinan	Mean	SD	SE	Min	Max	P-values	Ci 95 %
Sebelum	7.43	0.647	0.106	6	8	0.000	2.246-3.051
Sesudah	4.78	1.084	0.178	3	7		

Tabel 2. menunjukkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan terhadap 37 partisipan untuk mengetahui rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase laten sebelum penggunaan teknik relaksasi nafas dalam dengan hasil nilai mean skala nyeri persalinan kala I sebesar 7.43, nilai standard deviation sebesar 0.647, nilai standar error sebesar 0.106 dan nilai minimum untuk skala nyeri persalinan kala I-6 dan nilai maximum skala nyeri persalinan kala I-8.

Selain itu, Tabel 2. juga menunjukkan hasil skala nyeri partisipan sesudah pemberian intervensi dengan nilai mean skala nyeri persalinan kala I sebesar 4.78, nilai standard deviation sebesar 1.084, nilai standar error sebesar 0.178 dan nilai minimum untuk skala nyeri persalinan kala I 3 dan nilai maximum skala nyeri persalinan kala I 7. Hasil nilai P-value 0.000 yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase laten.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 1. menunjukkan hasil dari karakteristik partisipan berdasarkan usia responden tertinggi yaitu usia 20-35 tahun sejumlah 24 (67.9%) partisipan dengan kategori pendidikan tertinggi yaitu pendidikan

SMA sejumlah 22 (59.5%) partisipan, dan mayoritas partisipan tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 18 (48.6%).

Selain itu Tabel 1. juga menunjukkan kategori paritas ibu primipara yaitu 20 (54.1%) responden dan multipara sebanyak 17 (45.9%) responden dan kategori usia kehamilan tertinggi yaitu usia kehamilan 39 dan 40 minggu sejumlah 14 (37.8%) responden dan terendah 38 minggu sejumlah 1 (2.7%) responden.

Nyeri yang dirasakan ibu saat bersalin amat subjektif bagi setiap ibu. 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. Hasil penelitian menemukan adanya hubungan antara umur dengan intensitas nyeri persalinan kala I fase laten, pada umur yang relatif muda secara psikologis memiliki faktor stress yang tinggi terutama dalam mentoleransi rangsangan nyeri yang dirasakan sehingga seringkali meningkatkan persepsi nyeri atau sebaliknya nyeri juga dapat menimbulkan perasaan ansietas atau stress.

Sila Safitri*, Richta Puspita, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Sila Safitri. *Email: silasafitri4@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.954>

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase laten

Selain itu, karakteristik pekerjaan dan pendidikan tidak ada kaitannya dengan nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu karena reaksi terhadap nyeri merupakan respon yang sifatnya sangat individual dan tergantung pada pendidikan dan pengalaman sebelumnya. Nyeri persalinan bersifat sangat individual.

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subyektif yang dialami ibu tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Rasa takut dan cemas merupakan faktor psikologis yang dianggap signifikan berpengaruh dalam rasa nyeri pada saat proses persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 2. menunjukkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan terhadap 37 partisipan untuk mengetahui rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase laten sebelum penggunaan teknik relaksasi nafas dalam di Klinik Pratama & Bersalin Wede Arrachman Kota Bandar Lampung 2024 menunjukkan hasil nilai mean skala nyeri persalinan kala I sebesar 7.43, nilai standard deviation sebesar 0.647, nilai standar error sebesar 0.106 dan nilai minimum untuk skala nyeri persalinan kala I-6 dan nilai maximum skala nyeri persalinan kala I-8.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kelompok intervensi yang berupa terapi relaksasi nafas dalam mengalami penurunan tingkat nyeri yang dialami dengan ditunjukkannya penurunan jumlah partisipan yang mengalami nyeri berat tidak terkontrol menjadi 33.3% (Djafar, Harismayanti, & Retni, 2023). Nyeri persalinan ditandai dengan adanya kontraksi rahim, kontraksi sebenarnya telah terjadi pada minggu ke-30 kehamilan yang disebut kontraksi *braxton hicks* akibat perubahan-perubahan dari *hormon estrogen* dan *progesteron* tetapi sifatnya tidak teratur, tidak nyeri dan kekuatannya sebesar 5 mmHg, serta kekuatan

kontraksi *braxton hicks* ini akan menjadi kekuatan his dalam persalinan dan sifatnya teratur. Kondisi lain yang terjadi adalah keluarnya cairan ketuban yang biasanya pecah menjelang pembukaan lengkap, tetapi dapat juga keluar sebelum proses persalinan. Pecahnya ketuban diharapkan persalinan dapat berlangsung dalam waktu 24 jam (Fitriahadi & Utami, 2018).

Sifatnya sangat subyektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Hidayat & Uliyah, 2015). Rasa nyeri pada permulaan persalinan mungkin terutama disebabkan oleh hipoksia otot-otot uterus akibat kompresi pembuluh darah uterus (Bobak, 2022).

Nyeri persalinan merupakan kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi miometrium disertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Kecemasan, kelelahan dan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberat nyeri fisik yang sudah ada. Nyeri persalinan dialami terutama selama kontraksi (Indrayani, 2018).

Selama persalinan kala I, nyeri terutama dialami karena rangsangan nosiseptor dalam adneksa, uterus dan ligamen pelvis. Nyeri persalinan kala I peregangan, dan trauma pada serat otot dan ligamen (Simkin, 2017).

Teknik pengalihan ataupun manajemen nyeri adalah salah satu tindakan non farmakologis yang sangat perlu dilakukan oleh tenaga medis guna membantu mengurangi rasa sakit atau rasa nyeri yang timbul pada saat proses persalinan terutama pada fase kala 1 persalinan. Banyak Teknik yang dapat dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri, salah satunya adalah dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam atau Deep Breathing, dengan mengatur pola nafas secara demikian rupa

Sila Safitri*, Richta Puspita, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Sila Safitri. *Email: silasafitri4@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.954>

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase laten

sehingga akan mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan akibat adanya dilatasi servik dalam rangka proses persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menyatakan ada pengaruh kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala 1 persalinan dengan skala nyeri persalinan sebelum diberikan intervensi masih tinggi yaitu dengan angka 7.43 (Lanina, Carolin, & Hisni, 2020). Rasa nyeri yang dirasakan pasti terjadi karena hal ini tidak dapat dihindarkan oleh sebab itu harus diberikan intervensi untuk membantu mengontrol nyeri tersebut.

Selain itu, Tabel 2. juga menunjukkan hasil skala nyeri partisipan sesudah pemberian intervensi dengan nilai mean skala nyeri persalinan kala I sebesar sebesar 4.78, nilai standard deviation sebesar 1.084, nilai standar error sebesar 0.178 dan nilai minimum untuk skala nyeri persalinan kala I 3 dan nilai maximum skala nyeri persalinan kala I 7.

Rasa nyeri selama persalinan akan berbeda satu dengan lainnya. Banyak faktor yang mempengaruhi persepsi rasa nyeri yaitu rasa takut, cemas, jumlah kelahiran sebelumnya, presentasi janin, budaya melahirkan, posisi saat melahirkan, dukungan keluarga, tingkat *beta endorphin*, kontraksi rahim yang intens selama persalinan dan ambang nyeri alami. Teknik relaksasi adalah teknik untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan otot. Teknik relaksasi efektif dalam menurunkan skala nyeri pasca operasi (Aslidar, 2016).

Latihan pernafasan dan teknik relaksasi dapat menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi jantung dan ketegangan otot yang menghentikan siklus nyeri, serta ansietas dan ketegangan otot (Ulinnuha, 2017). Teknik relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata (Kurniawati, 2019).

Selain menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat menciptakan kondisi rileks dalam tubuh.

Hasil analisis bivariat yang menyatakan adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah pemberian intervensi, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dengan nilai p sebesar $0.00 < 0.05$ (Septiani & Islamiyati, 2021). Selain itu penelitian lainya juga dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menyatakan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif (Marsilia & Tresnayanti, 2021).

Persalinan kala I merupakan hal yang selalu terjadi pada setiap wanita yang ingin melahirkan, nyeri yang dirasakan pada ibu bersalin merupakan hal yang fisiologis. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari setiap responden menjadi 3 dan 4, oleh sebab itu dengan diberikan teknik relaksasi nafas dalam ibu mampu mengontrol nyeri, namun nyeri tidak mampu untuk dihilangkan karena nyeri persalinan merupakan hal yang fisiologis.

Manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam yaitu menurunkan rasa nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah. Selain untuk mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional teknik relaksasi nafas dalam juga menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan (Rohmaniah & Nurohmah, 2023).

Apabila pasien mengeluh nyeri maka hanya satu tindakan yang mereka inginkan yaitu mengurangi rasa nyeri tersebut, untuk mengurangi rasa nyeri tersebut maka harus dilakukan manajemen nyeri yang benar-benar berpengaruh (Sari 2023).

Sila Safitri*, Richta Puspita, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Sila Safitri. *Email: silasafitri4@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.954>

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase laten

Pemberian intervensi dilakukan dengan pemberian minyak dan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri saat persalinan. Hal ini disebabkan teknik relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf dan dapat meningkatkan produksi masa penghantar saraf otak yang dapat memulihkan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan, selain itu teknik relaksasi nafas dalam juga dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang.

SIMPULAN

Rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase laten sebelum penggunaan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 7.43, nilai standard deviation sebesar 0.647, nilai standar error sebesar 0.106 dan nilai minimum untuk skala nyeri persalinan kala I 6 dan nilai maximum skala nyeri persalinan kala I, namun setelah intervensi rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase laten sebesar 4.78, nilai standard deviation sebesar 1.084, nilai standar error sebesar 0.178 dan nilai minimum untuk skala nyeri persalinan kala I 3 dan nilai maximum skala nyeri persalinan kala I-7. Berdasarkan hasil uji bivariat diperoleh nilai p sebesar 0.000 yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase laten di Klinik Pratama & Bersalin Wede Arrachman Kota Bandar Lampung 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. B., Armiyati, Y., & SN, S. A. (2017). Efektifitas antara relaksasi autogenik dan slow deep breathing relaxation terhadap penurunan nyeri pada pasien post orif di RSUD Ambarawa. *Karya Ilmiah*.
- Aslidar, A. (2016). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Cruris Di Rsu. Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jurnal Keperawatan Flora*, 9(2), 69-84.

Sila Safitri*, Richta Puspita, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Sila Safitri. *Email: silasafitri4@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.954>

Bobak, A. L. (2022). *Addict as other: The social construction of a disease* (Doctoral dissertation, Point Park University).

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). *Laporan Kinerja - Badan Perencanaan Dan Pembangunan Daerah Provinsi Lampung*. Diakses dari: <https://bappeda.lampungprov.go.id/download/laporan-kinerja>

Djafar, N., Harismayanti, H., & Retni, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Di Rsia Sitti Khadidjah Kota Gorontalo. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, 1(2), 44-55.

Farida, L. I., & Widyaningsih, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 12(1), 51-62.

Fitriahadi, E., & Utami, I. (2018). *Peer Review: Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Beserta Daftar Tilik* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).

Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Health Books Publishing.

Indrayani, S., & Ningsih, I. S. (2018). Efektifitas Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 12(5).

Kurniawati, E. (2019). *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi Di RSU PKU Muhammadiyah Bantul* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase laten

- Labor, R. T. I. B. I. R. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3).
- Lanina, G., Carolin, B. T., & Hisni, D. (2020). Pengaruh kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I persalinan di PMB Rabiah Abuhasan Palembang. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2), 1-7.
- 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), 385-393.
- Rohmaniah, S., & Nurrohman, A. (2023). Penerapan Tehnik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 1(2), 119-128.
- Sari, P. Y. (2024). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN DI PMB L KELURAHAN BATUKUNING. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwife Education Research Journal)*, 2(01), 17-22.
- Septiani, R., & Islamiyati, I. (2021). Efektivitas Senam Hamil Menurut Manuaba Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(2), 82-87.
- Simkin, P., & Bolding, A. (2017). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49(6), 489-504.
- Ulinnuha, T. N. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis (Studi di Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- World Health Organization. (2022). *NVSS - Data Kelahiran*. diakses dari: https://www-cdc-gov.translate.goog/nchs/nvss/births.htm?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Wulandari, H., Imanah, N. D. N., Khomsah, Y. S., Sukmawati, E., & Aksari, S. T. (2023). Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Cemas Pada Ibu Bersalin. *Journal Of Andalas Medica*, 1(2), 144-152.

Sila Safitri*, Richta Puspita, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Sila Safitri. *Email: silasafitri4@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.954>