



## Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I

Rika Sri Wahyuni<sup>1\*</sup>, Hamidah Sari<sup>1</sup>, Siska Mulyani<sup>1</sup>, Endang Puji Lestari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, STIKES Payung Negeri, Pekanbaru, Riau, Indonesia

<sup>2</sup>RSUD Kecamatan Mandau, Bengkalis, Riau, Indonesia

### ARTICLE INFO

**Article Type:**  
Research

**Article History:**  
Received: 06/14/2023  
Accepted: 08/11/2023

**Corresponding author**

**Email:** rikasriwahyuni1303@gmail.com

### ORIGINAL ARTICLE

#### ABSTRACT

**Introduction:** Most women in labour will feel uncomfortable and bothered by the pain they experience during labour, especially during the first stage, which is caused by uterine contractions, and cervical dilatation and can also be caused by anxiety or fear of the mother facing labour. One of the interventions given to reduce pain is to teach birthing mothers deep breathing relaxation techniques. This study aims to determine whether there is an effect of deep breathing relaxation techniques on pain intensity in first-stage labour patients in the delivery room of Mandau District Hospital. The research method was carried out quasi-experimentally with a pretest posttest one group design approach with a total sample of 30 people with a purposive sampling technique and the statistical test used was the Wilcoxon test. The results showed that there was a decrease in the average pain intensity in women giving birth before and after the deep breathing technique was carried out from an average of 7.37 to 5.77 and from the bivariate test it was found that there was an effect of deep breathing relaxation techniques on the intensity of labour pain in mothers in the first stage of labour with p-value 0.001. In conclusion, there is an effect of deep breathing relaxation techniques on the intensity of labour pain in mothers in labour in the first stage. It is suggested that every health worker who supports labour can apply deep breathing relaxation techniques to mothers in the active phase of labour in the first stage.

**Keywords:** Deep Breathing Relaxation Technique, Pain Intensity, First Stage of Labour.

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Sebagian besar ibu bersalin akan merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan terutama pada fase kala I yang disebabkan oleh kontraksi rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu menghadapi persalinan. Salah satu intervensi yang diberikan untuk menekan nyeri adalah dengan mengajarkan ibu bersalin teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien inpartu kala I di ruang bersalin RSUD Kecamatan Mandau. Metode penelitian yang dilakukan quasi eksperimen dengan rancangan pendekatan pretest posttest one group design dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang dengan tehnik purposive sampling dan Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dan setelah dilakukan tehnik nafas dalam dari rata-rata 7,37 menjadi 5,77 dan dari uji bivariate diketahui ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam dengan intensitas nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I dengan p-value 0.001. Simpulan ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam dengan intensitas nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I. Saran setiap nakes yang menolong persalinan dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu bersalin kala I fase aktif.

**Kata Kunci:** Tehnik Relaksasi Nafas Dalam, Intesitas Nyeri, Inpartu Kala I.

## PENDAHULUAN

Keajaiban kehamilan diawali adanya pertemuan sperma dengan sel telur. Maka terjadilah konsepsi atau pembuahan, yaitu bersatunya sel telur dan sperma yang selanjutnya akan berkembang menjadi embrio dan terus berkembang menjadi janin, dan lahirlah seorang bayi (Rahmatullah, 2019)

Kelahiran seorang bayi melalui sebuah proses yang disebut persalinan. Persalinan merupakan suatu proses dimana seorang wanita melahirkan bayi yang diawali dengan kontraksi uterus yang teratur dan memuncak pada saat pengeluaran bayi hingga plasenta dan selaputnya, dimana proses persalinan ini berlangsung selama 12 hingga 14 jam ( Happy, et al., 2021)

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. 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, et al., 2022)

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang dapat meredakan nyeri dalam persalinan yang dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Adapun relaksasi proses persalinan dapat mempertahankan komponen system syaraf simpatis dalam keadaan homeostasis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Kusyati, Astuti & Pratiwi, 2012)

Penelitian yang dilakukan oleh Septiani and Agustia (2021) menyebutkan dari 35 orang ibu bersalin 54,2% mengalami nyeri sedang persalinan, dan penelitian yang dilakukan Novita, Rompas, & Bataha, (2017) dari 26 ibu bersalin 10 orang berada pada skala nyeri 6, 8 orang skala nyeri 7 dan 3 orang pada skala nyeri 8. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien inpartu kala I di ruang bersalin RSUD Kecamatan Mandau.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan pendekatan *pretest posttest one group design* untuk mengetahui intensitas nyeri inpartu kala I. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu bersalin kala I fase aktif di ruang bersalin RSUD Kecamatan Mandau dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang dengan metode *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Februari – Mei 2023. Data yang diambil menggunakan instrumen lembar skala nyeri menurut NRS yang berisi angka / numerik 0-10, diambil sebelum dan setelah dilakukan tehnik nafas dalam. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Ibu Inpartu Kala I di ruang bersalin RSUD Kecamatan Mandau

Karakteristik	Jumlah (n=30)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
25-35 Tahun	18	60
<20 Tahun atau >35 Tahun	12	40
Jumlah	30	100
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Pendidikan Dasar	18	53,3
Pendidikan Menengah	10	33,3
Pendidikan Tinggi	4	13,3
Jumlah	30	100
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	6	20
Tidak Bekerja	24	80

Jumlah	30	100
--------	----	-----

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia 25-35 tahun yaitu sebanyak 18 orang (60%), mayoritas tingkat pendidikan responden pendidikan dasar sebanyak 18 orang (53,3%), dan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 24 orang (80%).

**Tabel 2.** Intensitas Nyeri Terhadap Ibu Inpartu Kala I Sebelum Dan Sesudah Diberi Teknik Relaksasi Napas Dalam di ruang bersalin RSUD Kecamatan Mandau.

Intervensi	N	Mean	Std Deviasi	Min	Max	<i>p value</i>
Sebelum intervensi	30	7,37	1,474	4	10	0,0001
Setelah intervensi	30	5,77	1,305	2	8	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata (mean) intensitas nyeri ibu inpartu kala I sebelum diberi teknik relaksasi napas dalam adalah 7,37 dan rata-rata (mean) intensitas nyeri ibu inpartu kala I sesudah diberi teknik relaksasi napas dalam adalah 5,77. Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I (*p-value* = 0.0001).

## PEMBAHASAN

Nyeri persalinan yang dirasakan ibu bersalin terutama pada kala I disebabkan oleh adanya kontraksi rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu menghadapi persalinannya. Sebagian besar ibu bersalin merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Untuk mencegah dampak kelancaran persalinan yang terjadi akibat nyeri ini, maka perlu adanya penanganan nyeri yang dirasakan ibu. Salah satu penanganan nyeri persalinan yang dapat dilakukan adalah tehnik relaksasi nafas dalam Smeltzer (2013) menyatakan bahwa relaksasi pernafasan bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, merilekskan ketegangan otot, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri (mengontrol atau mengurangi nyeri) dan menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap terhadap intensitas nyeri pada pasien inpartu kala I di ruang bersalin RSUD Kecamatan Mandau dengan hasil adanya penurunan rata-rata skor nyeri ibu inpartu kala I dari 7.37 sebelum dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam menjadi rata-rata 5.77 setelah dilakukan tehnik nafas dalam dengan *p-value* 0,0001.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kusyati, Atuti dan Pratiwi, (2012), yang menyatakan tehnik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang. Menurut Kusyati, Atuti dan Pratiwi, (2012), tehnik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri. Keadaan tertentu tubuh mampu mengeluarkan apoid endrogen yaitu endorphan dan enkefalin. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu system penekan nyeri. Tehnik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengerluarkan apoid endrogen sehingga terbentuk system penekan nyeri yang pada akhirnya menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Hal inilah yang menyebabkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam.

Hal serupa juga diungkapkan oleh Marsilia dan Tresnayanti, (2021) dalam penelitiannya yang menyebutkan ada pengaruh terhadap tingkat nyeri pada persalinan menggunakan instrument NRS. Perlakuan tehnik relaksasi nafas dalam banyak memberikan pengaruh terhadap respon adaptasi nyeri setelah dilakukan selama 30 menit yang dapat dibuktikan dengan hasil yang telah diperoleh. Tehnik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi fisik dan emosional.

Begitu juga dengan penelitian Novita, Rompas, dan Bataha, (2017) yang menyebutkan ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado. Tehnik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu

metode yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara farmakologis. Dengan cara menarik nafas dalam-dalam ketika kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung sehingga oksigen teralirkan ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh hingga endorphin keluar yang merupakan penghilang rasa sakit (Novita, Rompas, dan Bataham, 2017)

Salah satu metode non farmakologis lainnya yang dapat mengurangi nyeri persalinan adalah dengan terapi musik, seperti penelitian yang dilakukan Wijayanti, & Wardhani, (2023), yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi musik pada ibu bersalin kala I fase aktif. Pemberian musik dapat meningkatkan dan menstimulasi endorphin serta mengatur hormone stress yaitu adrenalin dan kortisol. Musik memberikan sensori yang menyenangkan yang menyebabkan pelepasan endorphin sehingga impuls nyeri tidak sampai pada korteks cerebri dan nyeri dapat teralihkan sehingga ibu dapat lebih nyaman dan rileks (Wijayanti, & Wardhani, 2023)

## KESIMPULAN

Adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I dari 7.37 sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menjadi rata-rata intensitas nyeri 5.77 setelah dilakukan teknik nafas dalam. Uji statistik bivariate menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala I di ruang bersalin RSUD Kec. Mandau. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat membandingkan beberapa teknik non farmakologis paling efektif untuk mengurangi nyeri persalinan.

## REFERENSI

- Aji, S.P., Prabasari, S. N., Kartikasari, M. N. D., Sakinah, I., Zulaikha, L. I., Susanti, S., Lestari, M...& Putri, N. R. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Happy, T. A., Bakoil, M. B., Cahyanti, D. T., Fatmawati, E., & Fadhilah, S. (2021). *Kupas Tuntas Seputar Persalinan serta Penyulit/Komplikasi yang Sering Terjadi*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Kusyati, E., Astuti, L. P. & Pratiwi, D. D. (2012). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang Tahun 2012. *Jurnal Kebidanan*.4(2), 93-100.
- 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. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Novita, K. R., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1),1-4.
- Rahmatulah, I. (2019). *Menjalani Kehamilan & Persalinan Yang Sehat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Septiani, M., & Agustia, L. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S. Sit Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 975-984.
- Smeltzer. (2013). *Keperawatan Medika Bedah*. Jakarta: Sagung Seto.
- Wijayanti, I., & Wardhani, Y. (2023). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif . *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(4), 179–184. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i4.154>