

**HUBUNGAN TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP
INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU
BERSALIN NORMAL DI KLINIK PRATAMA JAMBU MAWAR DAN
KLINIK PRATAMA AFİYAH PEKANBARU TAHUN 2017**

Sri Kartika Yohana¹, Fathunikmah²

¹Mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan

²Dosen Jurusan Kebidanan Potekkes Kemenkes Riau

ABSTRAK

Nyeri persalinan dapat menimbulkan masalah yaitu meningkatnya kecemasan sehingga produksi hormon adrenalin meningkat dan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) yang menyebabkan aliran darah ibu dan ke janin menurun. Nyeri persalinan dapat diminimalkan dengan latihan pernafasan yang efektif selama proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif sebelum dan setelah intervensi. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-eksperimental*, yang bersifat *one group pre-test-post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida yang menjalani persalinan pervaginam kala I fase aktif (pembukaan 4-8 cm). Jumlah sampel dalam penelitian adalah 15 responden dengan metode pengambilan sampel purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru pada bulan September 2016 sampai dengan April 2017. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin normal di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru dengan nilai *p value* sebesar 0,001. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon (α 0,05). Disarankan kepada bidan di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru agar lebih mensosialisasikan dan melakukan teknik relaksasi pernafasan kepada ibu bersalin yang bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri ibu bersalin pada kala I fase aktif.

Daftar Pustaka : 13 (2002-2014)

Kata kunci : Teknik Relaksasi, Nyeri Persalinan

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan angka kematian ibu tertinggi di Asia. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mengalami kenaikan dari 228 kasus kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007, menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. Data yang dikeluarkan oleh Direktorat Bina Kesehatan Ibu pada tahun 2012 memperlihatkan bahwa kematian Ibu di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah perdarahan (30,1%), hipertensi (26,9%), infeksi (5,6%), partus lama (1,8%), abortus (1,6%) dan penyebab lain (34,5%).

Berdasarkan data tersebut, partus lama merupakan salah satu faktor penyebab kematian ibu di Indonesia. Meskipun dengan persentase yang cukup kecil, namun partus lama dapat ikut berkontribusi dalam menyumbangkan angka kematian ibu di Indonesia (Kemenkes RI, 2014). Persalinan merupakan peristiwa alami yang dalam prosesnya dapat menimbulkan nyeri hebat, bahkan sebagian wanita mengalami nyeri yang luar biasa. Pengalaman nyeri setiap ibu bersalin akan berbeda-beda tergantung bagaimana respon psikologis ibu mengatasinya. Kondisi kecemasan yang meningkat dikarenakan rasa nyeri pada kala I yang tidak bisa diatasi dengan baik akan mengakibatkan terhambatnya hormon yang dibutuhkan untuk membantu proses pembukaan persalinan. Sehingga hal ini akan memicu terjadinya proses persalinan yang berlangsung lama, *fetal distress* ataupun *Intra Uterin Fetal Death* (Armi & Oktriani, 2014). Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres

yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid.

Lamaze dalam Bobak (2004) menyatakan bahwa 85-90% persalinan berlangsung dengannya nyeri, dan hanya 10-15% persalinan yang berlangsung tanpa rasa nyeri. Hasil penelitian di Semarang tahun 2011 juga membuktikan dari 15 ibu primigravida nyeri persalinan pada ibu primigravida sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 10 orang (66,7%), nyeri sedang sebanyak 4 orang (26,7%) dan nyeri sangat berat sebanyak 1 orang (6,7%). Sedangkan hasil penelitian di Medan tahun 2011 menunjukkan 54% ibu primigravida mengalami nyeri berat, 46% mengalami nyeri sedang sampai ringan. Dapat disimpulkan bahwa nyeri persalinan yang dialami ibu primigravida mayoritas pada skala nyeri sedang hingga berat (Marpaung, 2011).

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik, baik bagi ibu maupun janin, sedangkan metode nonfarmakologi bersifat murah, simple, efektif, tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya (Maryani, 2002).

Berdasarkan pendapat Steer dikutip dari (Mander, 2003), Relaksasi adalah metode pengendalian nyeri nonfarmakologi yang paling sering digunakan di Inggris. Steer melaporkan bahwa 34 % ibu menggunakan metode

relaksasi. Frekuensi ini sedikit ketinggalan dengan penggunaan Etonox (60%), tetapi tidak terlalu jauh berada di belakang metode yang kedua yang paling sering digunakan, yaitu petidin (36,9%). Teknik pengendalian nyeri yang termasuk relaksasi mengajarkan ibu untuk meminimalkan aktivitas simpatis dan sistem saraf otonom. Dengan menekan aktifitas saraf simpatis, ibu mampu memecahkan siklus ketegangan.

Fenomena yang peneliti alami di beberapa lahan praktek kebidanan, 3 dari 9 ibu yang bersalin berteriak-teriak dan merasa kebingungan menghadapi proses persalinan yang sedang dialaminya, dan umumnya para tenaga kesehatan lebih menganggap hal itu adalah lumrah dirasakan oleh setiap ibu bersalin. Bidan sebagai tenaga pelayanan kesehatan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, merupakan salah satu faktor penting dalam proses persalinan sebagai penolong persalinan. Sudah merupakan tuntutan jika bidan juga dapat menjadi pelaku inovasi dengan menggunakan metode-metode terbaru untuk melakukan asuhan sayang ibu, salah satunya yaitu metode teknik relaksasi pernafasan. Seorang ibu bersalin berhak untuk mendapatkan asuhan persalinan yang baik sehingga dapat terhindar dari ketidaknyamanannya pada saat bersalin.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin normal di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afiah Pekanbaru Tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu *Pre-eksperimental*, jenis desain *one group pre-test-post-test design*, yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir). Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2016 sampai dengan bulan April tahun 2017 di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afiah Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida yang menjalani persalinan pervaginam kala I fase aktif (pembukaan 4-8 cm). Jumlah sampel dalam penelitian adalah 15 responden dengan metode pengambilan sampel purposive sampling. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan analisa data bivariat menggunakan uji statistik uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin pada Kala I Fase Aktif Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Pernafasan Di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afiah Pekanbaru Tahun 2017

No. Tingkatan Nyeri	Frekuensi	%	Mean
1	7	3	20
2	8	7	47
3	9	5	33
Total	15	100	8,13

Tabel 2. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin pada Kala I Fase Aktif Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Pernafasan di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afiah Pekanbaru Tahun 2017

No. Tingkatan Nyeri	Frekuensi	%	Mean
1	5	9	60
2	6	6	40
Total	15	100	

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin Normal di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afiah Pekanbaru Tahun 2017

Variabel	n	Mean	SD	Min-Max	Wilcoxon	Nilai p
Pre	15	8,13	0,743	7-9		
Post	15	5,40	0,507	5-6	-3,464 ^a	0,001

PEMBAHASAN

a. Intensitas nyeri persalinan sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi pernafasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar intensitas nyeri bersalin responden pada kala I fase aktif sebelum dilakukan teknik relaksasi pernafasan berada pada skor 8 sebanyak 7 orang (47%). Rata-rata intensitas nyeri secara keseluruhan dari 15 responden adalah 8,13. Selama persalinan kala I, tidak ada seorangpun responden yang tidak mengalami nyeri walaupun tingkat nyeri setiap responden berbeda, terutama dialami karena rangsangan *nosiseptor* dalam *adneksa*, uterus, dan ligament

pelvis. Banyak penelitian yang mendukung bahwa nyeri persalinan kala I adalah akibat dilatasi serviks dan segmen uterus bawah, dengan distensi lanjut, peregangan, dan trauma pada serat otot dan ligament yang menyokong struktur ini. (Prawirohardjo, 2002).

Pernafasan sebagai salah satu media yang membantu ibu mempertahankan control sepanjang kontraksi. Pada tahap pertama, teknik relaksasi dapat memperbaiki relaksasi otot – otot abdomen dan dengan demikian meningkatkan rongga perut. Keadaan ini mengurangi gesekan dan rasa tidak nyaman antara rahim dan dinding perut. Teknik relaksasi pernafasan yaitu dengan cara menarik nafas perlahan – lahan melalui hidung, tahan di perut, dan keluarkan perlahan – lahan melalui mulut, tanpa disertai mengejan, ulangi teknik ini dan berkonsentrasi tiap kontraksi (Bobak, 2004). Menurut Diane (2005) dengan teknik relaksasi pernafasan dapat membantu menghemat tenaga dan mengurangi kelelahan, menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan dan kelelahan serta memungkinkan ketersediaan oksigen yang maksimum bagi rahim.

b. Intensitas nyeri persalinan sesudah diberi perlakuan teknik relaksasi pernafasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar intensitas nyeri bersalin responden pada kala I fase aktif sesudah dilakukan teknik relaksasi pernafasan berada pada skor 5 sebanyak 9 orang (60%). Nilai rata-rata tingkatan nyeri secara keseluruhan setelah dilakukan teknik relaksasi pernafasan adalah sebesar 5,4. Teknik relaksasi pernafasan dapat mengendalikan nyeri dengan meminimal kan aktifitas 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 sampai frekuensi pernafasan kurang dari 60-70 x/menit. Kadar PaCo₂ akan meningkat dan menurunkan PH sehingga akan meningkatkan kadar oksigen dalam darah. Seperti halnya nyeri pada persalinan, pada taraf yang ringan, nyeri yang dirasakan ini dapat membuat seseorang lebih memperhatikan kondisinya dan bayinya dengan mencari informasi dan pertolongan pada petugas kesehatan. (Handerson Cristine, 2005).

c. Hubungan teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif

Hasil penelitian menunjukkan dari 15 responden yang di observasi rata-rata atau mean nyeri persalinan sebelum dilakukan teknik relaksasi pernafasan adalah sebesar 8,13 dan rata-rata atau mean nyeri persalinan sesudah dilakukan teknik relaksasi pernafasan adalah sebesar 5,40. Ada penurunan nyeri persalinan sesudah dilakukan teknik relaksasi pernafasan yaitu sebesar 2,73. Hasil yang didapat setelah dilakukan pengolahan data menggunakan metode uji wilcoxon, diketahui bahwa nilai probabilitas (p) $0,001 < \alpha 0,05$. Ini berarti ada hubungan yang signifikan antara rata-rata atau mean nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi pernafasan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Keppler (2008) bahwa keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri bersalin

mencakup relaksasi pernafasan. Para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Brown, Doughlas dan Flood (2001) dengan menggunakan 10 metode nonfarmakologi yang dilakukan pada 46 orang didapatkan bahwa teknik pernafasan merupakan teknik yang paling efektif menurunkan nyeri persalinan dibandingkan metode *massage effurage*. Teknik relaksasi ini bersifat murah, simple, efektif, tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Teknik relaksasi merupakan teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dalam persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca-persalinan. Adapun relaksasi bernafas 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 (Mander, 2003).

Hal ini didukung oleh pendapat Schoft dan Priest (2008) yang menyatakan bahwa relaksasi dan pernafasan yang terkontrol dapat meningkatkan kemampuan mereka mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa mampu mengendalikan yang menimbulkan stress dan nyeri. Di samping itu, relaksasi juga membuat sirkulasi darah rahim, plasenta dan janin menjadi lancar sehingga kebutuhan oksigen dan makanan janin terpenuhi. Sirkulasi darah yang lancar juga akan membuat otot-otot yang berhubungan dengan kandungan dan

janin seperti otot panggul, punggung, dan perut menjadi lemas dan kendur, sedangkan ketika persalinan, relaksasi membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami, dan lancar (Indriati, 2009).

KESIMPULAN

- a. Intensitas nyeri bersalin responden pada kala I fase aktif sebelum dilakukan teknik relaksasi pernafasan sebagian besar dengan skor 8 sebanyak 47%. Rata-rata intensitas nyeri secara keseluruhan dari 15 responden adalah 8,13.
- b. Intensitas nyeri yang dirasakan responden sesudah dilakukan teknik relaksasi adalah dengan skor 5 sebanyak 9 orang (60%). Nilai rata-rata tingkatan nyeri secara keseluruhan setelah dilakukan teknik relaksasi adalah sebesar 5,4.
- c. Ada hubungan pemberian teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif (Nilai probabilitas (p) $0,001 < \alpha < 0,05$).

SARAN

- a. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan kepada bidan di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afyah Pekanbaru agar lebih mensosialisasikan dan melakukan teknik relaksasi pernafasan kepada ibu bersalin yang bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri ibu bersalin pada kala I fase aktif.

- b. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa dan mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau Pekanbaru khususnya jurusan Kebidanan yang ingin mengetahui tentang hubungan teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin normal di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afyah Pekanbaru.
- c. Bagi Peneliti Lain
Merupakan bahan masukan dan informasi awal yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan juga dapat mengkombinasikannya dengan metode non farmakologi yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Armi, Y & Oktriani, T. 2014. *Efektivitas Hypnobirthing Terhadap Skala Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Malalo*. Bukit Tinggi : Stikes Prima Nusantara
- Bobak, dkk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan maternitas* Edisi 4. Jakarta :EGC
- Diane. 2005. *Buku Ajar Bidan Myles Textbook for Midwives*. Edisi 14. EGC.Jakarta
- Handerson, Cristine, 2005. *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta:EGC
- Indiarti. M. 2009. *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi*. Yogyakarta : Diglossia Media

- Kemenkes RI. 2014. *InfoDATIN*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Keppler, A. 2008. *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*. Arcan. Jakarta
- Mander. R. 2003. *Nyeri persalinan*. Jakarta : EGC
- Manurung, S. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas : Asuhan Keperawatan Intranatal*. Jakarta : Trans Info Media
- Maryani. 2002. *Asuhan Kegawatdaruratan Dalam Kebidanan* : Jakarta : Trans Info Media
- Prawirohardjo. 2002. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Schoft, Priest. 2008. *Metode Relaksasi Pernafasan*. Jakarta : Salemba Medika
- WHO. 2012. "maternal mortality". <http://www.who.int/mediacentre>. diakses pada tanggal 26 November 2016. 5: 54: 45 WIB