

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I FASE AKTIF

Yati Nurhayati¹⁾

Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Sakinah, Email :
yatinurhayati.akbidsakinah@gmail.com

Alamat Korespondensi : Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Sakinah, Jl. Karya Bhakti No.1, Kecamatan Kraton, Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur

ARTICLE INFO

Article History :

Received: 22 Nov 2018

Revised form: Nov-Dec, 2019

Accepted: 20 Jan 2019

Published: 4 Feb 2019

Kata Kunci :

Relaksasi Pernafasan, Nyeri, Kala I

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses fisiologis yang harus dialami oleh setiap wanita yang hamil. Persalinan juga disertai dengan rasa nyeri, salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan atau nyeri dalam persalinan dapat menggunakan teknik relaksasi pernafasan karena pada kenyataannya banyak ibu bersalin yang tidak dapat mengatasi nyeri persalinan. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Metode penelitian yang digunakan adalah metoda pra-eksperimental dengan pendekatan one grup pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang menjalani persalinan kala 1 fase aktif di Puskesmas Rejoso pada bulan Mei 2018 sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang melahirkan di BPS Ny. Linda Patristiani, S.ST Petungasri Pandaan Pasuruan sebanyak 20 orang. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling aksidental. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2018. Adapun teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan instrumen lembar observasi dan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil perhitungan analisa data menggunakan uji wilcoxon didapatkan P Value adalah 0,000 sedangkan nilai α adalah 0,05. Dikarenakan nilai p value $< \alpha$ maka H_0 ditolak H_1 diterima, maka ada pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yaitu umur, pendidikan, dan pengalaman masa lalu ibu akan mempengaruhi sikap ibu dalam menghadapi proses nyeri persalinan kala I fase aktif

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang harus dialami oleh setiap wanita yang hamil dan ini adalah saat yang sangat dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat merasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayinya. Tetapi, persalinan juga disertai dengan rasa nyeri yang membuat kebahagiaan yang didambakan diliputi oleh rasa tidak nyaman bagi ibu bersalin. Rasa nyeri pada persalinan biasanya terjadi pada kala I yang dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan servik hingga mencapai pembukaan lengkap atau 10 cm (Sukarta, 2016). Persalinan kala I dibagi menjadi dua fase salah satunya yaitu fase aktif. Biasanya pada fase aktif frekuensi dan lama kontraksi uterus umumnya akan meningkat atau adekuat dan servik membuka dari 4 sampai 10 cm. Bila mulut rahim (serviks) membuka lengkap maka tandanya akan terjadi persalinan sehingga untuk mengurangi ketidaknyamanan atau nyeri persalinan dapat diatasi dengan menggunakan beberapa metoda yaitu dukungan persalinan secara terus-menerus atau menggunakan metoda nonfarmakologis. Dalam hal ini, bidan berperan besar dalam penanggulangan nyeri secara nonfarmakologis, yang salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi pernafasan (Susilawati, 2017). Namun pada kenyataannya masih banyak ibu bersalin yang tidak dapat mengatasi nyeri pada persalinannya.

Dalam suatu penelitian yang menanyakan kepada beberapa ibu mengenai ingatan mereka tentang rasa nyeri pada dua bulan atau satu tahun setelah melahirkan, 47% ibu masih mengingat rasa nyeri dalam derajat yang sama setelah satu tahun, dan 35% mengingatnya dengan derajat yang lebih ringan (Faradilah, 2014). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Rejoso diperoleh data ibu bersalin rata-rata di Puskesmas Rejoso setiap bulannya adalah sebanyak 7-10 orang ibu bersalin. Kebanyakan pada ibu bersalin merasa sesak nafas dan terlihat mengalami nyeri berat. Kurang adanya pemberian metoda pengurangan nyeri seperti teknik relaksasi pernafasan sehingga ibu bersalin tidak dapat mengatasi rasa nyerinya.

Salah satu faktor yang menyebabkan nyeri dalam persalinan yaitu kontraksi uterus yang menimbulkan otot uterus iskemik sehingga terjadi kekurangan oksigen pada otot uterus yang merangsang keluarnya prostaglandin yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, rasa cemas/takut pada ibu bersalin akan merangsang saraf simpatis yang mengakibatkan timbulnya spasme otot uterus sehingga terjadi iskemia pada otot uterus, akibatnya terjadi kekurangan oksigen pada otot uterus yang merangsang pengeluaran prostaglandin sehingga menimbulkan nyeri, dan rasa nyeri akibat dilatasi serviks merangsang

respon nyeri pada ganglion servikalis dan vertebralis lalu ke hipotalamus (Herawati, 2016). Dalam mengurangi nyeri bisa menggunakan teknik relaksasi pernafasan karena dapat meningkatkan konsentrasi sehingga mempermudah mengatur pernafasan. Jika pernafasan dapat diatur maka oksigen dalam darah akan meningkat sehingga memberikan rasa tenang, mengurangi detak jantung, dan tekanan darah sehingga nyeri akan turun (Hindriati, 2017).

Berdasarkan paparan diatas untuk mengatasi nyeri persalinan dapat menggunakan metoda dukungan persalinan secara terus-menerus atau metoda nonfarmakologis. Metoda secara nonfarmakologis yaitu metoda yang dapat mengurangi rasa nyeri tanpa menggunakan obat-obatan seperti adanya seseorang yang dapat mendukung persalinan, pengaturan posisi, relaksasi dan latihan pernafasan, istirahat dan privasi, penjelasan mengenai proses atau kemajuan atau prosedur, asuhan tubuh, dan sentuhan (Mukhoirotn dan Fatmawati, 2017). Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan metode farmakologi yang berpotensi mempunyai efek yang merugikan (Mukhoirotn dan Fatmawati, 2017).

TUJUAN PENELITIAN

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif di BPS Ny. Linda Patristiani, S.ST Petungasri Pandaan Pasuruan

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metoda pra-eksperimental dengan pendekatan one grup pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang menjalani persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Rejoso Mei 2018 sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang melahirkan di BPS Ny. Linda Patristiani, S.ST Petungasri Pandaan Pasuruan sebanyak 20 orang. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling aksidental. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2018. Adapun teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan instrumen lembar observasi dan menggunakan uji Wilcoxon.

Proses penelitian ini di mulai dengan memberikan informasi kepada responden yang datang pada kala I fase aktif kemudian melakukan pengukuran skala nyeri menggunakan VAS setelah

itu peneliti kemudian mengajarkan teknik relaksasi pernafasan kemudian responden mempragakan teknik tersebut beberapa kali kemudian diukur kembali skala nyeri menggunakan VAS

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil statistik Wilcoxon Sign Rank test, didapatkan nilai p value adalah 0,000 sedangkan nilai α adalah 0,05. Dikarenakan nilai P value < α maka Ho ditolak dan HI diterima artinya ada pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif

Tabel 1.

No	Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
		Freku-ensi	Prosen-tase (%)	Freku-ensi	Prosen-tase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0	0	0
2	Nyeri Ringan	4	20	14	70
3	Nyeri Sedang	10	50	6	30
4	Nyeri Berat	6	30	0	0
	Total	20	100	20	100

PEMBAHASAN

1. Penurunan Nyeri Persalinan pada Kala I Fase Aktif Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Pernafasan.

Hasil Penelitian yang dilakukan di BPS Ny. Linda Patrisioni,S.ST Petungasri Pandaan Pasuruan menunjukkan bahwa dari 20 responden yang merasakan nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi pernafasan sebanyak Setengah 10 responden (50%) merasakan Nyeri Sedang.

Dalam suatu penelitian yang menanyakan kepada beberapa ibu mengenai ingatan mereka tentang rasa nyeri pada dua bulan atau satu tahun setelah melahirkan, 47% ibu masih mengingat rasa nyeri dalam derajat yang sama setelah satu tahun, dan 35% mengingatnya dengan derajat yang lebih ringan (Qonitun dan Widyasari, 2016). Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat 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 (Aziz, 2008; Yuliasari dan Santriani, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri adalah arti nyeri dalam keadaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, latar belakang sosial budaya, lingkungan dan pengalaman, persepsi nyeri, toleransi nyeri, reaksi terhadap nyeri

merupakan respon seseorang terhadap nyeri seperti: ketakutan, gelisah, cemas dan lain-lain (Aziz, 2008; Yuliasari dan Santriani, 2018).

Dari tabulasi data yang didapatkan sebagian besar menunjukkan responden yang mengalami nyeri sedang cenderung terjadi pada responden yang memiliki pengalaman persalinan masa lalu, umur responden yang sudah siap mempunyai anak, dan pendidikan responden. Jadi, sebanyak 8 responden mempunyai pengalaman lebih baik dibandingkan responden yang baru pertama kali melahirkan. Sedangkan, 8 responden hanya berpendidikan dasar (SD, SMP) dan 5 responden berumur 21-35 tahun yang dalam usia tersebut sudah siap mempunyai anak. Responden yang merasakan nyeri ringan sebanyak 5 responden juga diakibatkan oleh faktor persalinan yang lalu dan umur responden. Sedangkan nyeri berat banyak dialami ibu yang belum pernah melahirkan sebanyak 5 responden dan umur ibu yang terlalu muda kurang dari 20 sebanyak 5 responden. Ibu merasa takut dan cemas karena belum pernah mempunyai pengalaman persalinan sebelumnya sehingga rasa sakit saat persalinan akan lebih terasa.

2. Penurunan Nyeri Persalinan pada Kala I Fase Aktif Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Pernafasan.

Hasil Penelitian yang dilakukan di BPS Ny. Linda Patrisioni,S.ST Petungasri Pandaan Pasuruan menunjukkan bahwa dari 20 responden yang merasakan nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi pernafasan Sebagian besar 14 responden (70%) merasakan Nyeri Ringan.

Relaksasi merupakan metode efektif untuk menurunkan rasa nyeri yang merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan. Salah satu cara untuk menurunkan rasa nyeri yaitu dengan cara teknik relaksasi pernafasan. Teknik relaksasi adalah teknik yang dapat menurunkan ketegangan yang dialami ibu bersalin maupun bayinya dan lebih efektif dilakukan sejak masa kehamilan (Laily, 2008; Biswan dkk, 2017). Dalam teknik relaksasi pernafasan ini akan membantu ibu bersalin mendapatkan oksigen yang cukup. Oksigen tersebut akan berguna untuk ibu mempercepat proses persalinan sehingga tidak akan terjadi persalinan lama (Ronald, 2011; Biswan dkk, 2017).

Setelah diberikan teknik relaksasi pernafasan, didapatkan tabulasi data sebagian besar menunjukkan ada 14 responden yang mengalami nyeri ringan yang sebelumnya 10

responden tersebut belum diberikan teknik relaksasi pernafasan mengalami nyeri sedang dan 4 responden yang sebelumnya merasakan nyeri ringan tetapi setelah diberikan teknik relaksasi pernafasan tingkat nyeri responden tersebut tetap merasakan nyeri ringan walaupun skala nyerinya menurun. Semua itu terjadi pada responden yang memiliki pengalaman masa lalu dan umur yang sudah siap mempunyai anak. Sedangkan sebagian kecil responden yang mengalami nyeri sedang cenderung diakibatkan karena faktor umur dan persalinan masa lalu sebanyak 6 responden. Dari 6 responden tersebut sebelumnya merasakan nyeri berat tetapi setelah diberikan teknik relaksasi pernafasan responden tersebut mengalami penurunan skala nyeri menjadi nyeri sedang. Hal ini disebabkan karena ibu dapat menerima penjelasan tenaga kesehatan dan mau menuruti perintah tenaga kesehatan sehingga ibu dapat mentoleransi nyeri yang dirasakannya menyebabkan penurunan skala nyeri.

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Penurunan Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif

Dari hasil perhitungan analisa data menggunakan uji wilcoxon didapatkan P value adalah 0,000 sedangkan nilai α adalah 0,05. Dikarenakan nilai P Value $< \alpha$ maka H_0 ditolak H_1 diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif di BPS Ny. Linda Patristiani, S.ST Petungasri Pandaan Pasuruan

Nyeri merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan bagi individu yang bersifat subyektif yang timbul karena respon emosional terhadap stimulus yang berlebihan atau dikarenakan adanya jaringan yang rusak. Untuk mengatasi nyeri persalinan dapat menggunakan metoda dukungan persalinan secara terus-menerus atau metoda non farmakologis. Metoda secara non farmakologis yaitu metoda yang dapat mengurangi rasa nyeri tanpa menggunakan obat-obatan seperti adanya seseorang yang dapat mendukung persalinan, pengaturan posisi, relaksasi dan latihan pernafasan, istirahat dan privasi, penjelasan mengenai proses atau kemajuan atau prosedur, asuhan tubuh, dan sentuhan (Lailiyana, 2011; Saryati dan Suparti, 2013). Salah satu metoda non farmakologis adalah teknik relaksasi pernafasan. Cara melakukan teknik relaksasi pernafasan yaitu menganjurkan pasien untuk menarik nafas dalam dan mengisi paru-paru dengan udara, menghembuskannya secara perlahan, melemaskan otot-otot tangan, kaki,

perut, dan punggung, serta mengulangi hal yang sama sambil terus berkonsentrasi hingga di dapat rasa nyaman, tenang, dan rileks. Teknik relaksasi pernafasan juga dapat meningkatkan konsentrasi sehingga mempermudah mengatur pernafasan. Jika pernafasan dapat diatur maka oksigen dalam darah akan meningkat sehingga memberikan rasa tenang, mengurangi detak jantung, dan tekanan darah sehingga nyeri akan turun (Lailiyana, 2011).

Dalam persalinan kala I fase aktif dapat disimpulkan bahwa umur, pendidikan, dan pengalaman masa lalu ibu akan mempengaruhi sikap ibu dalam menghadapi proses nyeri persalinan kala I fase aktif

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif pada ibu bersalin di BPS Linda Patristiani Petungasri Pandaan Pasuruan dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil penelitian sebelum diberikan teknik relaksasi pernafasan menunjukkan bahwa Setengah menderita nyeri sedang dan hasil penelitian sesudah diberikan teknik relaksasi pernafasan menunjukkan bahwa Sebagian besar 14 responden responden yaitu menderita nyeri ringan. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil Ada pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif pada ibu bersalin di BPS Linda Patristiani Petungasri Pandaan Pasuruan. Berdasarkan hasil statistik Wilcoxon Sign Rank test, didapatkan nilai p value adalah 0,000 sedangkan nilai α adalah 0,05. Dikarenakan nilai P value $> \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima

DAFTAR PUSTAKA

- Biswan, M., Novita, H., & Masita, M. (2017). Efek Metode Non Farmakologik terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 282-288.
- Faradilah, D. N. (2014). Efektifitas Effleurage Dan Abdominal Lifting Dengan Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Bidan Indriani Semarang. *FIKkeS*, 7(2).
- Herawati, R. (2016). Evaluasi Tehnik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Kala I Terhadap Keberhasilan Persalinan Normal. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(2), 102-113.
- Hindriati, T. (2017). Pengaruh masase dan relaksasi pernafasan terhadap lamanya persalinan kala I fase aktif di rumah bersalin

- Kota Jambi tahun 2015. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 1(2), 121-131.
- Mukhoirotin, M., & Fatmawati, D. A. (2017). Pengaruh Akupresur Pada Titik Sanyinjiau Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
- Qonitun, U., & Widyasari, Y. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di BPM Asri Tuban. *Sain Med*, 36.
- Saryati, C., & Suparti, I. (2013). Teknik adaptasi pola nafas terhadap penurunan intensitas nyeri dan memperlancar proses persalinan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 125-136.
- Sukarta, A. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala Fase Aktif. *JIKI Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 4(2), 39-45.
- Susilawati, E. (2017). Pengaruh Metode Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di BPM Mardiah Dan BPM Halijah Kota Langsa. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 1(2), 74-79.
- Yuliasari, D., & Santriani, E. S. (2018). Hubungan Counterpressure Dengan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di Bps Hj. Sulastri, Amd. Keb Pekalongan Lampung Timur Tahun 2013. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 1(1).