

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BERNAFAS TERHADAP TINGKAT NYERI PADA INPARTU KALA I DI PUSKESMAS MENINTING



IDA FITRIANI
NIM : 113421237

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Atas Nama : Ida Fitriani NIM : 113421237 dengan judul :
Pengaruh Teknik Relaksasi Bernafas Terhadap Inpartu Kala I di Puskesmas
Meninting.

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

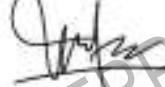


Na. Nandaug DIB Khairani, MAN
NIDN 0828108803

Tanggal

14-03-2023

Pembimbing II



Nuzuliatul N. Yusuf, SST, M. Kes
NIDN 0819059103

Tanggal

14-03-2023

Mengetahui
Program Studi S1 Pendidikan Bidan
Kesma



Eka Fauzurrâhmi, S.ST., M.Kes
NIDN 0808108904

STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

THE EFFECT OF BREATHING RELAXATION TECHNIQUE ON PAIN LEVELS IN PATIENTS IN PARTICULAR TIME I AT MENINTING HEALTH CENTER

Ida Fitriani¹, Nandang DD Khairari², Nurlatifah, N. Yusuf³

ABSTRAK

Background: Labor pain is a natural process felt by mothers who are about to give birth. One of the non-pharmacological efforts to reduce labor pain is by doing deep breathing relaxation techniques. Deep breathing relaxation techniques that are carried out during contractions will release endorphins as natural pain relievers in the body.

Objective: To find out effect of breathing relaxation techniques on pain levels in the first stage of labor at the Meninting Health Center.

Methods: The type of research used is Pre Experimental with the One Group Pre Test and Post Test design. A total of 15 respondents were selected using the Accidental Sampling technique. Data were analyzed using univariate and bivariate. Data testing used the Paired Sample T-Test to measure the pain scale before and after the intervention.

Results: Of the 15 samples in the bivariate test, it was found that there was an effect of breathing relaxation techniques on the level of pain in the first stage of labour. The test results using the Paired Sample Test obtained a significant result of $0.000 < 0.05$, which means that there is an effect.

Conclusion: There is an Effect of Breathing Relaxation Techniques on Reducing Pain Levels in the First Stage of Labor at the Meninting Health Center .

Keywords : Active Phase 1, Relaxation, Meninting Health Center

Bibliography : 10 books, (2017-2020), 25 Scientific Works,

Pages : 90 pages, 14 tables, 3 pictures

¹Student of S1 Education & Professional Midwives STIKes Hamzar East Lombok

²Lecturers of S1 Educational & Professional Nursing Study Program STIKes Hamzar East Lombok

³Lecturers of S1 Education & Professional Midwives STIKes Hamzar East Lombok

PENDAHULUAN

Fenomena yang terjadi saat ini, ditemukan bahwa beberapa ibu yang mengalami proses persalinan kala I fase aktif mengeluhkan rasa nyeri dan kontraksi yang sangat kuat serta rasa seperti ingin BAB. Beberapa ibu lain memiliki kecenderungan untuk melakukan operasi sesar walau tanpa indikasi yang jelas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurlaela (2018), didapatkan data bahwa sebanyak 13,9 % operasi sesar dilakukan tanpa pertimbangan medis. Operasi sesar tersebut dilakukan atas keinginan ibu sendiri karena mereka beranggapan bahwa dengan operasi sesar ibu tidak akan mengalami nyeri seperti pada persalinan normal

Nyeri bersifat subyektif, artinya antara ibu yang satu dan yang lainnya berbeda dalam menyikapi nyeri. Intensitas nyeri selama proses persalinan dapat mempengaruhi proses persalinan dan kesejahteraan janin. Nyeri pada persalinan juga dapat merangsang pelepasan mediator kimiawi seperti prostaglandin, leukotriene, tromboksan, histamine, bradikinin, substansi, dan serotonin, akan membangkitkan stress yang menimbulkan sekresi hormone seperti katekolamin dan steroid akibat

vasokonstriksi pembuluh darah sehingga kontraksi uterus melemah. Sekresi hormon tersebut yang berlebihan akan menimbulkan gangguan sirkulasi uteroplasenta sehingga terjadi hipoksia janin

Berdasarkan studi pendahuluan dan hasil observasi yang dilakukan pada 10 ibu bersalin di Puskesmas Meninting, didapatkan 7 ibu pada tingkat nyeri berat terkontrol (7-9), 3 ibu pada tingkat nyeri sedang (4-6). 3 orang ibu melakukan jalan-jalan sambil menarik nafas cepat selama kontraksi, sedangkan yang lainnya berbaring di tempat tidur. Hasil wawancara diketahui bahwa ibu tidak mengetahui tentang teknik bernafas untuk mengurangi rasa nyeri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Pre Experimental. Penelitian Pre Experimental merupakan rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai eskperimen sungguhan.

Rancangan yang digunakan adalah one group pre test and post test design, yang berarti dilakukan dalam satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding. Kelas subjek tersebut terlebih dahulu diberikan pre test (O₁), lalu diberikan perlakuan

(treatment) dengan mengajarkan teknik relaksasi (X), kemudian dilakukan post test (O_2). Perbedaan Yang diperoleh melalui O_1 dan O_2 tersebut merupakan hasil dari pengaruh perlakuan yang diberikan. Secara tidak langsung dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian eksperimen sengaja dilakukan untuk memperoleh jawaban atas hipotesis yang disusun

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang melahirkan di Puskesmas Meninting selama penelitian dilakukan yaitu periode November–Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini didapatkan dari jumlah ibu hamil yang Hari Tapsiran Persalinannya pada bulan November–Desember 2022 yaitu sebanyak 39 orang. Dalam penelitian ini metode sampling yang digunakan adalah “minimal sampling” yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan jika penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah mungkin dengan ukuran sampel kecil 10-20 sampel (Sekaran, 2017). Jadi pada penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel sebanyak 15 responden.

Cara Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik Accidental Sampling. Accidental

sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu sesuai sebagai sumber data. Dalam teknik sampling aksidental, pengambilan sampel tidak ditetapkan lebih dahulu. Peneliti langsung saja mengumpulkan data dari unit sampling yang ditemui. (Sugiyono, 2015)

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar informed consent, lembar cekhlist skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur skala nyeri pada inpartu kala I, dan cekhlist teknik relaksasi bernafas.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran umum Puskesmas Meninting

Puskesmas Meninting adalah puskesmas non perawatan yang beralamat di jalan Raya Senggigi KM 05 Kecamatan Batulayar Kabupaten Lombok Barat.

2. Hasil analisa data

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Bersalin Kala 1 Fase aktif

1) Distribusi Frekuensi Usia Ibu Bersalin kala 1 fase aktif

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Ibu Bersalin kala 1 fase aktif

Umur	Frekuensi (n)	Percent (%)
Resiko (<20thn dan >35thn)	1	6.7
Tidak Beresiko (20-35thn)	14	93.3
Total	15	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia produktif (20-35 tahun) yaitu sebanyak 14 orang (93,3%), sedangkan 1 orang (6,3%) sisanya berusia > 35 tahun.

2) Distribusi frekuensi Paritas Ibu Bersalin kala 1 fase aktif

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Paritas Ibu Bersalin kala 1 fase aktif

Paritas	Frekuensi	%
Primipara (1x)	3	20
Multipara (2x)	6	40
Multipara (3x)	3	20
Multipara (4x)	3	20
Total	15	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat sebagian besar responden sudah pernah melahirkan, dimana yang paling banyak adalah ibu yang

melahirkan kedua kali yaitu sebanyak 6 orang (40%), kemudian ibu yang melahirkan ketiga sebanyak 3 orang (20%), ibu yang melahirkan keempat sebanyak 3 orang (20%), kemudian sisanya ialah ibu yang melahirkan untuk pertama kalinya sebanyak 3 orang (20%).

3) Distribusi Frekuensi Dilatasi Persalinan Ibu Bersalin kala 1 fase aktif

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Dilatasi Persalinan Ibu Bersalin kala 1 fase aktif

Pembukaan	Frekuensi (n)	Percent (%)
Akselerasi (3-4cm)	6	40
Dilatasi (5-8cm)	9	60
Deselerasi (9-10cm)	0	0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 4.3 karakteristik responden berdasarkan dilatasi serviks, didapatkan sebagian besar responden berada pada fase dilatasi maksimal dengan dilatasi serviks 5-8 cm sebanyak 9 orang (60%), kemudian sisanya sebanyak 6 orang (40%) berada pada fase akselerasi dengan dilatasi serviks 4cm.

b. Distribusi frekuensi tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi bernafas pada inpartu kala I di Puskesmas Meninting

Table 4.4 Distribusi frekuensi Tingkat Nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi bernafas pada inpartu kala I

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0%
Nyeri Ringan	0	0%
Nyeri Sedang	2	13%
Nyeri Berat Terkontrol	13	87%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0%
Total	15	100%

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan table 4.4 dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang diteliti, sebelum melakukan teknik relaksasi ternyata tingkat nyeri yang paling banyak dirasakan pada kala 1 fase aktif adalah nyeri berat terkontrol sebanyak 13 orang (87%), sedangkan lainnya berada pada skala nyeri sedang sebanyak 2 responden (13%).

c. Distribusi frekuensi tingkat nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi bernafas pada inpartu kala I di Puskesmas Meninting

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sesudah diberikan teknik relaksasi bernafas pada inpartu kala I

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0%
Nyeri Ringan	2	13%
Nyeri Sedang	9	60%
Nyeri Berat Terkontrol	4	27%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0%
Total	15	100%

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.5 dari 15 responden yang diteliti setelah melakukan teknik relaksasi bernafas didapatkan hasil sebagian besar ibu berada pada nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden (60%), sedangkan 4 responden (27%) masih merasakan nyeri berat terkontrol, kemudian 2 responden (13%) merasakan nyeri ringan.

d. Analisa pengaruh teknik relaksasi bernafas terhadap tingkat nyeri pada inpartu kala I di Puskesmas Meninting.

1) **Table 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Uji Normalitas Data di Puskesmas Meninting.**

Teknik Relaksasi Bernafas	Kolmogrov-Smirnov(a)		
	Statistic	df	Sig
Sebelum	.514	15	.000
Sesudah	.316	15	.000

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.6 Uji Normalitas menggunakan Kolmogrov-Smirnov sesuai syarat sebelum dilakukan analisa menggunakan uji paired sampel T-test didapatkan nilai sebelum dilakukan teknik relaksasi bernafas 0,514 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi bernafas 0,316 yang berarti bahwa hasil uji normalitas dengan kolmogrov ini lebih besar dari 0,05 ($\alpha > 0,05$) sehingga data tersebut berdistribusi normal dan layak untuk dilakukan uji bivariate menggunakan paired sampel T-test

2) **Tabel 4.7 Tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi bernafas pada inpartu kala I**

Relaksasi bernafas	Tingkat Nyeri				
	Tidak Nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri Berat Terkontrol	Nyeri Berat Tidak Terkontrol
Sebelum	0	0	2	13	0
Sesudah	0	2	9	4	0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa tingkat nyeri yang paling banyak dirasakan sebelum diberikan teknik relaksasi bernafas adalah nyeri berat terkontrol sebanyak 13 responden (87%), sisanya berada pada nyeri ringan sebanyak 2 responden (13%). Akan tetapi setelah diberikan teknik relaksasi bernafas tingkat nyeri yang paling banyak dirasakan adalah nyeri sedang sebanyak 9 responden (60%), 2 responden (13%) berada pada nyeri ringan, sedangkan sisanya sebanyak 4 responden (27%) masih merasakan nyeri berat terkontrol.

3) **Tabel 4.8 Nilai Rata-Rata Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Bernafas Pada Inpartu Kala I**

Intervensi	Mean	Median	SD	Min- Max	PValue
Sebelum	3.8667	4.0000	0.35187	3-4	.000
Sesudah	3.1333	3.0000	0.63994	2-4	.000

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi adalah 3.8667 dengan nilai maksimal 4 dan nilai minimal 3. Sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi nilai rata-rata tingkat nyeri menjadi 3.1333 dengan nilai maksimal 4 dan nilai minimal 2.

4) **Tabel 4.9 Hasil Uji Statistik Teknik Relaksasi Bernafas Terhadap Tingkat Nyeri Pada Inpartu Kala I**

Paired Sampel Test	t Hituang	t Tabel	df	Sig. (2- tailed)
Sebelum – Sesudah	6.820	1.761	14	0.000

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 4.9 setelah dilakukan uji parametric dengan uji paired sampel t-test didapatkan nilai signifikan (Pvalue = 0,000 < 0,05)

yang artinya bahwa ada hubungan/pengaruh yang signifikan antara 2 variabel. Sedangkan melihat hasil nilai t hitung = 6.205 dibandingkan dengan nilai t table = 1761 dimana hasil didapatkan bahwa $t_{hitung} > t_{table}$, maka hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif. Artinya ada pengaruh teknik relaksasi bernafas terhadap penurunan tingkat nyeri pada inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Meninting.

PEMBAHASAN

1. Tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi bernafas pada inpartu kala I

Berdasarkan tabel 4.2 dari 15 responden yang diteliti sebelum melakukan teknik relaksasi ternyata tingkat nyeri yang paling banyak dirasakan pada kala 1 fase aktif yaitu Nyeri Berat Terkontrol sebanyak 13 responden (87%) dan yang lainnya merasakan Nyeri sedang sebanyak 2 responden (13%).

Dimana menurut teori nyeri persalinan berbeda dengan nyeri lainnya, karena nyeri

persalinan merupakan bagian dari proses yang normal. Sedangkan nyeri yang lainnya biasanya mengikuti kondisi patologisnya. Pada nyeri persalinan ada waktu untuk mempersiapkannya karena datangnya sudah dapat diperkirakan yaitu apabila sudah masuk proses persalinan. Nyeri persalinan mempunyai batas dan dapat hilang dengan sendirinya (Self-limiting).

Banyak faktor yang memengaruhi nyeri persalinan, baik faktor internal maupun eksternal yang meliputi paritas, usia, budaya, mekanisme coping, emosional, tingkat pendidikan, lingkungan, kelelahan, kecemasan, lama persalinan, pengalaman masa lalu, support system dan tindakan medic (Handerson, 2016)

Pada penelitian ini, responden yang mengalami nyeri sedang cenderung terjadi pada responden yang sudah pernah melahirkan sehingga memiliki pengalaman masa lalu tentang nyeri saat persalinan.

2. Tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi bernafas pada inpartu kala I

Bedasarkan tabel 4.3 dari 15 responden yang sudah melakukan teknik relaksasi didapatkan hasil nyeri ringan sebanyak 2 responden (13%), nyeri sedang 9 responden (60%) dan nyeri berat terkontrol sebanyak 4 responden (27%).

Dimana menurut teori relaksasi memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah mengurangi tingkat stres pada seseorang yang memiliki masalah kesehatan (Tsitsi et al., 2017). Manfaat yang sama juga dijelaskan oleh peneliti lain bahwasannya relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stres dan lainnya, serta secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respons relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit (Sari & Subandi, 2015).

Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah melatih sistem pernafasan, meningkatkan pertukaran udara di alveoli, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional (Nasuha, 2016). Oleh karena itu peneliti dapat berasumsi bahwa dari 15 responden sebagian besar mengalami pengurangan rasa nyeri dikarenakan ibu yang sudah paham bagaimana cara melakukan teknik relaksasi dan sebagian responden merupakan ibu multipara sehingga pengalaman untuk proses persalinan pernah dialami serta rutusnya ibu mengikuti kelas ibu selama hamil.

3. Pengaruh teknik relaksasi bernafas terhadap tingkat nyeri pada inpartu kala I

Berdasarkan perhitungan Uji Statistik Normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan bahwa data berdistribusi normal, kemudian analisis data menggunakan uji Paired Sampel T-test berpasangan didapatkan P value = 0,000 sedangkan nilai α 0,05. Dengan demikian P Value < α (0,000 <

0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi bernafas terhadap tingkat nyeri pada inpartu kala I di Puskesmas Meninting. Sedangkan melihat hasil nilai t hitung = 6.205 dibandingkan dengan nilai t table = 1761 dimana hasil didapatkan bahwa $t_{hitung} > t_{table}$, maka hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif. Artinya ada pengaruh teknik relaksasi bernafas terhadap penurunan tingkat nyeri pada inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Meninting.

Menurut teori manfaat fisiologis dari relaksasi bernafas anatar lain, dapat mengurangi rasa sakit tanpa menggunakan obat-obatan dan dapat mengurangi risiko terhadap bayi, mencegah terjadinya komplikasi seperti nyeri sampai dengan menurunnya oksigen, ibu dapat bekerjasama pada saat pemeriksaan, ibu tidak merasa lelah pada saat dan sesudah melahirkan (Smeltzer and Bare, 2013).

Dari hasil penelitian ini dari 15 responden ada 4 responden yang tidak mengalami perubahan tingkat nyeri dikarenakan

beberapa factor yaitu ibu yang hamil pertama dan pembukaan ibu yang mendekati lengkap. Dimana ibu yang hamil pertama tidak memiliki pengalaman bersalin sebelumnya dan masih bingung saat diajarkan mengenai teknik relaksasi. Sedangkan untuk yang ibu pembukaan yang mendekati lengkap karena intensitas nyeri makin kuat sehingga ibu merasa nyeri tidak berkurang dari sebelum relaksasi dan setelah relaksasi. Sedangkan pada responden yang mengalami perubahan rasa nyeri dikarenakan sebagian ibu merupakan ibu yang sudah pernah melahirkan dan memiliki pengalaman bersalin sebelumnya sehingga ibu sudah tidak bingung lagi saat melakukan relaksasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi bernafas yang paling banyak dirasakan adalah nyeri berat terkontrol sebanyak 13 orang (87%), dengan nilai rata-rata 3,8667, nilai terkecil 3 dan nilai tertinggi adalah 4.
2. Tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi bernafas sebagian besar ibu berada pada

nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden (60%), nilai rata-rata 3,1333 dengan nilai terkecil 2 dan nilai tertinggi adalah 4.

3. Ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi bernafas terhadap penurunan tingkat nyeri pada inpartu kala I dengan nilai signifikan ($p = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Yustiawati, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue March).
- Aini, L. dan Reskita, R. (2018) "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur," *Jurnal Kesehatan*, 9(2), Hal. 262–266.
- Aritonang, N. (2017). Efektifitas teknik Relaksasi bernafas dalam terhadap adaptasi nyeri persalinan. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id>

- A, Tamsuri. 2017. Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta:EGC
- Dyah Permata Sari, Zulfa Rufaida, Sri Wardini Puji Lestari. STIKes Majapahit Mojokerto. (2018). Nyeri Persalinan.
- Felaili, Erlina, danMachmudah. (2018). Teknik Kneading Menurunkan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di Kabupaten Semarang.Jurnal Kebidanan Volume IX, No. 01, Hal 1-101.
- Fitriana. (2018). Asuhan Persalinan. Jakarta : Pustaka Bsru Press.
- Judha, dkk. 2017. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Juwita S. (2019). Pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di klinik & RB Zahira. Jakarta
- 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

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR