

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI NAPAS DALAM  
TERHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA I  
FASE AKTIF DI POLINDES DESA SUKADANA**



**NURMATITA SEPTIANA**

**113421098**

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

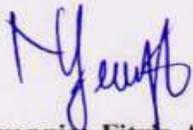
**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
NASKAH PUBLIKASI**

Naskah Publikasi atas nama Nurmatita Septiana, NIM. 113421098. Dengan Judul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Polindes Desa Sukadana”**.

Telah memenuhi syarat dan di setujui

**Pembimbing I**

**Tanggal**



**Nurannisa Fitria Aprianti, S.Tr.Keb., M.K.M.**  
NIDN. 0830049202

( 2/03/2023 )

**Pembimbing II**

**Tanggal**



**Eka Faizaturrahmi., S.ST., M.Kes**  
NIDN.0808108904

( 2/03/2023 )

**Mengetahui**  
**Program Studi ST Pendidikan Bidan**  
**Kerita**



**Eka Faizaturrahmi, S.ST., M.Kes**  
NIDN.0808108904

# **PENGARUH TEHNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI POLINDES DESA SUKADANA**

Nurmatita Septiana<sup>1</sup>, Nurannisa Fitria Aprianti<sup>2</sup>, Eka Faizaturrahmi<sup>3</sup>

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Angka kematian ibu di dunia dan Indonesia masih tinggi, penyebab tingginya angka kejadian ini salah satunya adalah perdarahan saat persalinan. Perdarahan saat persalinan dapat disebabkan oleh partus lama. Gangguan kontraksi selama persalinan sebagai penyebab partus lama, dapat dihindari dengan memimpin ibu selama persalinan dengan tehnik relaksasi nafas dalam. Relaksasi napas dalam dapat membuat ibu merasa lebih relaks sehingga mengurangi kecemasan. Berkurangnya rasa cemas dapat menekan sensasi nyeri selama proses persalinan terutama pada kala I fase aktif

**Tujuan** : Untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri persalinan Kala I Fase Aktif

**Metode** : Penelitian ini menggunakan metode pre experiment dengan rancangan one grup pretest posttest design. Besar sampel diambil menggunakan metode total sampling sebesar 20 responden, kemudian data diolah menggunakan uji Wilcoxon.

**Hasil** : Rata-rata tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah terapi mengalami penurunan yaitu skala 3 menjadi skala 2, dengan hasil uji statistik sebesar  $p = 0,000$ .

**Kesimpulan** : Skala nyeri semakin menurun setelah diberikan terapi napas dalam sehingga tehnik napas dalam baik dilakukan setiap memimpin persalinan kala I fase aktif

**Kata Kunci** : Tehnik relaksasi napas dalam, Nyeri persalinan kala I fase aktif

**Kepustakaan** : 15 buku (2012-2021), 16 Karya Ilmiah

**Halaman** : 69 halaman, 6 tabel, 2 bagan

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2</sup>Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Masyarakat

<sup>3</sup>Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Masyarakat

# THE INFLUENCE OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUE ON THE LEVEL OF LABOR PAIN IN ACTIVE PHASE I AT POLINDES IN SUKADANA VILLAGE

Nurmatita Septiana<sup>1</sup>, Nurannisa Fitria Aprianti<sup>2</sup>, Eka Faizaturrahmi<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Maternal mortality rates in the world and Indonesia are still high, one of the causes of this high incidence rate is bleeding during childbirth. Bleeding during labor can be caused by prolonged labor. Interference with contractions during labor as a cause of prolonged labour, can be avoided by leading the mother during labor with deep breathing relaxation techniques. Deep breathing relaxation can make the mother feel more relaxed, thereby reducing anxiety. Reducing anxiety can suppress the sensation of pain during labor, especially during the first stage of the active phase.

**The Aim :** To analyze whether there is the effect of deep breathing relax technique on labor pain intensity in active phase in polindes of Sukadana village

**Methods:** This study used the pre-experiment method with the design of one group pretest posttest design. The sample size was taken using the total sampling method of 20 respondents, then the data was processed using the Wilcoxon test

**Result:** The average level of labor pain during the 1st active phase before and after therapy decreased from a scale of 3 to a scale of 2, with statistical test results of  $p = 0.000$ .

**In Conclusion:** The scale of pain decreases after being given deep breath therapy so that deep breath techniques are good every time you lead labor during 1 active phase

Keywords: Deep Breathing Relax Technique, Labor Pain Intensity In Active Phase

Literature : 15 books (2012-2021), 16 Scientific Works

Pages : 69 pages, 6 tables, 2 charts

<sup>1</sup>Student of Midwifery, Hamzar College of Health Sciences

<sup>2</sup>Lecturer, College of Public Health Sciences

<sup>3</sup>Lecturer, College of Public Health Sciences

## PENDAHULUAN

Angka kematian ibu di dunia masih tinggi mencapai 303.000 jiwa. Angka Kematian ibu di ASEAN mencapai 235 per 1000 kelahiran hidup (WHO, 2019). Menurut Data Kemenkes (2021) Indonesia memiliki angka kematian ibu sebesar 7.389 kematian pada tahun 2021. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian. Angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi dan masih jauh dari target untuk menurunkan AKI pada angka 183 per seratus ribu kelahiran hidup (Kemenkes, 2021).

Salah satu upaya pemerintah untuk menurunkan angka kematian ibu adalah dengan mendorong pertolongan persalinan dilakukan oleh tenaga kesehatan. Di Indonesia cakupan pertolongan persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan adalah sebesar 86%, jumlah ini belum mencapai target pemerintah sebesar 87%. Daerah di Indonesia yang masih banyak belum mencapai target ini adalah pada daerah Indonesia bagian timur. Namun untuk wilayah Nusa Tenggara Barat capaian pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan sangat tinggi sebesar 97,4% (Kemenkes, 2021)

Dari 10 kabupaten yang terdapat pada wilayah Nusa Tenggara Barat, Lombok Tengah menempati urutan ke 2 dengan cakupan persalinan dengan jumlah 19.523 ibu bersalin pada tahun 2022. Puskesmas Teruwai sebagai salah satu puskesmas di Lombok Tengah memiliki cakupan persalinan sebesar 530 persalinan, terdiri dari banyak wilayah desa, salah satunya adalah desa Sukadana (Dinas Kesehatan NTB, 2021). Cakupan persalinan pada Desa Sukadana adalah sebesar 118 persalinan. (Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah, 2021).

Latihan pernapasan dapat meningkatkan sensitivitas batang saraf yang berhubungan langsung dengan pembuluh darah (baroreseptor) sehingga dapat merangsang

reseptor saraf otonom untuk menghambat aktivasi saraf simpatis tubuh dan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dalam upaya merelaksakan tubuh. Relaksasi menyebabkan terjadinya penurunan kontraktilitas, kekuatan pada setiap denyutan berkurang, penurunan curah jantung dan hasil akhirnya yaitu menurunkan tekanan darah sehingga mengurangi kecemasan (Naheed Ali, 2015).

Solehati dkk (2018) melaporkan bahwa di Indonesia kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu bersalin hanya terjadi 15% persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat berat (Solehati dkk., 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Polindes Desa Sukadana wilayah kerja PKM Teruwai didapatkan 10 ibu bersalin, 7 diantaranya menyebutkan bahwa tidak mengetahui cara untuk mengurangi nyeri saat persalinan terutama saat mulai pembukaan lima sampai sepuluh (Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah, 2021).

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan pre-eksperimen dan one grup pretest posttest design. Sampel pada penelitian ini merupakan pasien bersalin pada Polindes Sukadana yaitu sebesar 20 sampel dikarenakan estimasi jumlah persalinan 3 bulan terakhir. Pengambilan sampel data dilakukan dengan mengambil sampel 20 ibu bersalin dari Polindes Desa Sukadana. Instrument yang digunakan berupa lembar SOP sebagai pedoman tindakan tehnik napas dalam dan lembar observasi untuk mengukur skala nyeri pada pre dan post test. uji statistic menggunakan uji non parametric yaitu Wilcoxon.

## HASIL

### A. Gambaran umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Teruwai Lombok Tengah. Wilayah Kerja Puskesmas Teruwai meliputi 5 Desa dengan 1 Puskesmas inti, 5 Pustu dan 5 Polindes.

### B. Karakteristik Responden

#### 1. Berdasarkan Usia

**Tabel 4.1** Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik usia

Usia	Jumlah
20-35 tahun	20
Total	20

Berdasarkan hasil analisis data pada table 4.1 diperoleh bahwa dari 20 total responden, secara keseluruhan berusia 20-35 tahun (100%).

#### 2. Karakteristik Responden

##### Berdasarkan Paritas

**Tabel 4.2** Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik paritas

Paritas	Jumlah
Primigravida	7
Multigravida	13
Total	20

Berdasarkan table 4.2 diatas diperoleh sebagian besar paritas responden adalah multigravida sebanyak 13 orang (65%) dan sebagian kecil paritas responden adalah primigravida yaitu sebanyak 7 orang (35%).

### 3. Karakteristik Responden

#### Berdasarkan Pekerjaan

**Tabel 4.3** Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
IRT	10	50
Bekerja	10	50
Total	20	100

Berdasarkan table 4.3 diatas diperoleh bahwa 10 (50%) responden memiliki pekerjaan sebagai IRT dan 10 (50%) responden memiliki pekerjaan sebagai pekerja.

### C. Analisis Univariat

#### 1. Pretest

Pengaruh Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Bersalin

**Tabel 4.4** Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Bersalin Di Polindes Desa Sukadana

Tingkat Nyeri	Pretest	
	Jumlah	Persentase (%)
Nyeri Ringan	1	5
Nyeri Sedang	3	15
Nyeri Berat	16	80
Total	20	100

Berdasarkan table 4.4 diatas diperoleh sebagian besar tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada pretest responden adalah nyeri berat sebanyak 16 orang (80%) dan sebagian kecil tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada pretest responden adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 1 orang (5%).

## 2. Posttest

Pengaruh Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Bersalin

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Bersalin Di Polindes Desa Sukadana**

Tingkat Nyeri	Post-test	
	Jumlah	Persentase (%)
Nyeri Ringan	9	45
Nyeri Sedang	10	50
Nyeri Berat	1	5
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.5 diatas diperoleh sebagian besar tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada posttest responden adalah nyeri sedang sebanyak 10 orang (50%) dan sebagian kecil tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada posttest responden adalah nyeri berat yaitu sebanyak 1 orang (5%).

## D. Analisis Bivariat

**Tabel 4.6 Uji Analisis Pengaruh Tehnik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Polindes Desa Sukadana**

Intervensi Tehnik Napas Dalam	Tingkat Nyeri						P Value
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	N	%	n	%	
Pre test	1	5	3	15	16	80	0,000
Post test	9	45	10	50	1	5	

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diperoleh bahwa sebagian besar tingkat nyeri responden pada pretest adalah nyeri berat sebanyak 16 orang (80%), setelah dilakukan posttest tingkat nyeri responden paling banyak pada nyeri sedang sebanyak

10 orang (50%). Berdasarkan hasil pretest-posttest intervensi tehnik napas dalam pada tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif didapatkan bahwa tingkat nyeri persalinan mengalami penurunan, dengan nilai p value = 0,000

## E. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Dari hasil penelitian diperoleh seluruh responden berusia 20-35 tahun, dimana merupakan usia subur dalam reproduksi. Menurut Fadjar (2018) usia 20-35 tahun merupakan periode yang paling baik untuk hamil dan melahirkan karena resiko paling rendah bagi ibu dan anak. Bila ibu hamil < 20 tahun dan > 35 tahun dapat berdampak pada proses persalinan salah satunya adalah persalinan lama. Usia merupakan salah satu faktor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri. Seiring bertambahnya usia serta pemahaman terhadap nyeri maka toleransi akan semakin tinggi (Andarmoyo dan Suharti, 2013).

Penelitian ini serupa dengan penelitian Annisa Magfuroh (2015) meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri persalinan kala I fase aktif sebanyak 68,8% (20-35 tahun). Usia ibu dikelompokkan menjadi dua yaitu high risk dengan usia < 20 tahun - >35 tahun sedangkan low risk yaitu 20 tahun – 35 tahun. Hasil uji dari penelitian ini mendapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan nyeri persalinan kala I.

Pada usia tersebut organ reproduksi dan psikolgi sudah lebih matang sehingga siap untuk

menghadapi persalinan (Uliyah & Hidayat, 2015). Usia muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil, yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih berat. Usia juga dipakai sebagai salah satu faktor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri. Toleransi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan pemahaman terhadap nyeri (Rosemary Mander, 2014)

#### **b. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas**

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden merupakan multigravida (65%). Hal ini terjadi karena jumlah responden dalam penelitian ini lebih banyak merupakan multigravida. Intensitas nyeri persalinan pada primipara seringkali lebih berat daripada nyeri persalinan pada multipara. Hal itu karena multipara mengalami effecement (penipisan serviks) bersamaan dengan dilatasi serviks, sedangkan pada primipara proses effecement biasanya menjadi lebih dahulu daripada dilatasi serviks.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maryuni (2020) yang meneliti hubungan karakteristik ibu dengan nyeri persalinan kala I fase aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan paritas dengan nyeri persalinan. Dengan jumlah multigravida pada penelian ini lebih besar dibandingkan dengan primigravida.

Penelitian lagi juga Sari dkk (2021) yang mendapatkan bahwa paritas terbanyak adalah multipara yang berjumlah 15 orang dengan

persentase 68,2%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah responden lebih besar multipara. Hasil penelitian serupa juga didapatkan oleh penelitian Winny (2015) dimana didapatkan bahwa sebagian besar ibu bersalin dengan nyeri persalinan terjadi pada reponden multipara.

#### **c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa jumlah responden yang pekerjaan sebagai IRT dan bekerja sama besar. Stress yang diakibatkan oleh pekerjaan dapat berdampak pada persalinan ibu. Stress dapat menyebabkan kelelahan sehingga selama proses persalinan fisik ibu menjadi lemah. Hormone adrenalin dan ketokolamin saat seseorang stress akan berdampak pada tegangannya tubuh, otot hingga sel-sel, sehingga membuat impuls nyeri bertambah banyak, kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen dan janin menurun(JNPK-KR, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2021) yang mendapatkan bahwa pekerjaan terbanyak pada pekerjaan dengan ibu rumah tangga berjumlah 10 orang dengan persentase 45,5 %. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah Maryuni (2020) yang meneliti hubungan karakteristik ibu dengan nyeri persalinan kala I fase aktif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerjaan responden paling banyak adalah menjadi Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 80 % dan sisanya adalah pegawai swasta sebesar 20 %.

## 2. Analisis Univariat

### a) Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Pretest

Dari hasil analisis univariat tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pretest diberi tehnik relaksasi napas dalam paling banyak berada pada tingkat nyeri berat sebanyak 16 responden (80%) dan paling rendah pada tingkat nyeri ringan sebanyak 1 responden (5%). Hal ini menunjukkan nyeri sering terjadi pada proses persalinan. Menurut Bobak (2015), nyeri persalinan akan semakin intens, sering dan lama memasuki kala I fase aktif. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi rahim bertujuan sebagai kemajuan persalinan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuningsih dan Dwi Rahayu (2018) menunjukkan bahwa nyeri persalinan semakin meningkat pada kala I fase aktif. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik.

Menurut asumsi peneliti bahwa responden sebelum dilakukan terapi tehnik napas dalam cenderung merasakan tingkat nyeri berat dikarenakan oleh tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Hal ini dikarena ketidaktahuan itu terkadang ibu bersalin dan pendamping persalinannya (suami) hanya memasrahkan segalanya kepada pihak ketiga, yaitu provider atau tenaga kesehatan sehingga calon orangtua tidak memiliki persiapan yang memadai.

### b) Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Posttest

Dari hasil analisis univariat tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif posttest diberi tehnik relaksasi napas dalam paling banyak berada pada tingkat nyeri sedang sebanyak 10 responden (50%) dan paling rendah pada tingkat nyeri berat sebanyak 1 responden (5%). Hal ini disebabkan oleh ibu rileks sehingga uterus secara alami dapat melakukan gerakan ritmis yang seirama dengan gerakan janin yang sedang mencari jalan keluar. Dengan demikian janin dapat menemukan jalan keluarnya dengan tenang dan rasa nyeri persalinan pun berkurang (Rosemary Mander, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zelda Mulia Sari, Iis Tri Utami, Septika Yani Veronica (2021) yang berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.St. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021" Hasil uji nilai rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin sesudah diberikan perlakuan tehnik relaksasi adalah 4,77, tingkat nyeri minimal 3 maksimal 6. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nyeri persalinan kala I mengalami penurunan setelah diberikan tehnik napas dalam.

Menurut asumsi peneliti bahwa responden setelah dilakukan terapi tehnik napas dalam cenderung merasakan tingkat nyeri sedang dikarenakan oleh responden telah mampu melakukan tindakan untuk mengurangi nyeri persalinan. Hal ini dikarena pendamping persalinan telah membimbing responden untuk melakukan tehnik relaksasi napas dalam.

### c) Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil pretest-posttest intervensi tehnik napas dalam pada tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif didapatkan bahwa tingkat nyeri persalinan mengalami penurunan, dengan nilai p value = 0,000. Diperoleh sebagian besar tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada posttest responden adalah nyeri sedang sebanyak 10 orang (50%) dan sebagian kecil tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada posttest responden adalah nyeri berat yaitu sebanyak 1 orang (5%).

Penelitian yang dilakukan Moh. Wildan, Jamhariyah dan Yuniasih Purwaningrum (2013) yang berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Ibu Bersalinkala I Fase Aktif Di Bps Wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2012". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik relaksasi berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala II.

Latihan pernapasan seperti pada tehnik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan sensitivitas batang saraf yang berhubungan langsung dengan pembuluh darah (baroreseptor) sehingga dapat merangsang reseptor saraf otonom untuk menghambat aktivasi saraf simpatis tubuh dan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dalam upaya merelaksakan tubuh. Relaksasi menyebabkan terjadinya penurunan kontraktilitas, kekuatan pada setiap denyutan berkurang, penurunan curah jantung dan hasil akhirnya yaitu menurunkan tekanan darah sehingga mengurangi kecemasan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

1. Tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada pretest responden adalah nyeri berat sebanyak 16 orang (80%) dan sebagian kecil tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada pretest responden adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 1 orang (5%).
2. Tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada posttest responden adalah nyeri sedang sebanyak 10 orang (50%) dan sebagian kecil tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada posttest responden adalah nyeri berat yaitu sebanyak 1 orang (5%).
3. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nyeri persalinan pretest-posttest mengalami penurunan dengan nilai  $p < 0,0001$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tehnik relaksasi napas terhadap nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

### SARAN

#### 1. Bagi Masyarakat

Tehnik napas dalam dapat mengurangi nyeri persalinan terutama pada kala I fase aktif. Maka dari itu diharapkan pendamping persalinan untuk memperlancar proses persalinan.

#### 2. Bagi Tenaga Kesehatan (Puskesmas)

Puskesmas merupakan salah satu pelayanan kesehatan yang berbasis preventif, promotif dan kuratif. Untuk meningkatkan kualitas pelayanan maternal, maka diperlukan bagi pihak puskesmas untuk mendukung lancarnya persalinan.

#### 3. Bagi Civitas Akademi Pendidikan (STIKES Hamzar Lotim)

Diharapkan Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bacaan di perpustakaan dan juga dapat digunakan sebagai data dasar dalam

pengembangan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tehnik napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif di polindes Sukadana.

#### 4. Bagi Peneliti Lain

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai tehnik lain dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amita, D., Fernalia, & Yulendasar, R. (2018). Pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(1), 26–28. <https://doi.org/10.33024>
- Andarmoyo, S. dan Suharti. (2013). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Jogjakarta: AR-Ruzz Media
- Anisa Mugfuroh (2015) Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang tahun 2012. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25501>
- Bobak, Irene M., Lowdermilk, Deitra L., Jensen, Margaret D. dan Perry, S., & E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternal* (4th ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah. (2021). *Rekapitulasi PWSIBU- Kabupaten Lombok Tengah*.
- Dinas Kesehatan NTB. (2021). *Pelayanan Kesehatan pada Ibu Hamil, Ibu Bersalin dan Ibu Nifas di Provinsi NTB*.
- Fajar, Mulyadi (2018). *Jurnal Pendewasaan Usia Perkawinan*. Dinas Kesehatan NTB. <https://dinkes.ntbprov.go.id/jurnal/jurnal-pendewasaan-usia-perkawinan/>
- Ikatan Bidan Indonesia. (2016). *Midwifery Update 2016*. Pengurus Ikatan Bidan Indonesia.
- Kemenkes, K. K. R. I. (2021). *Health Information Systems*. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Kemenkes RI. (2020). *Pokok-Pokok Renstra Kemenkes 2020-2024*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1), 1–9.
- Lockhar, A., & Saputra, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan Fisiologis & Patologis*. Binarupa Aksara.
- Yunarsih, Dwi Rahayu (2018) Perbedaan Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Dengan Pemberian Massage. *Jurnal Universitas Kadiri Kediri*, 1 (1), 87-116