Aspiration of Health Journal e-ISSN 2985-8267
Vol. 01 No. 03, September 2023: 525-533
DOI : https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.197
Website : https://ejournal.itka.ac.id/index.php/aohj

PENGARUH RELAKSASI PERNAFASAN PADA TINGKAT NYERI IBU PRIMIGRAVIDA DENGAN INPARTU KALA I FASE AKTIF DI RS SOEMARNO SOSROATMODJO TANJUNG SELOR PROVINSI KALIMANTAN UTARA TAHUN 2023

Sanni Tempang[1*], Gajali Rahman[2], Rahmawati Wahyuni[3]
[1,2,3]Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur
**Corresponding Author: sanni.tempang@gmail.com*

Article Info

Article History:
Received: 8 July 2023
Accepted: 10 August 2023
Published: 30 September 2023

Keywords:
nyeri persalinan, relaksasi pernafasan, fase aktif

Abstract

Periode persalinan merupakan salah satu periode yang mengandung risiko yang dapat meningkatkan resiko pada ibu dan bayi. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial. Salah satu tindakan non farmakologis yang dianjurkan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitain ini untuk melihat pengaruh relaksasi pernafasan terhadap skala nyeri ibu primigravida dengan inpartu kala I di RS Soemarno Sostroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Utara tahun 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment dengan desain studi kasus one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah ibu primigravidan dengan inpartu kala I fase aktif di RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Utara. Tehnik pengambilan sampel dengan consecutive sampling sebanyak 30 orang. Hasil penelitian ini diperoleh nilai siqnifikansi p-value 0.046<0.05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang siqnifikan antara skala nyeri dalam persalinan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi pernafasan. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon test dengan nilai p 0.000=0.05. Teknik relaksasi merupakan teknik pereda nyeri yang banyak manfaatnya terutama pada ibu bersalin karena teknik relaksasi dalam persalinan dapat mencegah terjadinya masalah yang dapat menyebabkan persalinan patologi. Relaksasi pernapasan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradapatasi dengan nyeri. Relaksasi pernafasan yang dilakukan pada ibu bersalin kala I fase aktif memberikan manfaat yang sangat besar dalam penurunan skala nyeri saat kontraksi rahim (his).

Copyright © 2023, The Author(s)

How to cite: ***Example:*** Apui, S. S., Wiyadi, W., & Arsyawina, A. (2023). PENGARUH TINDAKAN SUCTION TERHADAP PERUBAHAN SATURASI OKSIGEN PADA PASIEN PENURUNAN KESADARAN DI RUANG ICU RSD dr. H. SOEMARNO SOSTROATMODJO. *Aspiration of Health Journal*, *1*(1), 45–52. https://doi.org/10.55681/aohj.v1i1.84

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian fisiologis yang prosesnya dapat berjalan dengan aman jika penolong persalinan dapat memantau persalinan untuk mendeteksi dini terjadinya komplikasi (Manuaba, 2015). Capaian indikator cakupan pelayanan persalinan tahun 2021 menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020, yaitu dari 81,18% menjadi 90,28% (Idaningsih, 2021). Namun masih terdapat kesenjangan capaian antar wilayah di Indonesia. Cakupan persalinan tahun 2021 Provinsi Kalimantan Utara sebesar 93,5% (Kemenkes, 2022). Data yang diambil di RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Januari-November 2022 tercatat 1.299 persalinan.

Setiap ibu yang akan memasuki masa persalinan maka akan muncul perasaan takut. Perasaan takut dapat meningkatkan nyeri, otot tegang dan ibu cepat lelah yang pada akhirnya akan menghambat proses persalinan (Diana et al., 2019). Nyeri dalam persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokontriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak dan juga memperlambat proses kemajuan persalinan (Asman & Maifita, 2019).

Teknik relaksasi pernapasan sendiri merupakan salah satu tindakan asuhan kebidanan dimana dalam hal ini seorang bidan mengajarkan kepada pasien cara melakukan teknik pernapasan dalam, pernapasan lambat (menahan napas maksimal) dan kemudian cara menghembuskan napas secara perlahan (Asman & Maifita, 2019). Relaksasi yang dilakukan selama 5 hingga 10 menit dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh sehingga tubuh menjadi lebih bugar, rileks, dan pada akhirnya dapat menghilangkan nyeri (Namuwali et al., 2016).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang ada dilapangan angka persalinan di RS Soemarno Sosroatmodjo masih terbilang tinggi dimana masih terdapat banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan nyeri persalinan sehingga menimbulkan gejala yang mengakibatkan persalinan menjadi patologi. Relaksasi pernafasan yang merupakan suatu bentuk asuhan kebidanan yang dapat menurunkan intensitas nyeri dalam persalinan, teknik relaksasi pernafasan juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah sehingga dapat menjadikan ibu bersalin lebih rileks. Oleh karena itu peneliti akan melihat jauh dalam penelitian dengan judul “pengaruh relaksasi pernafasan terhadap tingkat nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di ruang bersalin RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Timur pada Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-April 2023 di RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Timur.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment dengan rancangan Pretest & Posttest without control group design.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah populasi yang digunakan adalah ibu yang sebanyak 100 ibu di wilayah RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Timur. Sampel penelitian ini menggunakan cosecutive sampling sebanyak masing-masing 30 responden.

Metode Pengambilan Data

Pengumpulan data dengan menggunakan lembar ceklist skala nyeri dan intervensi relaksasi pernafasan dengan menggunakan skala Intensitas Nyeri dari FLACC (Face, Legs, Activity, Cry and Consolability).

Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan dengan uji Wilcoxon test.

HASIL

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan tamat SMA sebanyak 22 orang (73.3%), sebagian besar dari responden dengan usia antara 21-35 tahun adalah 22 orang (73,3%), hampir seluruhnya dari responden sebagai IRT sebanyak 25 orang (83.2%), dan hampir setengah dari responden dengan usia kehamilan 39 minggu sebanyak 11 orang (36.7%).

Tabel 1 Karakteristik Responden

Tingkat Pendidikan	**n**	**%**
Tamat SMP	6	20.0
Tamat SMA	22	73.3
Tamat Perguruan Tinggi	2	6.7
Total	30	100
Usia (Tahun)	**n**	**%**
<20 Tahun	7	23.3
21-35 Tahun	22	73.3
35 Tahun	1	3.3
Total	30	100
Pekerjaan	**n**	**%**
IRT	25	83.2
Swasta	3	10.0
Pedagang	1	3.3
PNS	1	3.3
Total	30	100
Usia Kehamilan	**n**	**%**
37 Minggu	10	33.3
38 Minggu	6	20.0
39 Minggu	11	36.7
40 Minggu	3	10.0
Total	30	100

Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi Relaksasi Pada Ibu Primigravida Fase Aktif Kala I

Sebagian besar ibu masuk kamar bersalin atau sebelum diberikan intervensi yaitu dengan skala nyeri berat yaitu 25 orang (83.3%) dan sebagian kecil neyeri berat sebanyak 5 orang (16,7%). Setelah diberikan intervensi mayoritas ibu dengan skala nyeri sedang yaitu terdapat 18 orang (60%) dan hamper sebagian nyeri berat sebanyak 12 orang (40%).

Tabel 2 Analisis Skala Sebelum dan Setelah Intervensi Relaksasi Pada Ibu Primigravida Fase Aktif Kala I

Skala Nyeri	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0.00	0	0.00
Nyeri Sedang	5	16.7	18	60.0
Nyeri Berat	25	83.3	12	40.0
Total	30	100	30	100

Analisis Bivariat

Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon test* nilai *p-value* adalah 0.000 dari hasil tersebut yang artinya bahwa ada ada pengaruh sebelum pemberian intervensi relaksasi pernafasan pada ibu primigravida kala I fase aktif dan sesudah intervensi (*p-value* < α = 0.05).

Tabel 3 Uji Wilcoxon Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi Ibu Bersalin Primigravida Fase Aktif Kala I di RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Utara Tahun 2023

Skala Nyeri	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi		*p-value*
	F	%	F	%	
Sedang	6	20	18	60	0.000
Berat	24	80	12	40	
Total	30	100	30	100	

PEMBAHASAN

Skala Nyeri Ibu Sebelum Intervensi Relaksasi Pernafasan

Hasil penelitian Skala Nyeri ibu Sebelum Intervensi Relaksasi Pernafasan pada Ibu bersalin primigravida fase aktif kala I di RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Utara Tahun 2023 sebelum diberikan intervensi yaitu dengan skala nyeri berat yaitu 25 orang (83.3%) dan sebagian kecil neyeri berat sebanyak 5 orang (16,7%). Sejalan dengan hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan perlakuan nyeri sedang sebanyak 10 responden (66,7%), nyeri berat 5 responden (33,3%) (Sihaloho, 2018).

Nyeri persalinan merupakan tanda untuk memberitahu ibu bahwa ibu telah memasuki tahapan proses persalinan. Dimana nyeri dalam persalinan memiliki intensitas berbeda-beda (Manuaba, 2015). Nyeri merupakan hal bersifat subyektif, setiap ibu akan merasakan, mengalami dan mendeskripsikan nyerinya masing-masing.

Lebih lanjut hasil penelitian ini menunjukkan saat dilakukan wawancaar beberapa ibu mengatakan nyeri yang dirasakan berada di bagian bawah area punggung, dan kemudian

menyebar ke bagian di bawah perut termasuk kaki. Selain itu rasa sakit dengan rasa seperti tertusuk hingga mencapai puncak dan kemudian hilang dengan sendirinya. Ibu yang mengalami nyeri persalinan banyak yang merasakan takut, cemas, belum siap, capek, tidak kuat, sehingga menyebabkan nyeri persalinan yang hebat. Ibu yang mengalami nyeri persalinan yang hebat, ibu akan menangis, merintih, menjerit, menolak bantuan, atau bergerak tanpa arah pada saat mengalami nyeri persalinan, dan sedikit ibu yang mentolerir nyeri persalinannya.

Sesuai dengan teori Maryunani (2016) bahwa ibu yang akan bersalin berespon terhadap nyeri dengan cara berbeda-beda. Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan termasuk salah satu diantaranya paritas. Berdasarkan lembar obervasi penelitian, dari 30 responden 25 orang ibu primigravida (83.3%) mengalami nyeri berat. Hal ini dikarenakan primipara akan mengalami namanya nyeri pada saat persalinan. Karena nyeri persalinan diakibatkan membukanya serviks, peregangan segmen bawah Rahim dan adanya kontraksi.

Dari hasil penelitian dengan jumlah sampel adalah 30 responden yang masuk kamar bersalin dengan kala I fase aktif terdapat 25 responden yang masuk dengan nyeri berat dan 5 responden yang masuk dengan nyeri sedang.

Nyeri persalinan disebabkan adanya regangan segmen bawah rahim. Intensitas nyeri sebanding dengan kekuatan kontraksi dan tekanan yang terjadi, nyeri bertambah ketika mulut rahim dalam dilatasi penuh akibat tekanan bayi terhadap struktur panggul diikuti regangan dan perobekan jalan lahir. Nyeri persalinan unik dan berbeda pada setiap individu karena nyeri tidak hanya dikaitkan dengan kondisi fisik semata, tetapi berkaitan dengan kondidi psikologi ibu saat melakukan persalinan (Prawirohardjo, 2016).

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan serviks, serta penurunan janin selaam persalinan. Nyeri pada proses persalinan bisa berkurang dengan terapi farmakologi ataupun non farmakologi. Pada terapi non farmakologi contohnya, terapi nafas dalam dan ada juga terapi *massage* mulai dari *massage* edropin, effleurage, dll (Swarjana, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori tentang nyeri dalam persalinan, maka peneliti berasumsi bahwa pengalaman melahirkan sebelumnya dapat mempengaruhi respon ibu terhadap nyeri persalinan yang dirasakan saat ini. Perasaan cemas dan takut pada persalinan sebelumnya akan mempengaruhi sensitifitasnya terhadap nyeri yang dirasakan.

Skala Nyeri Ibu Setelah Intervensi Relaksasi Pernafasan

Hasil penelitian Skala Nyeri ibu Sebelum Intervensi Relaksasi Pernafasan pada Ibu bersalin primigravida fase aktif kala I di RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Utara Tahun 2023 setelah diberikan intervensi mayoritas ibu dengan skala nyeri sedang yaitu terdapat 18 orang (60%) dan hamper sebagian nyeri berat sebanyak 12 orang (40%).

Hasil penelitian dimana sebanyak 30 responden (100%) yang melaksanakan tehnik relaksasi pernafasan yang dianjurkan dengan terlebih dahulu mengajarkan ibu cara melakukan tehnik pernafasan yang tepat hingga ibu mampu melakukannya dengan tepat. Terdapat 5 orang ibu dengan skala nyeri sedang sebelum diberikan intervensi dan setelah

diberikan intervensi masih dalam skala nyeri sedang namun dengan intensitas nyeri yang berkurang, 13 orang ibu sebelum intervensi masuk dengan skala nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi relaksasi pernafasan skala nyeri menjadi sedang Terdapat 12 orang ibu dengan skala nyeri berat sebelum diberikan interfensi relaksasi pernafasan dan setelah dilakukan intervensi relaksasi pernafasan masih dalam skala nyeri berat namun dengan intensitas nyeri yang lebih rendah atau nyeri yang dirasakan ibu mulai berkurang.

Teknik relaksasi merupakan teknik pereda nyeri yang banyak manfaatnya terutama pada ibu bersalin karena teknik relaksasi dalam persalinan dapat mencegah terjadinya masalah yang dapat menyebabkan persalinan patologi (Prawirohardjo, 2016). Ada pun relaksasi pernapasan 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 beradapatasi dengan nyeri selama proses persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat setelah diberikan perlakuan relaksasi nafas dalam nyeri ringan sebanyak 3 responden (20%), nyeri sedang sebanyak 12 responden (80%). Hasil uji *paired sample t-test* dengan hasil nilai $p < \alpha$ (0,001 < 0,05) dengan demikian ada perbedaan secara signifikan tingkat nyeri pada pasien kala I fase aktif antara sebelum diberi perlakuan relaksasi nafas dalam dan sesudah diberi perlakuan teknik relaksasi nafas dalam (Sihaloho, 2018).

Perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi relaksasi pernafasan adalah terdapat 5 orang (16.7%) orang ibu dengan skala nyeri sedang sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi distribusi ibu dengan skala nyeri sedang meningkat menjadi 18 orang (60%). Sedangkan untuk ibu dengan skala nyeri berat terdapat 25 orang (83.8%) sebelum diberikan intervensi relaksasi pernafasan. Setelah diberikan intervensi relaksasi pernafasan, distribusi ibu dengan skala nyaeri berat turun menjadi 12 orang (40%).

Teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi fisik dan emosional. Penurunan tingkat nyeri disebabkan ketika ibu inpartu yang merasakan nyeri dan melakukan relaksasi nafas dalam direspon oleh otak melalui korteks serebri lalu dihantarkan ke hipotalamus, hipotalamus melepaskan *Corticotrophin Releasing Factor (CRF)* lalu merangsang kelenjar pituitary untuk memberitahu medulla adrenal dalam meningkatkan produksi *prooploidmelanocortin* (POMC) sehingga enkhepalin meningkat. Kalenjar pituitary menghasilkan hormone endorphin sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks.Peningkatan endhorpine dan enkhepalin menyebabkan tubuh menjadi rileks dan rasa nyeri berkurang (Marmi, 2016).

Peneliti berasumsi teknik relaksasi nafas yang dilakukan secara benar pada ibu bersalin yang mengalami nyeri kontraksi memang memberikan pengaruh terhadap respon fisiologis nyeri persalinan.Hal ini disebabkan oleh efek metode relaksasi, yaitu menimbulkan kondisi rileks, melepaskan ketegangan otot, menghilangkan stres, dan memberikan rasa nyaman kepada ibu. Dukungan dari pihak tenaga kesehatan sangat berpengaruh terhadap psikis ibu. Ketika sesorang dalam kondisi rileksasi, ketakutan dan kecemasan akan mereda dan diikuti oleh respon tubuh, sehingga ibu mampu mengendalikan diri dalam menghadapi nyeri kontraksi yang ada.

Pengaruh Relaksasi Pernafasan Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan

Hasil penelitian menunjukkan dari hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon test* nilai *p-value* adalah 0.000 dari hasil tersebut yang artinya bahwa ada ada pengaruh sebelum pemberian intervensi relaksasi pernafasan pada ibu primigravida kala I fase aktif dan sesudah intervensi (*p-value* < α = 0.05).

Hasil uji statistic Wilcoxon dengan nilai negative ranks atau selisih negative sebelum dan sesudah pada nilai N 26, mean rank adalah 13.50 dan sum of rank 351.00 menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Untuk nilai positif ranks sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai rata-rata 0, baik pada nilai N, mean rank dan sum of rank yang berarti bahwa tidak ada peningkatan skala nyeri yang dirasakan ibu (skala nyeri tetap dan atau menurun). Untuk nilai Ties table adalah 4, yang berarti ada nilai yang sama antara sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Nilai Asymp.Siq. (2-tailed) bernilai 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan intervensi atau Ha diterima yang artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah intervensi relaksasi pernafasan pada ibu primigravida kala I fase aktif.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode penghilang nyeri secara nonfarmakologi. Pada prinsipnya teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi ketegangan pada ibu yang membuat stress saat nyeri persalinan, dengan dilakukannya teknik relaksasi nafas dalam ini akan membuat rileks tubuh dan akan menghentikan produksi hormone adrenalin dan semua hormone yang diperlukan saat stress, maka hormone tersebut akan digantikan dengan endopin yang merupakan hormone penghilang rasa sakit (Judha, 2015).

Selanjutnya pernyataan Mander (2014) bahwa tindakan utama relaksasi dianggap menutup gerbang untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada system saraf pusat (Mander, 2018). Selanjutnya rangsangan taktil dan perasaan positif yang berkembang ketika dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang penuh perhatian dan empatik bertindak memperkuat efek teknik relaksasi nafas dalam untuk mengendalikan nyeri (Manuaba, 2015).

Dalam penelitian Winny (2015) menyebutkan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif. Dari hasil analisis didapatkan mean untuk pre test sebesar 6,9 dan untuk post test sebesar 4,67 (Kusyati, 2021). Menghilangkan rasa nyeri adalah hal yang penting dan sejalan dengan program *Making Pregnancy Saver* (MPS) dengan salah satu aspek penatalaksanaan dalam persalinan yaitu aspek saying ibu sebagaimana yang dicanangkan oleh kementriaan kesehatan. Penerapan konsep sayang ibu bukan berfokus pada jumlah nyeri yang dialami wanita, akan tetapi upaya tentang bagaimana cara mengatasi nyeri tersebut (Bobak & Jensen, 2015).

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan persalinan. Penolong persalinan seringkali lupa menerapkan teknik pengontrolan nyeri, hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, mengalami trauma persalinan yang dapat menyebabkan postpartum blues, maka sangat penting untuk penolong persalinan memenuhi kebutuhan ibu akan rasa aman dan nyaman (Mander, 2018).

Penaggulangan nyeri pada persalinan sangat penting karena akan memperbaiki keadaan fisiologis dan psikologis ibu dan bayi baru lahir serta mengurangi resiko kematian ibu dan janin. Sehingga pemerintah Indonesia memperhatikan cara untuk mengurangi kematian ibu dan janin dengan adanya asuhan persalinan normal (APN) dengan menerpakan asuhan sayang ibu. Sehingga bidan dituntut harus menolong persalinan tanpa rasa nyeri, dengan mendalmai dan merapkan metode-metode penaggulangan nyeri. Saat ini persalinan dengan menggunakan penaggulangan nyeri sedang berkembang dimasyarakat, karena ibu bersalin meyakini bahwa persalinan itu nyeri dan menganggap lebih penting mengatasi nyeri pada proses persalinan dibandingkan dengan tempat persalinan atau siapa yang mendampingi (Sari et al., 2018).

Perempuan yang mengelami keletihan saat persalinan akan menyebbakan kekurangan energy dan kemampuan untuk strategi distraksi dan imajinasi untuk mengatasi nyeri. Sebagai akibatnya wanita tersebut bisa kehilangan kemampuan dalam menggunakan mekanisme koping dengan persalinan dan memilih analgetik atau obat-obatan lainnya untuk mengurangi rasa nyeri (Fahey, 2017).

Penelitian yang dilakukan Astuti dan Bangsawan (2019) menunjukkan penenrapan teknik relasasi nafas dalam pada ibu bersalin berpengaruh terhadap ambang nyeri dan lama persalinan kala I dengan hasil teknik nafas dalam berpengaruh terhadap nyeri dan lama persalinan kala I (Astuti & Bangsawan, 2019). Sejalan dengan penelitian Novita et al (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri terbanyak sebanyak 10 responden dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri terbanyak 4 sebanyak 10 responden (Novita et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh relaksasi pernafasan pada tingkat nyeri ibu inpartu kala I fase aktif di RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Kalimantan Utara tahun 2023 yang telah saya lakukan, telah diketahui bahwa relaksasi pernafasan yang dilakukan pada ibu bersalin kala I fase aktif memberikan manfaat yang sangat besar dalam penurunan skala nyeri yang dirasakan ibu pada saat adanya kontraksi rahim (his). Peneliti berasumsi bahwa kemungkinan ibu menggunakan teknik adaptasi nyeri maka akan lebih mudah dalam menangani dan beradapatsi dengan sensasi nyeri yang dirasakan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang siqnifikan antara skala nyeri yang dirasakan ibu dalam persalinan sebelum dan sesudan dilakukan intervensi relaksasi pernafasan dengan nilai p=0.000 < 0.05. Diharapkan Masyarakat mendapatkan informasi mengenai teknik relaksasi persafasan dalam mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu khususnya kepada ibu hamil dan inpartu.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, *15*(1), 59. https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1359

Bobak, L., & Jensen. (2015). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. In *EGC* (Vol. 9, Issue 3). EGC.

Fahey, J. O. (2017). Best practices in management of postpartum pain. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, *31*(2), 126–136.

Idaningsih, A. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing.

Judha, M. (2015). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan.Yogyakarta: Muha Medika. In *Muha Medika* (Vol. 1, Issue 130).

Kemenkes, R. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. In *Kemenkes RI,* (Vol. 5, Issue 2, pp. 226–236). Kemenkes RI.

Kusyati, E. A. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I di Wilayah Kerja PUSKESMAS Tlogosari Wetan Semarang Tahun 2012. *Jurnal Kebidanan STIKES Karya Husada Semarang*, *IV*(02), 93–100.

Mander, R. (2018). Nyeri Persalinan. In *EGC* (Vol. 3, Issue 300). EGC.

Manuaba, I. (2015). Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan dan KB. Edisi 2. Jakarta. EGC. 55-56. In 3 (Ed.), *EGC* (3rd ed., p. 230). EGC.

Novita, K. R., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam trhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, *5*(1).

Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan. Edisi keempat. In *PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 45-46.* (4th ed., Vol. 4, Issue 2). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 45-46.

Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). Nyeri persalinan. *E-Book Penerbit Stikes Majapahit*, 1–30.

Sihaloho, W. M. (2018). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam dan Massage Counterpressure Terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Klinik Dina Medan Denai Tahun 2018. *Skripsi Poltekkes Kemenkes RI Medan*, *6*(1), 1–8. http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8