

# EFEKTIVITAS METODE RELAKSASI PERNAPASAN PADA NYERI PERSALINAN

<sup>1</sup>Nurul Hikmah Annisa

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Jenjang D-III Stikes YARSI Mataram

<sup>1</sup>Email : [ayoe\\_cfo@yahoo.com](mailto:ayoe_cfo@yahoo.com)

## ABSTRAK

*Persalinan adalah tugas reproduksi untuk melanjutkan kehidupan di muka bumi ini. Salah satu metode yang sangat efektif dalam menanggulangnya adalah metode relaksasi pernapasan yang dilakukan secara nonfarmakologi selama 20 menit. Pengukuran skala nyeri dilakukan pada 10 menit pertama pre-test dan 10 ke dua post-test. Tujuan dari penelitian ini untuk mengukur ada atau tidaknya penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif dengan Metode relaksasi pernapasan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy-eksperimen bersifat one group pretest-postes. besar sampel sebanyak 22 orang dengan metode pengambilan sample total sampling dan analisis data yang digunakan uji t-dependen. Penelitian dilakukan tanggal 01 Februari 2019 sampai 28 April 2019. Instrument penelitian ini kuesioner meliputi data demografi dan lembar observasi tingkat nyeri dengan skala nyeri numeric sebelum dan setelah intervensi. Hasil uji t-dependent diperoleh intensitas nyeri sebelum dilakukan metode relaksasi pernapasan nilai rata-rata 6,27 standar deviasinya 1,386 dan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata 4,77 standar deviasinya 1,688 dan perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi 1,500 standar deviasi 0,598. Hasil uji statistik t-dependent ada pengaruh yang signifikan metode relaksasi pernapasan terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif dengan nilai  $p < 0,000$ . Dari hasil penelitian ini bidan dapat menerapkan metode relaksasi pernapasan dalam layanan asuhan persalinan normal.*

**Kata kunci** : Metode Relaksasi Pernapasan, Nyeri Persalinan.

## I. PENDAHULUAN

Persalinan adalah 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 rasa nyeri yang membuat kebahagiaan yang didambakan diliputi oleh rasa takut dan cemas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada masyarakat primitif, mengalami persalinan yang lebih lama dan nyeri, sedangkan masyarakat yang telah maju 7-14% bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian

besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri (Prawirohardjo, 2002).

Pada ibu-ibu yang sangat muda di bawah umur 20 tahun atau tua di atas 35 tahun, dalam menghadapi persalinan mengalami nyeri yang sangat hebat. Paritas juga berpengaruh terhadap persepsi nyeri. Pada *primipara*, nyeri akan lebih terasa pada awal persalinan sedangkan pada *multipara* nyeri akan meningkat saat persalinan telah lanjut yaitu saat penurunan janin yang berlangsung cepat pada kala II (Yanti, 2010).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara *farmakologi* maupun *nonfarmakologi*. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode *nonfarmakologi*, namun metode *farmakologi* lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode *nonfarmakologi* lebih murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek yang merugikan (Burns & Blamey, 1994; Cook & Wilcox, 1997).

Metode *nonfarmakologi* juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya. Beberapa teknik nonfarmakologi yaitu, metode pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, *massage*, *hidroterapi*, terapi panas/dingin, musik, *guided imagery*, *akupresur*, aromaterapi merupakan yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh pada koping yang efektif terhadap pengalaman persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sylvia T (2001) seorang mahasiswa asal Amerika Serikat, menggunakan 10 metode *nonfarmakologi* yang dilakukan pada sampel 46 orang didapatkan bahwa teknik pernapasan, relaksasi, *akupresur* dan *massage* merupakan teknik yang paling efektif menurunkan nyeri saat persalinan (Arifin, 2008). Keterampilan

mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan, para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya (Whalley, Simkin, & Keppler. 2008, Hal 177).

Relaksasi merupakan proses mengistirahatkan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Disamping itu, relaksasi juga membuat sirkulasi darah rahim, plasenta, dan janin menjadi lancar sehingga kebutuhan oksigen dan makanan si 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. Sementara ketika persalinan, relaksasi membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami, dan lancar. Menurut Mander metode ini dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca-persalinan. 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 beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Mander, 2004).

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini *quasi eksperimen* pada penelitian ini mengambil jenis “*one group pretest-posttest*” Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu primigravida yang menjalani persalinan kala I fase aktif di Rumah Sakit Awet Muda Narmada. Di mana pasien melahirkan di klinik tersebut

terhitung dari tiga bulan terakhir bulan April 2019 – Juni 2019 sebanyak 42 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan secara *total sampling* sehingga semua jumlah populasi dijadikan sampel kriteria yaitu ibu yang menjalani persalinan kala I fase aktif dengan pembukaan *serviks* antara 4

sampai 7 Cm, dan bersedia menjadi responden, kehamilan dan persalinan tanpa penyulit dan komplikasi, tidak

dalam pengaruh analgesik dan tidak sedang dilakukan tindakan persalinan dengan induksi.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Hasil penelitian dari metode relaksasi pernapasan terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif yang dilakukan di Rumah Sakit Awet Muda Narmada mulai April 2019 – Juni 2019. Selama penelitian telah didapat sebanyak 22 orang ibu *inpartu* yang sesuai dengan kriteria menjadi subjek responden. dilakukan selama 20 menit kemudian pada pengukuran nyeri dilakukan pada menit ke 10 menit pertama setelah kontraksi pertama mengkaji intensitas nyeri sebelum intervensi dengan meminta responden untuk menunjuk skala nyeri, kemudian latihan relaksasi pernapasan pada kontraksi ke dua dan ke tiga, dan 10 menit ke dua menerapkan metode relaksasi pada setiap kali kontraksi yang terjadi, pengukuran nyeri setelah intervensi dilakukan pada akhir 10 menit ke dua dengan meminta responden untuk menunjukan intensitas nyeri yang dialaminya pada skala nyeri. Sehingga dapat diketahui perbedaan nyeri sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian ini menguraikan karakteristik demografi ibu *inpartu* di Rumah Sakit Awet Muda Narmada, Analisis intensitas penurunan nyeri ibu *inpartu* kala I fase aktif sebelum

dan setelah dilakukan metode relaksasi pernapasan.

Analisis ini digunakan untuk menguji pengaruh relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala fase aktif I. Dalam menganalisis data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *uji t-dependen* dengan taraf signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Pedoman dalam menerima hipotesis : apabila nilai *probabilitas* ( $p$ ) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak, apabila ( $p$ ) > 0,05 maka  $H_0$  gagal ditolak.

Tingkat nyeri responden sebelum dilakukan relaksasi pernapasan nilai rata-rata mencapai 6,27 dengan standar deviasi 1,386 dan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata tingkat nyeri ibu *inpartu* 4.77 dengan standar deviasi 1,688. Dari hasil perhitungan beda skala nyeri di dapatkan perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri pada responden sebelum dan setelah intervensi dengan metode relaksasi pernapasan yaitu 1,500 dengan standard deviasi 0,598 dari uji statistik *t dependen* didapat nilai  $p < 0,000$  sehingga dapat dinyatakan bahwa metode relaksasi pernapasan efektif secara signifikan terhadap pengurangan intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

**Tabel. 1 Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi pada Metode Relaksasi Pernapasan di Rumah Sakit Awet Muda Narmada April – Juni 2019**

No	Variabel	Mean	SD	Beda Mean		P. value
				Mean	SD	
1	Intensitas nyeri sebelum intervensi	6,27	1,386	1,500	0,598	0,000
2	Intensitas nyeri setelah intervensi	4,77	1,688.			

## B. Pembahasan

Dari hasil penelitian akan diuraikan pembahasan tentang hasil penurunan dari penggunaan relaksasi pernapasan terhadap nyeri persalinan.

### 1. Interpretasi dan Diskusi Hasil

Pengaruh Penggunaan relaksasi pernapasan dalam Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Rumah Sakit Awet Muda Narmada Dari hasil uji statistik *t-dependent* diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pengurangan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan menggunakan relaksasi pernapasan dengan taraf signifikan 0,000.

Dari hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum menggunakan relaksasi pernapasan didapat bahwa responden mengalami skala nyeri 4-8 itu berarti skala nyeri sedang, berat, dan sangat berat. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (2005) bahwa nyeri merupakan pengalaman yang menyeluruh dirasakan oleh semua manusia dan bersifat subjektif, sehingga nilainya dapat berbeda-beda dari satu orang dengan orang lain serta bervariasi dirasakan oleh orang dari waktu ke waktu.

Nyeri persalinan menurut (Danuatmaja, 2004), merupakan rasa sakit yang terjadi akibat adanya aktivitas

besar di dalam tubuh guna mengeluarkan bayi. Di mana rasa sakit kontraksi di mulai dari bagian bawah punggung kemudian menyebar ke bagian bawah perut, Umumnya rasa sakit ini berbeda-beda yang dirasakan setiap ibu. Dilihat dari *paritas* (anak beberapa), pembukaan berapa. Dan dari hasil penelitian diperoleh bahwa ibu inpartu merasakan nyeri yang sangat pada kelahiran anak pertama sebanyak 22 orang (100%).

Penelitian ini sesuai dengan pernyataan dari (Simpkin, 2005, Hal.177) bahwa relaksasi pernapasan suatu metode *nonfarmakologi* yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri luka, bekas operasi dan nyeri persalinan, metode relaksasi pernapasan ini juga mengurangi respon melawan atau menghindari seperti gemetar. pada ibu inpartu menemukan bahwa tindakan ini akan memperlancar sirkulasi darah ibu dan dapat memberi kenyamanan pada ibu. relaksasi pernapasan yang digunakan tidak memiliki efek samping yang membahayakan. Keterampilan mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan, mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi (Whalley., Simkin., & Keppler.2008). Adapun relaksasi bernapas 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 Schott dan Priest (2008) yang menyatakan bahwa Relaksasi dan pernapasan yang terkontrol dapat meningkatkan kemampuan mereka mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa mampu mengendalikan yang menimbulkan stres dan nyeri. Di samping itu, relaksasi juga membuat sirkulasi darah rahim, plasenta dan janin menjadi lancar sehingga kebutuhan oksigen dan makanan si kecil 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. Sedang ketika persalinan, relaksasi membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami, dan lancar (Yanti, 2010).

Desain penelitian ini adalah *quasy-eksperimen* dengan jenis *one group pretest-posttest*. Yaitu hanya menguji pengaruh penggunaan relaksasi pernapasan terhadap satu kelompok saja yang pengukurannya dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Sebaiknya pada penelitian selanjutnya menggunakan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dengan kelompok intervensi, agar penggunaan relaksasi pernapasan dalam pengurangan nyeri persalinan lebih terlihat pengaruhnya atau perbedaannya dan hasilnya lebih bermakna.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa metode relaksasi pernapasan efektif secara signifikan terhadap pengurangan intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

##### B. SARAN

Sebaiknya pada penelitian selanjutnya menggunakan dua kelompok

yaitu kelompok kontrol dengan kelompok intervensi, agar penggunaan relaksasi pernafasan dalam pengurangan nyeri persalinan terlihat pengaruhnya atau perbedaannya dan hasil lebih bermakna. Dan perlu diperhatikan kenyamanan posisi ibu dalam penggunaan relaksasi pernapasan agar hasil yang diharapkan terhadap pengurangan nyeri tercapai dengan baik

#### DAFTAR PUSTAKA

Adriana, E.(2007). Melahirkan tanpa Rasa Sakit. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer.  
Mander, R. (2004). *Nyeri Persalinan*. Jakarta : EGC.  
Manik, M, Sitohang, N.A, dan Asiah, N, (2008) Panduan Penulisan Karya

Tulis Ilmiah. Medan : Tidak dipublikasikan.  
Musrifatul, U., Hidayat, AAA. (2008), Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan. Salemba Medika, Jakarta.  
Nola, (2004), Kehamilan dan Melahirkan, Jakarta : Arcan

- Nursalam, (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Salemba Medika. Jakarta
- Patree. B., Walsh, V.L. (2007), Buku Ajar Kebidanan Komunitas, Jakarta : EGC.
- Priyanto, D. (2008), Mandiri Belajar SPSS, Medikom, Jakarta.
- Ryanto.(2010), Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan, Jogjakarta : Nuha Medika
- Salmah. (2006), Asuhan Kebidanan Antenatal. Jakarta : EGC.
- Sarmin, A. (2009), Bahasa Indonesia untuk Perguruan Tinggi. Medan : USU Press.
- Schott, J., Priest, J. (2008). Kelas Antenatal, Jakarta : EGC.
- Simpkin, Ancheta, (2002). Persalinan. Jakarta: EGC
- Sinclair, (2009), Buku saku Kebidanan. Jakarta : EGC
- Stoppard, Miriam. (2007). Kekamilan dan Kelahiran. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Suyanto, Salamah. (2009). Riset Kebidanan. Jogjakarta. Mitra Cendikia Press.
- Suddarth., Brunner, (2001). Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah. Jakarta: EGC.
- Sumarah., Widyastuti ,Wiyati. (2009). Perawatan Ibu Bersalin. Yogyakarta : Fitramaya
- Syarifudin, (2010). Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS, Yogyakarta :Gravindo Litera Media
- Walley, J., Simkin, P., dan Keppler, A. (2008). Panduan Praktis Bagi Calon Ibu : Kehamilan dan Persalinan. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Wiknjosastro, H. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo.
- Yanti, (2010) Buku Ajar Kebidanan Persalinan. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Zaluchu, (2008). Metodologi Penelitian Kesehatan. Bandung : Cipta Pustaka Media.