

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP RESPON NYERI PADA  
IBU INPARTU KALA I FASE AKTIF DI PUSKESMAS BAHU  
KOTA MANADO.**

**Kalalo Ribka Novita  
Sefti Rompas  
Yolanda Bataha**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Sam Ratulangi  
Email : [ribka\\_kalalo@yahoo.com](mailto:ribka_kalalo@yahoo.com)

**Abstract :** *A pregnant mother's pain scale at the first stage of the active phase of the average are in moderate to severe pain. Labor pain can be controlled by two methods, pharmacological and non pharmacological technique. In the pharmacological methods there are various methods, one of them is with deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study is to see if deep breathing relaxation techniques on pain influences the pregnant mother's active phase of the first stage at Puskesmas (Community Health Center) Bahu, City of Manado. This research design used is pre experiment with one group pretest-post design. The sampling technique used is an accidental sampling with a total 26 samples. The result of statistical tests T-test with a credible level of 95% ( $\alpha=0,05$ ) and obtained 0,000 p value  $<0,05$ . The conclusion is deep breathing relaxation techniques on pain does have an influence on the pregnant mother's active phase of the first stage in Puskesmas (Community Health Center) Bahu, City of Manado. The suggestion of this study are expected to provide a reference for the development of independent intervention of nurse in non-pharmacological pain management.*

**Keyword :** *Pregnant Mother's First Active Phase, Pain, Deep Breathing Relaxation Techniques*

**Abstrak :** Skala nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif rata-rata berada pada skala nyeri sedang hingga berat terkontrol. Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan dua metode yaitu farmakologis dan non farmakologis. Pada metode non farmakologis terdapat berbagai metode, salah satunya dengan teknik relaksasi nafas dalam. **Tujuan Penelitian** mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado. **Desain Penelitian** ini menggunakan pra eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-post design*. Teknik pengambilan **Sampel** menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 26 orang. **Hasil Uji Statistik** *Wilcoxon signed rank test* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) dan diperoleh p value  $0,000 < 0,05$ . **Kesimpulan** yaitu adanya Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado. **Saran** penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi perkembangan intervensi mandiri perawat dalam manajemen nyeri non farmakologi.

**Kata kunci :** *Ibu Inpartu Kala I Fase aktif, Nyeri, Teknik Relaksasi Nafas Dalam*

## PENDAHULUAN

Sekitar 160 juta perempuan di seluruh dunia hamil setiap tahunnya. Sebagian besar kehamilan ini berlangsung dengan aman. Namun, sekitar 15% menderita komplikasi berat dengan sepertiganya merupakan komplikasi yang mengancam jiwa ibu. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi perdarahan pasca persalinan. (Sarwono, 2010).

Selama kala I persalinan normal, nyeri bisa diakibatkan oleh kontraksi involunter otot uteri. Kontraksi cenderung dirasakan di punggung bawah pada awal persalinan. Sensasi nyeri melingkari batang tubuh bawah, yang mencakup abdomen dan punggung. Kontraksi umumnya berlangsung sekitar 45 sampai 90 detik. Ketika persalinan mengalami kemajuan, intensitas setiap kontraksi meningkat, menghasilkan intensitas nyeri yang lebih besar (Reeder, dkk, 2014).

Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan non farmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah dengan menggunakan obat-obatan kimiawi, sedangkan metode non farmakologis dilakukan secara alami tanpa menggunakan obat-obatan kimiawi yaitu dengan melakukan teknik relaksasi yang mencakup relaksasi napas dalam, relaksasi otot, masase, musik dan aromaterapi (Tetti & Cecep, 2015).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernapasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh (Winny, 2015).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal peneliti pada bulan Juli-September 2016, jumlah ibu yang melahirkan di Puskesmas Bahu Kota Manado berjumlah 120 orang. Hasil observasi pada ibu dalam masa persalinan inpartu kala I keluhan utama ibu adalah nyeri, peran perawat yang ada

dilapangan adalah dengan menganjurkan ibu untuk menarik nafas dalam lewat hidung dan menghembuskannya melalui mulut, berbaring di tempat tidur dan untuk tidak terlalu banyak bergerak/berjalan agar rasa nyeri tidak bertambah hebat.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah menggunakan metode Pra Eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-post design*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Bahu Kota Manado dan telah dilaksanakan pada bulan Februari 2017 – April 2017 di Puskesmas Bahu Kota Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu inpartu di Puskesmas Bahu Kota Manado, pada bulan Juli-September 2016 berjumlah 120 orang. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah Prosedur teknik relaksasi dan kuesioner skala nyeri, dan pengolahan data melalui tahap editing, coding, tabulating, dan analisis univariat dan bivariate dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0.05$  (95%).

## HASIL dan PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

Usia	n	%
< 20 Tahun	5	19,2
20-35 Tahun	21	80,8
Total	25	100,0

*Sumber : Data Primer 2017*

Tabel di atas diketahui bahwa dari 26 responden dalam penelitian ini, sebagian besar berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 21 (80,8%) responden, dan usia <20 tahun sebanyak 5 (19,2%) responden.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan	n	%
SMP	3	11.5
SMA	20	77
S1	3	11.5
Total	25	100,0

*Sumber: data primer 2017*

Sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 20 (77%) responden dan berpendidikan SMP & S1 sebanyak masing-masing 3 (11.5%) responden.

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Status Kawin	n	%
IRT	21	80.8
Pegawai swasta	4	15.4
PNS	1	3.8
Total	21	100.0

Sumber : Data Primer 2017

Sebagian besar responden bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 21 (80.8%) responden.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Responden**

Skala Nyeri	Pretest	Posttest
	n	n
3		5
4		10
5	5	8
6	10	3
7	8	
8	3	
Total	26	26

Sumber : Data Primer 2017

Skala nyeri terbanyak sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam berada pada skala nyeri 6 sebanyak 10 responden dan skala nyeri terbanyak setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada skala nyeri 4 sebanyak 10 responden.

**Analisa Bivariat**

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh mempunyai distribusi normal atau tidak.

**Tabel 5. Uji Normalitas Data**

Skala Nyeri	Shapiro-Wilk
Pretest	.000
Posttest	.000
Diff	.000

Sumber : Data Primer 2017

Uji normalitas berdasarkan hasil shapiro-wilk pada pretest, posttest dan diff adalah .000

sehingga dinyatakan bahwa data tidak terdistribusi normal.

**Tabel 6. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado**

	n	Mean	Sd	Min-Max	P value
Pretest	26	3.42	.504	3-4	.000
Posttest	26	2.81	.402	2-3	

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 6. diatas menunjukkan bahwa dari 26 responden pada pretest didapati hasil mean yaitu 3.42 dan pada posttest didapati hasil mean yaitu 2.81. Data diuji menggunakan uji wilcoxon signed rank test dan diperoleh hasil p-value  $0.000 < \alpha (0.05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak atau adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : respon nyeri pada ibu inpartu kala I ase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar yaitu 6, respon nyeri pada ibu inpartu kala I ase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar yaitu 4, dan Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado.

**DAFTAR PUSTAKA**

Notoadmojo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Reeder, S. J., Leonide, L. M. & Deborah, K. G. 2014. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga, Ed. 18, Vol. 1*. Jakarta: EGC

Sarwono, P. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Tetti, S. & Cecep, E. K. 2015. *Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. P.T Refika Aditama

Winni Putri Lestari. 2015. Naskah Publikasi. *“Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala 1 Fase Aktif Di BPM Bidan P Kota Yogyakarta”*.

[http://opac.unisayogya.ac.id/818/1/NA\\_SKAH%20PUBLIKASI%20LENGKAP.pdf](http://opac.unisayogya.ac.id/818/1/NA_SKAH%20PUBLIKASI%20LENGKAP.pdf). Diakses pada 28 September 2016 pukul 20.55 Wita.