

PENGARUH METODE RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Elly Susilawati

Dosen D-Iv Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

Email : Ellysusilawatiramli@gmail.com

Alamat : jalan melur sukajadi pekanbaru

ABSTRAK

Tujuan : Penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif di BPM Mardiah dan BPM Halijah Kota Langsa. Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif quasi eksperimental design, dengan rancangan posttest only control group design. Penelitian ini dilakukan di BPM Mardiah dan BPM Halijah Kota Langsa pada Juni – September 2016. Sampel penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif yang dibagi dalam 2 kelompok : kelompok control Tidak dilakukan metode relaksasi pernafasan, dilakukan di BPM Halijah Kota Langsa, kelompok perlakuan Dilakukan metode relaksasi pernafasan, dilakukan di BPM Mardiah Kota Langsa. Jumlah sampel untuk setiap kelompok adalah sebanyak 16 orang ibu bersalin kala I fase aktif dan totalnya ada 32 sampel untuk 2 kelompok penelitian. Teknik analisa data yang digunakan adalah : uji statistik dengan SPSS untuk mencari pengaruh metode relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif, uji yang digunakan adalah uji prasyarat parametric dan uji independent t test. Hasil : Dapat disimpulkan bahwa data intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif berdistribusi normal, sedangkan berdasarkan Uji T Test diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan intensitas nyeri kala I fase aktif metode relaksasi pernafasan Karena probabilitas (Sig.) $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima H_o ditolak. Kesimpulan : Pengamatan tentang gejala intensitas nyeri kala I fase aktif yang diberikan metode relaksasi pernafasan lebih rendah dibandingkan pada ibu yang tidak diberikan metode relaksasi pernafasan.

Kata Kunci : relaksasi, pernafasan, nyeri, persalina, fase aktif

ABSTRACT

Objective The objective of this research is to find the effect of breathing relaxation method towards the pain intensity in the first stage-active phase of childbirth at BPM Mardiah and BPM Halijah in Langsa city, Aceh, Indonesia. **Method** This research is a quantitative research with Quasi Experimental Design type, where the design used is The Posttest Only Control Group Design. This research was conducted at BPM Mardiah and BPM Halijah in Langsa city, Aceh, Indonesia from June to September 2016. The sample was mothers who were in the first stage-active phase of childbirth which was divided into two groups: Control Group and Treatment Group. The sample of Control Group was in BPM Halijah Langsa city where breathing relaxation method was not applied, while the sample of Treatment Group was in BPM Mardiah Langsa city where breathing relaxation method was applied. The number of samples for each group was 16 mothers who were in the first stage of childbirth so that the total sample was 32 mothers. **Results** Based on the results of Parametric Prerequisite tests applied to the Control Group and Treatment Group at BPM Halijah and BPM Mardiah Langsa City, the researcher obtained a significance value of 0.163 for the Control Group and a significance value of 0.065 for the Treatment Group. Based on the Independent T-Test, the researcher found that breathing relaxation method had a significant effect on the pain intensity in the first stage-active phase of childbirth. It was shown by probability value (Sig.) $0.000 < 0.05$, where H_a was accepted and H_o was rejected. **Conclusion** Based on the observation, the researcher found that the pain intensity in the first stage-active phase of childbirth experienced by mothers who applied breathing relaxation is lower than the pain intensity experienced by mothers who did not apply it. The mean value in the Control Group was 7.13 and the mean value in the Treatment Group was 1.63.

Keywords : Breathing relaxation, pain intensity in the first stage-active phase of childbirth.

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.¹

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.²

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.³

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, *guidedimagery*, *akupresur*, aromaterapi merupakan yang

dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh pada coping yang efektif terhadap pengalaman persalinan.³

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.⁶

Survei pendahuluan peneliti pada 05 April 2016 di BPM Mardhiah Kota Langsa didapat 1 orang pasien yang akan melakukan persalinan kala I fase aktif terlihat dan nampak cemas dan gelisah, karena tidak diberikan perlakuan teknik napas dan kurangnya informasi tentang teknik persalinan, sedang diketahui bahwa peranan metode relaksasi pernapasan sangat penting saat melahirkan terutama bagi bidan yang berkopetensi untuk menolong persalinan secara normal, dan di klinik ini belum pernah dilakukan penelitian tentang efektivitas metode relaksasi pernapasan pada nyeri persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *quasi eksperimental*

design, dengan rancangan yang digunakan adalah *posttest only control group design*. Penelitian ini dilakukan di BPM Mardhiah dan BPM Halijah Kota Langsa pada Juni – September 2016. Sampel penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif yang dibagi dalam 2 kelompok : kelompok control Tidak dilakukan metode relaksasi pernapasan, dilakukan di BPM Halijah Kota Langsa, kelompok perlakuan Dilakukan metode relaksasi pernapasan, dilakukan di BPM Mardhiah Kota Langsa.

Jumlah sampel untuk setiap kelompok adalah sebanyak 16 orang ibu bersalin kala I fase aktif dan totalnya ada 32 sampel untuk 2 kelompok penelitian. Teknik analisa data yang digunakan adalah : uji statistik dengan SPSS untuk mencari pengaruh metode relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif, uji yang digunakan adalah uji prasyarat parametric dan uji *independent t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Uji Prasyarat Parametrik Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di BPM Halijah Kota Langsa dan BPM Mardhiah Kota Langsa Tahun 2016

Intensitas Nyeri	N	Mean	P
Kelompok Kontrol	16	7.13	0.163
Kelompok Perlakuan	16	1.63	0.065

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh nilai signifikansi untuk kelompok kontrol sebesar 0.163, sedangkan nilai signifikansi untuk kelompok perlakuan sebesar 0.065. Karena nilai signifikansi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif berdistribusi normal.

dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Nilai interpretasi pada analisa bivariat jika *p-value* < 0,05 berarti H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan metode relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Jika *p-value* > 0,05 berarti H_a ditolak, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan metode relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

Uji *Independent t test* : Untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri

Tabel 2

Pengaruh Metode Relaksasi Pernapasan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di BPM Halijah Kota Langsa dan BPM Mardhiah Kota Langsa Tahun 2016

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	f	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	4.307	.047	2.111	0	.000	5.500	.454	.573	.427	
	Equal variances not assumed			2.111	5.052	.000	5.500	.454	.565	.435	

Untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif metode relaksasi pernapasan ketentuannya sebagai berikut :

Hipotesis : Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan intensitas nyeri kala I fase aktif menggunakan metode relaksasi pernapasan. Ha : Ada pengaruh yang signifikan intensitas nyeri kala I fase aktif menggunakan metode relaksasi pernapasan. Kriteria keputusan :

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian akan diuraikan pembahasan tentang hasil pengaruh dari penggunaan metode relaksasi pernapasan terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif.

Pengaruh penggunaan metode relaksasi pernapasan dalam pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif di BPM Mardhiah Kota Langsa. Dari hasil uji statistik *independent t-test* diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode relaksasi pernapasan terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif dengan taraf signifikan 0,000.

Dari hasil pengukuran intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada kelompok kontrol yang tidak diberikan metode relaksasi pernapasan didapati hasil bahwa responden menunjukkan skala nyeri 5 – 10 yang berarti skala nyeri yang dirasakan adalah nyeri sedang sampai dengan nyeri sangat berat dan pada kelompok perlakuan yang diberikan metode relaksasi pernapasan didapati hasil bahwa responden menunjukkan skala nyeri 0 - 3 yang berarti skala nyeri yang dirasakan adalah tidak nyeri sampai dengan nyeri ringan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Potter dan Perry 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 waktu¹⁹.

Nyeri persalinan menurut Danuatmaja merupakan rasa sakit yang

Jika probabilitas (sig.) > 0,05, maka Ha ditolak. Jika probabilitas (sig.) < 0,05, maka Ha diterima

Diketahui bahwa nilai T-hitung pada tabel 2 adalah 12,111 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Karena probabilitas (Sig.) 0,000 < 0,05 maka Ha diterima Ho ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan intensitas nyeri kala I fase aktif metode relaksasi pernapasan.

terjadi akibat adanya aktivitas basar 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 keberapa), 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 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 menghindar 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. 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 persalinan¹⁶.

Hal ini didukung oleh pendapat Schott dan 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 lancar²¹.

Dari hasil penelitian telah diketahui bahwa relaksasi pernapasan sebagai salah satu dari teknik *nonfarmakologi* berpengaruh terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif. Jadi, relaksasi pernapasan dapat digunakan dalam asuhan kebidanan pada ibu inpartu untuk membantu ibu mengurangi rasa nyeri persalinan tanpa efek samping pada ibu dan bayi. Perlu diperhatikan kenyamanan posisi ibu dalam penggunaan relaksasi pernapasan. Agar hasil yang diharapkan terhadap pengurangan nyeri tercapai dengan baik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang penggunaan metode relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di BPM Mardiah Kota Langsa dan BPM Halijah Kota Langsa dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Pengamatan tentang gejala intensitas nyeri kala I fase aktif yang diberikan metode relaksasi pernapasan lebih rendah dibandingkan pada ibu yang tidak diberikan metode relaksasi pernapasan. Nilai rata-rata pada kelompok perlakuan adalah sebesar 7,13

dan pada kelompok perlakuan adalah sebesar 1,63. Uji statistik *independent t-test* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode relaksasi pernapasan terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif dengan taraf signifikan 0,000 ($p > 0,05$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada pimpinan BPM Mardiah dan BPM Halijah Kota Langsa yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian, terima kasih juga penulis sampaikan kepada responden yang telah bersedia menjadi sampel penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adriana, E. (2007). Melahirkan tanpa Rasa Sakit. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer.
2. Mander, R. (2004). Nyeri Persalinan. Jakarta : EGC.
3. Musrifatul, U., Hidayat, AAA. (2008), Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan. Salemba Medika, Jakarta.
4. Nola, (2004), Kehamilan dan Melahirkan, Jakarta : Arcan.
5. Patree. B., Walsh, V.L. (2007), Buku Ajar Kebidanan Komunitas, Jakarta : EGC.
6. Priyanto, D. (2008), Mandiri Belajar SPSS, Medikom, Jakarta.
7. Ryanto. (2010), Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan, Jogyakarta : Nuha Medika
8. Salmah. (2006), Asuhan Kebidanan Antenatal. Jakarta : EGC.

9. Sarmin, A. (2009), Bahasa Indonesia untuk Perguruan Tinggi. Medan : USU Press.
10. Schott, J., Priest, J. (2008). Kelas Antenatal, Jakarta : EGC.
11. Simpkin, Ancheta, (2005). Persalinan. Jakarta: EGC
12. Sinclair, (2009), Buku saku Kebidanan. Jakarta : EGC
13. Stoppard, Miriam. (2007). Kehamilan dan Kelahiran. Jakarta : Pustaka Pelajar.
14. Sumarah., Widyastuti ,Wiyati. (2009). Perawatan Ibu Bersalin. Yogyakarta : Fitramaya
15. Syarifudin, (2010). Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS, Yogyakarta :Gravindo Litera Media
16. Walley, J., Simkin, P., dan Keppler, A. (2008). Panduan Praktis Bagi Calon Ibu : Kehamilan dan Persalinan. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.
17. Wiknjosastro, H. (2008). Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo.
18. Hanafiah, K.A., (2012). Rancangan Percobaan Teori dan Aplikasi.Edisi ketiga.Raja Grafindo Persada. Jakarta.
19. Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1. EGC. Jakarta.
20. Danuatmaja, B., dan Meiliasari, M. (2008). Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Puspa Swara.
21. Schott, J dan Priest, J. (2008). Kelas Antenatal. Jakarta: EGC.