

## **EFEKTIVITAS *SLOW DEEP BREATHING RELAXATION* PADA IBU BERSALIN KALA I UNTUK MERINGANKAN NYERI PERSALINAN**

Lena Sri Diniyati<sup>1</sup>  
Yanti Septiani<sup>2</sup>

*AkademiKebidanan Al-Ikhlas Cisarua, Bogor*

[lenasridiniyati@gmail.com](mailto:lenasridiniyati@gmail.com)  
[yantiseptianiyanti@gmail.com](mailto:yantiseptianiyanti@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Intensitas nyeri selama persalinan memengaruhi keadaan psikologi ibu, kelancaran proses persalinan serta keadaan janin. *Slow deep breathing relaxation* merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi efektivitas metode *slow deep breathing* terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I. Jenis penelitian eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Pelaksanaan penelitian pada Mei-Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin berjumlah 20 orang dijadikan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah sampel sebanyak 20 orang, dan penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Adapun jenis data yang digunakan berupa data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden. Analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan uji T-Test Dependent. Hasil penelitian ada pengaruh *Slow deep breathing relaxation* dengan penurunan intensitas nyeri persalinan kala I P value ( $0.000 < 0.005$ ). Diharapkan penelitian ini dapat dilakukan sebagai asuhan sayang ibu dalam pendampingan ibu bersalin untuk membantu mengurangi nyeri pada saat proses persalinan.

**Kata kunci : Nyeri, Psikologis, Usia, Paritas, Pendamping persalinan.**  
**Daftar pustaka : 21 sumber (2010-2021)**

## PENDAHULUAN

Masa persalinan merupakan fenomena alamiah yang bagi kebanyakan perempuan secara subjektif dirasakan sebagai proses nyeri yang menimbulkan kecemasan dan takut secara bersamaan. Nyeri dalam persalinan adalah bagian yang tidak dapat dihindari dalam proses persalinan. Intensitas nyeri selama persalinan memengaruhi keadaan psikologi ibu, kelancaran proses persalinan serta keadaan janin.

Selama proses persalinan akan terjadi penurunan pada kepala kedalam rongga panggul dengan menekan syaraf pudendal yang menyebabkan timbulnya sensasi rasa nyeri yang dialami pada ibu bersalin. Selain itu, nyeri persalinan juga dapat mengakibatkan kontraksi secara langsung serta menimbulkan adanya ketidaknyaman dan stress pada ibu. Apabila stress yang dirasa tidak berkurang, maka bias menyebabkan respons nyeri yang sangat berlebihan.

Nyeri dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, faktor emosional, serta dukungan. Namun, nyeri persalinan dapat menjadi suatu permasalahan yang dialami oleh ibu

bersalin sebab dapat memunculkan stres yang menyebabkan pelepasan hormone yang berlebihan. Hal ini bias menyebabkan menurunnya kontraksi uterus, menurunnya sirkulasi uteroplasenta, penurunan pada aliran darah serta oksigen ke uterus, dan timbul adanya iskemia uterus yang menghasilkan nyeri semakin meningkat. Persalinan tidak selalu berjalan dengan normal karena ada beberapa penyulit dari proses persalinan tersebut (Andreinie,2016).

Proses persalinan menggambarkan salah satu terjadinya intensitas nyeri yang semakin kuat untuk dirasakannya. Kuatnya ketakutan serta kecemasan yang dirasakan oleh ibu mengenai hal yang meningkatkan rasa nyeri pada ibu bersalin. Rasa cemas menimbulkan kegawatan dalam tubuh terutama pada Rahim ibu. Kondisi tersebut bias membatasi tehnik persalinan normal, memperlama persalinan, serta menyebabkan intensitas nyeri yang sangat kuat. Pada proses persalinan kala I, nyeri timbul akibat terdapat dilatasi serviks serta segmen uterus bagian bawah, serta distensi lanjut, peregangan, serta trauma pada

serat otot, ligament yang menyokong pada struktur tersebut. Proses dorongan pada persalinan kala I ditransmisikan torakal bawah lumbal ke ganglia pangkal syaraf posterior. Nyeri bias meluas pada area pelvike umbilicus, paha atas serta pada area midsakral. Rasa nyeri yang dirasakan saat kontraksi yang berhubungan dengan derajat sertakelancaran di latasiserviks serta segmen uterus bawah, dimanakan pada saat proses persalinan dapat mencapai perkembangan, meningkatnya intensitas setiap kontraksimen dapat kanintensitas rasa nyeri yang lebihluas (Nufraet *al*, 2019). Nyeri persalinan yang belum bias tertahankan dapat menyebabkan stress serta rasa cemas (ansietas) pada ibu. Kecemasan (ansietas) pada ibu hamil bias menimbulkan kan pelepasan hormone katekolamin yang berlebihan, bisamengakibatkan ketegangan otot polos serta vasokonstruksi pada pembuluh darah kemudian dapat menimbulkan adanya penurunan pada kontraksi uterus yang mungkin mengakibatkan partussemakin lama (Sugeng, 2019).

Adapun upayadalam melakukan penurunan intensitas nyeri pada

persalinan bias dilakukan baik secara farmakologis ataupun non farmakologis. Pada proses penurunan rasa nyeri saat persalinan secara non farmakologis bias dengan tehnik *Slow Deep Breathing*.*Slow Deep Breathing* merupakan salah satu tindakan non farmakologi dalam penetalaksanaan nyeri. *Slow deep breathing relaxation*ataurelaksasi nafas dalam merupakan tehnik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduk siendorfrin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri. *Slow deep breathing* merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat.

Berdasarkan dari data *World Health Organization* (WHO) nyeri persalinan diketahui dengan nyeri meskipun pada masyarakat sekitar 7-14% bersalin dan panyeri, dan presentase dengan nyeri persalinan sebesar 26%, nyerisedang 32% dan nyeriringan sebesar 42%. Nyeri persalinan pada ibu bersalin hamper dirasakan dengan keseluruhan

dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda (WHO, 2017).

Bonica pada penelitian nyaterhadap 2.700 ibu melahirkan di 121 pusat obsetri dari 36 negara menemukan bahwa hanya 15% persalinan yang berlangsung tanpa nyeri atau nyeri ringan, 35% persalinan disertai nyeri sedang, 30% persalinan disertai nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri yang sangat hebat. Murray melaporkan di Indonesia kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu bersalin hanya 15% persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat berat (Nurullita, & Krestanti, 2013).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif serta menggunakan desain pendekatan

survey dengan cara memberikan kuesioner pada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin di RSUD Cimacan. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang ada di RSUD cimacan sebesar 20 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Ibu yang tidak mendapat intervensi obstetric seperti induksi persalinan. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah Ibu yang mendapat intervensi obstetric seperti induksi persalinan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik accidental sampling. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah Nyeri persalinan pada kala I variabel independent dalam penelitian ini Slow Deep Breathing. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan uji statistic menggunakan uji T-Test Dependent.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini berjumlah 20responden. Data yang akan ditampilkan pada univariat dan data bivariate .

### Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan keluhan nyeri sebelum dilakukan *slow deep breathing* di RSUD Cimacan

No.	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Nyeri Ringan	0	0%
2.	Nyeri Sedang	3	30%
3.	Nyeri Berat	7	70%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data primer, 2022

### Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan penurunan nyeri setelah dilakukan *slow deep breathing* di RSUD Cimacan

No.	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Nyeri Ringan	3	30%
2.	Nyeri Sedang	5	50%
3.	Nyeri Berat	2	20%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data primer, 2022

### Analisa Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di RSUD Cimacan Mei S/D Juni 2022

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Sebelumdilakukan	7,00	1,15	0,36	0,000	10
Sesudahdilakukan	4,80	1,61	0,51		

Sumber : Hasil olah data dengan SPSS, 2022

Dari Tabel terlihat nilai mean perbedaan antara skala nyeri sebelum dilakukan penelitian dan setelah dilakukan penelitian adalah 4,80 ,dengan standar deviasi 01,61 , hasil uji statistic di dapatkan nilai P value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Slow Deep Breathing terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin kala I.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian. Salah satunya oleh Justira Safitri (2019) Rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adalah 6,7 turun sebesar 2,4 menjadi 4,3. Hasil uji statistik pvalue < 0,005 yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan.

Penelitian yang lain yang sesuai adalah penelitian yang dilakukan oleh Tarwoto (2011), dengan hasil ada perbedaan yang bermakna rerata intensitas nyeri kepala akut pada pasien cedera kepalaringan antara kelompok intervensi dan kelompok control setelah dilakukan latihan slow deep breathing (p=0,000; =0,05).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2010) tentang “Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Paska Operasi Abdomen di RS Telogorejo Semarang”. Berdasarkan uji beda sampe lberpasangan (paired sampel t-test) didapatkan nilai probabilitas sebesar 0,0015 lebih kecil dibandingkan tarafsignifikasi antara tingkat annyeripatient operasi abdomen sebelum dan setelah dilakukan teh nikrelaksasi nafas dalam, nilai korelasise besar 0,580%. Kesimpulan nya menunjukkan bahwa hubungan antara sebelum dan sesudah di lakukan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap tingkatan nyeri pada pasien paska operasi bedah abdomen mempunyai pengaruh yang kuat.

Dari hasil analisis di atas data di atas disimpulkan bahwa ada pengaruh hubungan antara Slow Deep Breathing dengan penurunan skala nyeri persalinan kala I di RSUD Cimaesan dengan nilai p = 0.000 menggunakan Uji statistic , Data penelitian menunjukkan dari 10 respon den penelitian terdapat 8

responden yang mengalami penurunan skala nyeri.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa pada penelitian sebelum dilakukan *slow deep breathing* sebanyak 3 responden atau (30%) merasakan nyeri sedang dan 7 responden atau (70%) merasakan nyeri berat. Dan diketahui hasil pada penelitian sesudah dilakukan *slow deep breathing* terhadap penurunan nyeri kala I persalinan pada ibu bersalin yaitu sebanyak 3 responden atau (30%) merasakan nyeri ringan, sebanyak 5 responden atau (50%) merasakan nyeri sedang dan 2 responden atau (20%) merasakan nyeri berat.

## **SARAN**

### **1. Bagi Ibu**

Bagi ibu diharapkan ibu dapat mengatasi nyeri persalinan dengan tenang dan nyaman dengan dilakukan *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan nyeri kala I persalinan dan ibu

dapat mempersiapkan persalinan agar nyeri saat persalinan anti dakterlalu berat.

### **2. Bagi tenaga kesehatan**

Bagi tenaga kesehatan khususnya yang memberikan metode *Slow Deep Breathing* disarankan untuk melakukan pendekatan tidak hanya dengan ibu melainkan dengan lingkungan sekitar seperti suami dan keluarga nyaserta pendekatan kepada ibu yang baik agar saat melakukan *Slow Deep Breathing* untuk nyeri kala I persalinan menghasilkan penurunan nyeri dan ibu merasa nyaman.

### **3. Bagi penelitiselanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dengan cara menambah jumlah sampel dan disarankan untuk menambah faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri kala I pada ibu bersalin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiyanti, Y., Pitriani R & Damayanti P. 2014. *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I*. Yogyakarta: Deepublish
- Azwar, azrul dan JaedoPrihartono. 2015. *Metologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher
- Andromoyo, Sulisty. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Judha. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Marmi, 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Prawirohardjo, Sarwono. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT.Bina Pustaka.
- Rohani, 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika
- Sigit Nian Prasetyo (2010). *Konsep dan Proses Perawatan Nyeri Edisis 1 Cet 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sulistiyawati, Ari., & Nugraheny, Esti. (2010). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Trirestuti, Chrisna., & Dewi, Puspitasari. (2018). *Buku Ajar Kebidanan 2*. Jakarta: Cv.Trans Info Media.
- Walyani, Elisabeth Siwi. 2015. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Afrida, Rostina. 2022. *Pengantar Asuhan Kebidanan Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir*. Tanjungbalai :Inovasi Pratama Internasional.
- Diunduh dari : <https://books.google.co.id/books?id=8NdkEAAQBAJ&pg=PA47&lpg=PA47&dq=persalinan+adalah+proses+pengeluaran+hasil+konsepsi+junaedi+endjun+2002&source=bl&ots=TIPICryL4f&sig=ACfU3U3zQwARgXDt5Xeq2kA6Md9zgQD6yA&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwixiMyJ7-r4AhUE3HMBHWopA6gQ6AF6BAgSEAI#v=onepage&q=persalinan%20adalah%20proses%20pengeluaran%20hasil%20>

- konsepsi%20junaedi%20endjun%202002&f=false
- Aini, Qoriatul. 2020. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Persalinan Kala I*. diunduh dari : <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/3952/3/1.%20KTI%20LITERATURE%20REVIEW%20QORIATUL%20AINI.pdf>
- Alkema. 2017. Maternal Mortality. Diunduh dari : <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/newborns-reducing-mortality>
- Dinkes Kabupaten Cianjur. 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Cianjur Tahun 2020*. Diunduh dari: <https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/unduh/WWZQa2dieXFLRThwNXhaZ1BsejRrdz09>
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. 2020. *Upaya Sektor Kesehatan Masyarakat Dalam Tantangan Bonus Demografi di Jawa Barat*. Diunduh dari : <https://permibi.id/wp-content/uploads/2020/10/PIT-IBI-Pak-Kadis.pdf>
- Kementrian Kesehatan RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Diunduh dari : <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Lusiana, Lusi. (2013). *Pengaruh Kecemasan Terhadap Nyeri Pada Persalinan di BPS Bidan Endah Sriwidawati* [http://mhs.stikim.ac.id/stikim\\_karyailmiah/karya\\_ilmiah/d4\\_kebidanan/2013\\_0711000765\\_file1.pdf](http://mhs.stikim.ac.id/stikim_karyailmiah/karya_ilmiah/d4_kebidanan/2013_0711000765_file1.pdf)
- Maryuni. (2019). *Hubungan Karakteristik Ibu bersalin dengan Nyeri Persalinan*. <https://media.neliti.com/media/publications/423170-none-68557e8a.pdf>
- Oktama, Andi. PERBEDAAN PENGARUH INTRA THECAL LABOUR ANALGESIA (ILA) DAN NON-ILA TERHADAP INTENSITAS STRES PADAPERSALINAN PRIMIGRAVIDA. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=>

Tri Cahyono Sepdianto Gayatri, Elly Nurachmah, D. G. (2010). *Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13. <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/229/441>