
**HUBUNGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
LAMA PERSALINAN KALA 1 PADA IBU INPARTU
MULTIGRAVIDA DI KLINIK MUTIA****Netti Meilani¹, Astuti Sukarsih²****Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia**Email : nettimeilani1987@gmail.com, astutisukarsih@gmail.com**ABSTRAK**

Teknik relaksasi merupakan manajemen nyeri yang dapat dilakukan oleh ibu inpartu selama proses persalinan. Teknik alternatif alami ini mampu mengurangi kecemasan dan meringankan nyeri akibat kontraksi rahim. Relaksasi dengan nafas dalam dapat mempercepat proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu inpartu terhadap lama kala I persalinan di klinik mutia. Desain penelitian adalah deskriptif korelatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah semua ibu inpartu yang datang ke klinik mutia sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Teknik analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan dari 25 orang terdapat 16 orang (72%), ibu yang mengalami lama kala I persalinan yang tidak normal dan sebanyak 9 orang dengan lama kala I persalinan normal. Ibu inpartu yang dapat melakukan nafas dalam kurang baik mayoritas memiliki lama kala I yang tidak normal sebanyak 13 orang (81,2%) menunjukkan P value 0,017 yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara teknik relaksasi nafas dalam dengan lama persalinan kala I. Pengalaman ibu, dukungan dan pendampingan selama proses persalinan merupakan hal yang tidak kalah penting untuk mempercepat proses persalinan.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi, Nafas Dalam, Lama Persalinan**ABSTRACT**

The techniques of relaxation is a pain management that can be done by inpartu woman during the labor process. This natural alternative technique can reduce anxiety and relieve pain due to uterine contractions. Relaxation with deep breaths can speed up the labor process. This study aims to determine the relationship between deep breathing relaxation techniques for inpartu mothers and the length of the first stage of labor at the mutia clinic. The research design is descriptive correlative using a cross sectional approach. The population of this study were all inpartu woman who came to the klinik mutia as many as 25 people. The sampling technique is total sampling. The data analysis technique used univariate and bivariate analysis with Chi-square test. The results showed that from 25 people there were 16 people (72%), mothers who experienced an abnormal length of the first stage of labor and as many as 9 people with a normal length of the first stage of labor. Inpartu woman who could perform poor deep breathing had an abnormal length of the first stage as many as 13 people (81.2%) showing a P value of 0.017 which indicates a significant relationship between deep breathing relaxation techniques and the length of the first stage of labor. The experience of woman during the delivery process is no less important to speed up the delivery process

Keywords : The techniques of relaxation, deep breath, labor

Jurnal Health Reproductive

Available Online <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JRH>

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses yang fisiologis dan dianggap normal apabila terjadi pada usia kehamilan aterm (37- 42 minggu). Proses persalinan ini berlangsung tanpa diikuti penyulit baik pada ibu maupun janin. Hal ini dipengaruhi oleh kontraksi uterus, jalan lahir, janin dan psikologi ibu. Psikologi ibu selama proses persalinan akan mempengaruhi lamanya kala (Prawihardjo, 2014). Tingkat kecemasan yang tinggi tanpa adanya teknik relaksasi bisa menghalangi produksi hormone endorphen yang diperlukan oleh tubuh untuk kemajuan pembukaan jalan lahir. Diperlukan adanya teknik relaksasi selama proses persalinan berlangsung sebab relaksasi mampu membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami dan lancar (Maryunani, 2015). Proses persalinan yang berlangsung lama dapat menyebabkan terjadinya infeksi, kuman dan bakteri akan lebih mudah masuk kedalam darah ibu melalui pembukaan jalan lahir. Hal ini dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi pada ibu inpartu kala I. Penelitian yang dilakukan oleh Reza Ananda Pertiwi pada tahun 2014 di RSUD Bekasi diperoleh data angka kejadian asfiksia dan partus lama tahun 2013 yaitu terdapat 79 kasus asfiksia dan 183 kasus partus lama selama tahun 2013 (Pertiwi, 2014). Teknik relaksasi

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan desain penelitian adalah deskriptif korelatif yang menghubungkan dua variabel yaitu teknik relaksasi nafas dalam dengan lama persalinan kala I dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu inpartu yang bersalin di Klinik Mutia Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten

dengan mengatur pernafasan merupakan alternative alami yang bisa dilakukan oleh ibu selama kala I. Ibu akan merasa lebih tenang dengan energy positif yang didapatkan (Astuti & Bangsawan, 2019). Teknik Nafas dalam akan memenuhi kebutuhan proses oksigenasi dan ibu memiliki cukup tenaga dalam menghadapi proses persalinan. Teknik relaksasi yang baik mampu membuat sirkulasi darah dalam Rahim dan janin menjadi lancar. Ketenangan dalam menghadapi nyeri kontraksi uterus akan membantu proses lama persalinan kala I. Hal ini terbukti dimana system saraf otonom terkontrol untuk meringkan sensasi nyeri tersebut oleh karena pasukan oksigen yang dibutuhkan oleh sel saraf di daerah panggul dan Rahim (Yohana et al., 2018) Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik un Masih tingginya prevalensi partus lama sebagai faktor penyebab kematian ibu dan bayi sehingga perlu diterapkan teknik relaksasi untuk mempercepat proses persalinan kala I. Penelitian tentang “ Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Lama Persalinan Kala I di Klinik Mutia “

Deli Serdang sebanyak 25 orang. Tehnik pengambilan sampel adalah *total sampling*.

Data diolah dengan menggunakan metode uji statistic yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistic *Chi Square*. Dimana *p value* kurang dari 0.05 dianggap bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lama Persalinan Kala I

Lama Persalinan Kala I	Frekuensi	%
Normal	9	36
Tidak Normal	16	64
Jumlah	25	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa ibu yang mengalami lama persalinan kala I normal sebanyak 9 orang (36%) sedangkan yang tidak normal sebanyak 16 orang (64%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam

Teknik Relaksasi Nafas Dalam	Frekuensi	%
Benar	9	36
Kurang Benar	16	64
Jumlah	25	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa ibu inpartu yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam selama persalinan kala I dengan benar sebanyak 9 orang (36%) sedangkan yang kurang benar sebanyak 16 orang (64%).

Tabel 3. Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Lama Persalinan Kala I di Klinik Mutia

Teknik Pernafasan	Kemajuan Persalinan				Total		P Value
	Normal		Tidak Normal		F	%	
	F	%	F	%			
Benar	6	66,7	3	33,3	9	100	0.017
Kurang Benar	3	18,8	13	81,2	16	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa ibu inpartu yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan benar mengalami lama persalinan kala I dengan normal yaitu sebanyak 6 orang (66,7%) dan 3 orang (18,8 %) yang mengalami lama kala I Persalinan dengan tidak normal. Mayoritas ibu kurang benar melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 13 orang (81,2%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 25 ibu inpartu di Klinik Mutia Kabupaten Deli Serdang menunjukkan hasil bahwa masih banyak ibu – ibu yang belum melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan benar

sebanyak 16 orang (64%) sedangkan yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan benar sebanyak 9 orang (36%). Mayoritas ibu mengalami kala I yang lama yaitu sebanyak 16 orang (64%) dan yang mengalami kala I yang normal sebanyak 9 orang (36%). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode untuk meringankan nyeri kontraksi uterus. Adanya teknik nafas dalam yang baik akan mengurangi tingkat kecemasan ibu dimana pemasokan oksigen ke dalam darah juga terpenuhi dengan baik. Pada penelitian ini masih banyak dijumpai ibu – ibu yang belum melakukan teknik pernafasan dengan benar hal tersebut terjadi pada mayoritas ibu primigravida. Ibu primi pada umumnya belum memiliki pengalaman yang cukup baik dalam mengatasi nyeri. Pengalaman melahirkan memberikan respon yang positif terhadap nyeri persalinan yang sedang dialami oleh ibu inpartu pada kala I. Adanya pengalaman melahirkan sebelumnya mempengaruhi nyeri persalinan kala I fase aktif karena kehamilan pertama sensori nyeri sangat besar dibandingkan ibu multiprimi (Safitri, 2017) . Ibu bersalin yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan rasa nyeri akan mengalami koordinasi kontraksi uterus yang kurang baik sehingga mengakibatkan perpanjangan kala I. Teknik relaksasi nafas dalam mampu mengendalikan nyeri pada saat munculnya kontraksi uterus. Adanya mekanisme nafas dalam mampu menambah oksigen ke dalam jaringan dan meminimalkan aktifitas sistem saraf otonom (Sukarta, 2017). Teknik relaksasi nafas dalam terbukti meningkatkan kemampuan seseorang untuk menoleransi rasa nyeri. Dengan teknik relaksasi dan pernafasan yang terkontrol mampu meringankan kecemasan, pengurangan nyeri dan waktu persalinan lebih pendek

secara bermakna (Astuti & Bangsawan, 2019). Pada penelitian ini ditemukan mayoritas ibu belum melakukan teknik pernafasan dalam dengan benar. Kurangnya pengalaman ibu pada proses persalinan mengakibatkan ibu tidak mampu mengatur nafas dan merasa cemas pada saat timbulnya his. Kontraksi uterus yang ditimbulkan menimbulkan efek cemas terhadap proses persalinan yang sedang dihadapi. Intensitas nyeri berbanding lurus terhadap besarnya dilatasi serviks, sehingga semakin besar pembukaan maka kontraksi akan semakin kuat dan sering. Sehingga membuat ibu semakin cemas , takut dan stress (Safitri, 2017). Kecemasan ibu dalam menghadapi proses pembukaan jalan lahir mempengaruhi pengetahuan dan tindakan ibu untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam yang diajari oleh penolong. Efek kecemasan ini juga dapat merangsang pengeluaran kadar katekolamin dan kortisol dalam darah sehingga meningkatkan ketegangan otot – otot di pelviks (Wijayanti et al., 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rejeki tahun 2014 dimana Ibu bersalin yang telah memiliki pengalaman sebelumnya dalam mengatasi rasa nyeri pada kala I(Wijayanti et al., 2019). Akan tetapi banyak faktor yang memengaruhi proses persalinan, faktor yang tidak kalah pentingnya adalah dukungan dan kehadiran pendamping baik dari suami, keluarga dan tenaga kesehatan yang secara optimal diperlukan oleh ibu inpartu dalam menerapkan teknik relaksasi selama proses persalinan berlangsung. Relaksasi telah terbukti meningkatkan kemampuan individu untuk mengurangi nyeri. Metode relaksasi yang tepat dengan menggunakan pernafasan yang terkontrol efektif dapat meringankan tingkat nyeri pada pasien inpartu fase aktif. Hal ini diuktikan dengan penelitian

Sukarta yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diajari teknik bernafas pada persalinan kala I dimana nilai $p < 0,000$ (Sukarta, 2017). Pada Penelitian ini mayoritas responden kurang benar pada saat melakukan teknik nafas dalam dan mengalami kala I yang tidak normal yaitu lebih dari 8 jam pada ibu multigravida dan lebih 12 jam pada ibu primigravida. Hal tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor. Adanya 4P (passage, passenger, power dan psikologi) merupakan faktor yang memengaruhi kelancaran proses persalinan. Menurut peneliti selain teknik relaksasi yang dilakukan ada banyak faktor yang berperan pada lama atau tidaknya proses persalinan kala I. Faktor lain yang bisa mempengaruhi lama persalinan yaitu pengalaman buruk persalinan yang lalu juga akan

menambah kecemasan dan Kepribadian ibu berperan penting terhadap rasa sakit, ibu yang secara alamiah tegang dan cemas akan lebih lama dalam menghadapi stres dibandingkan dengan wanita yang rileks dan percaya diri. Ibu yang sudah lelah selama persalinan dan sudah terganggu tidurnya oleh ketidaknyamanan dari masa akhir kehamilannya akan kurang mampu mengatasi rasa sakit yang dirasakan

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan teknik relaksasi nafas dalam terhadap lama persalinan kala I di Klinik Mutia Kabupaten Deli Serdang dengan $p \text{ Value} = 0.01$. Bahwa tindakan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan kurang benar maka lama persalinan kala I terjadi lebih lama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan klinik mutia Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang yang telah memberi izin untuk

dilakukannya penelitian ini serta kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

REFERENSI

- 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>
- Maryunani, A. (2015). *Nyeri Dalam Persalinan Teknik & Cara Penanganannya*. Trans Info Media.
- Pertiwi, A. (2014). *Hubungan Antara Partus Lama Dengan Asfiksia Neonatorum Di RSUD Bekasi Tahun*

2013. STIKes Medistra Indonesia.

Prawihardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*.

Yayasan Bina Pustaka.

Safitri, Y. (2017). *ISSN 2580-2194 PERBANDINGAN EFEKTIFITAS MASSAGE DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF* Yenny Safitri Dosen Prodi Sarjana Keperawatan FIK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Email : yennysafitri37@yahoo.co.id. 1(2), 52–57. <https://journal.universitaspahlawan>.

ac.id/index.php/ners/article/view/117/86

- Sukarta, A. (2017). *Data diolah dengan menggunakan metode uji statistic yaitu Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel diberikan tingkat teknik nyeri sebelum nafas dalam dan sesudah diberikan teknik relaksasi Analisis nafas Bivariat uj. IV, 39–45.*
- Wijayanti, Y. T., Sumiyati, S., & Prasetyowati. (2019). Kecemasan, Usia, Paritas dan Nyeri Persalinan Kala I Aktif. ... *Kesehatan Metro Sai ...*, 12(2), 47–52.
- Yohana, S., Jasmi, & Fathunikmah. (2018). Hubungan Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Normal Di Klinik Pratama Jambu Mawar Dan Klinik Pratama Afiyah Pekan Baru. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7, 39–44.