

# TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN ADAPTASI NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

I Dewa Ayu Ketut Surinati

I Gusti Agung Oka Mayuni

Ni Luh Wayan Yuliasih

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar

Email : dwayu.surinati@yahoo.com

**Abstrat :** *The breathing relaxation techniques with the adaptation of labor pain in the active phase. This study aimed to analyze the relationship of relaxation techniques with the adaptation of breathing in pain an active phase inpartu. This research is observational analytic approach used method is cross sectional technique. The model approuruch used is the subjec of of cross sectional. Sampling technique used in this research was consekutif sampling by using sample counted 22 responden. Analysis of the data by Spearmen Rank Correlation test . The results of this study indicate that there is a significant relationship between the relationships breathing relaxation techniques with the adaptation of labor pain in women in the active phase inpartu,  $p=0,000$  and  $r = 0,913$*

**Abstark :** Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tehnik reaksasi nafas dalam dengan adaptasi nyeri pada ibu primigravida inprtua kala I fase aktif. Jenis penelitian ini analisis korelasi dengan pendekatan terhadap subjek penelitian adalah *cross sectional*. Tehnik sampling yang digunakan adalah konsekutif sampling dengan jumlah sampel 22 orang. Analisis data dengan uji Korelasi Rank Spearmen.. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara teknik relaksasi nafas dalam dengan adaptasi nyeri persalinan kala I fase aktif sebesar 0.913 dan  $p=0.000$ .

**Kata Kunci :** relaksasi nafas dalam, adaptasi nyeri persalinan, kala I

Persalinan normal merupakan suatu proses pengeluaran fetus yang viable, plasenta dan selaput membran ke dunia luar melalui jalan lahir ( Farrer, 1990 dalam Bobak , 2005). Persalinan terdiri dari kala I, II, III dan IV. Persalinan kala I dimulai dengan adanya kontraksi uterus dan berakhir bila servik sudah membuka dengan lengkap Persalinan kala I dibagi menjadi dua yaitu fase laten dan fase aktif, dan pada fase aktif kontraksi uterus menjadi lebih sering dan kuat ( Lucianawaty, 2008). Nyeri kontraksi uterus yang berat dan lama dapat mempengaruhi verifikasi sirkulasi maupun metabolisme yang harus segera diatasi karena dapat menyebabkan kematian. ( Prawirohardjo S., 2005)

Walaupun persalinan merupakan proses alamiah, seringkali nyeri yang dialami saat persalinan menjadikan wanita menjadi takut, cemas dan khawatir, sehingga mempengaruhi proses persalinan itu sendiri yang berakibat timbulnya *prolonged labour* dan *neonatal asphyxia* ( Bobak,

2005). Rasa nyeri peralihan bersifat personal, setiap orang mempersepsikan rasa nyeri yang berbeda terhadap stimulus yang sama tergantung pada ambang nyeri yang dimilikinya. Intensitas nyeri persalinan pada primi sering kali lebih berat daripada nyeri persalinan pada multipara. Hal ini karena multipara mengalami penipisan servik (*effacement*) bersamaan dengan dilatasi serviks, sedangkan pada primaipara proses *effacement* biasanya terjadi lebih dahulu daripada dilatasi serviks. Proses ini menyebabkan intensitas kontraksi yang dirasakan primipara lebih berat daripada multipara, terutama pada kala I persalinan (Sherwan, Scoloveno Weingarten, 1999 dalam Yuliatun, 2008).

Menurut hasil study Nettelbladt, 1976 dalam Prawiroharjo (2005), dari 78 primipara, 28% mengalami nyeri sedang selama persalinan, 37% mengalami nyeri berat dan 35% intoleran terhadap nyeri. Studi internasional Bonic dan Cohen, 1991, melaporkan primipara dan multipara 15%

mengalami nyeri ringan atau tidak nyeri, 35% nyeri sedang, 39% nyeri hebat dan 20% mengalami nyeri sangat hebat.

Nyeri persalinan yang tidak ditangani secara adekuat menyebabkan ketidaknyamanan ibu dan akan mempengaruhi proses persalinan, karena menyebabkan ibu mengejan tanpa dapat dikontrol. Ketidaknyamanan akan lebih dirasakan pada primipara (wanita yang baru pertama kali melahirkan) karena pada primipara nyeri tersebut merupakan suatu kesengsaraan yang lebih, dan pengalaman pertama ibu sehingga belum tahu bagaimana cara menanggulangi nyeri dengan tepat (Cohen 2005).

Manajemen nyeri persalinan ada dua cara yang digunakan, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Tindakan farmakologis masih menimbulkan pertentangan karena pemberian obat selama persalinan dapat menembus sawar placenta dan berefek pada fetus selain juga berefek pada ibu. Metoda non farmakologis tidak membahayakan bagi ibu maupun fetus, tidak memperlambat persalinan jika diberikan kontrol nyeri yang adekuat, dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek negative lain. Terapi farmakologis seperti pemberian obat-obatan analgetik sedangkan terapi non farmakologis antara lain dengan kompres hangat, kompres dingin, distraksi, *masage rubbing* dan teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam adalah sebuah teknik yang telah lama diperkenalkan untuk mengatasi nyeri, oleh karena efektif mengatasi nyeri pada klien (Prawiroharjo, 2005) dan Chudler (2004). Relaksasi dan distraksi merupakan suatu cara mengalihkan perhatian pasien dari nyeri (Asmadi, 2008). Teknik relaksasi adalah rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri (Kusyati E., 2006). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di ruang VK Kebidanan RSUD Wangaya, tiap ibu yang masuk kala I fase aktif diberi KIE untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam saat mengalami kontraksi, namun belum pernah dilakukan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tehnik reaksi nafas dalam dengan adaptasi nyeri pada ibu primigravida inprtu kala I fase aktif di ruang VK kebidanan RSUD Wangaya Denpasar.

## METODE

Jenis penelitian ini analisis korelasi dengan pendekatan terhadap subjek penelitian adalah cross sectional. Subyek penelitian adalah Ibu primigravida dengan persalinan kala I fase aktif yang memenuhi kriteria inklusi di Ruang VK Kebidanan RSUD Wangaya Denpasar tahun 2010. Teknik sampling yang digunakan adalah konsekutif sampling dengan jumlah sampel 22 orang. Data didapatkan langsung dari responden dengan menggunakan lembar observasi teknik relaksasi nafas dalam dan lembar observasi adaptasi nyeri persalinan. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara tehnik reaksi nafas dalam dengan adaptasi nyeri pada ibu primigravida inprtu kala I fase aktif dengan menggunakan uji statistik korelasi Rank Spearman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN.

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 1-30 Juni 2010 di Ruang VK Kebidanan RSUD Wangaya Denpasar. Sebelum hasil penelitian disajikan, akan disajikan terlebih dahulu karakteristik subyek penelitian berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan pada tabel berikut

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan golongan umur

No	Golongan Umur	f	%
1	<20 tahun	5	23
2	20-30 tahun	16	73
3	30-40 tahun	1	4
		22	100

Tabel 1 menunjukkan ibu bersalin pada golongan umur 20-30 tahun yaitu sebanyak 16 orang (73%).

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	f	%
1	SD	3	14.3
2	SMP	3	14
3	SMA	12	54
4	PT	4	18
		22	100

Tabel 2 menunjukkan ibu yang berpendidikan SMA Orang (54%)

Tabel 3. Distribusi karakteristik responden Sesuai pekerjaan di RSUD Wangaya Denpasar

No	Pekerjaan	n	%
1	IRT	2	9
2	Pegawai Negeri	9	42
3	Petani	7	32
4	Dagang	4	18
		22	100

Tabel 3 menunjukkan yang bekerja sebagai pegawai negeri sebanyak 9 orang (42%).

Selanjutnya diuraikan hasil penelitian secara rinci yang terdiri dari hasil pengukuran tehnik relaksasi nafas dalam, adaptasi nyeri persalinan kala I fase aktif dan hasil analisa data hubungan tehnik relaksasi nafas dalam dengan adaptasi nyeri persalinan kala I fase aktif yang diuraikan sebagai berikut :

Tabel 4. Tehnik relaksasi nafas dalam pada Ibu inpartu kala I fase aktif

No	Kategori	Skor	f	%
1	B a i k	5-6	17	31
2	Sedang	3-4	12	55
3	Kurang	<3	3	14
			22	100

Tabel 4 menunjukkan ibu inpartu yang melakukan tehnik nafas dalam dengan tingkat sedang sebanyak 12 orang (55%).

Tabel 5. Adaptasi nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif

No	Kategori	Skor	f	%
1	B a i k	8 - 10	7	32
2	Sedang	4 - 7	9	41
3	Kurang	< 4	6	27
			22	100

Tabel 5 menunjukkan ibu yang melakukan adaptasi nyeri persalinan inpartu kala I fase aktif dengan tingkat sedang yaitu sebanyak 9 orang (41%).

Ada hubungan yang signifikan  $r$  sebesar 0,913 dan  $p=0,000$  antara tehnik relakssi nafas dalam dengan adaptasi nyeri persalinan pada ibu primigravida kala I fase aktif di RSUD Wangaya

Denpasar tahun 2010. Penelitian ini didukung oleh Kushartanti,(2004) yang menyatakan tehnik relaksasi napas dalam merupakan salah satu cara nonfarmakologis yang digunakan sebagai kontrol nyeri persalinan. Teknik pernapasan juga digunakan untuk mengatasi nyeri his pertengahan dan akhir kala I dan juga mengatasi keinginan untuk mengejan yang belum boleh dilakukan.

Responden dapat beradaptasi dengan nyerinya setelah melakukan relaksasi napas dalam, hal ini sesuai dengan teori dalam Kozier yaitu tehnik relaksasi merupakan salah satu cara yang dapat membantu pelepasan endorfin dan enkefalin. Enkefalin dan endorfin diduga dapat menghambat impuls nyeri dengan memblok transmisi ini di dalam otak dan medulla spinalis (Kozier, 1997).

## SIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan hubungan tehnik relaksasi napas dalam dengan adaptasi nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Ruang VK Kebidanan RSUD Wangaya tahun 2010 dapat disimpulkan bahwa : tehnik napas dalam pada ibu inpartu kala I fase aktif di ruang VK Kebidanan RSUD Wangaya, 3 orang (14%) dengan tingkat kurang, 12 orang (55%) tingkat sedang dan 7 orang (31%) dengan tingkat baik. Adaptasi nyeri ibu inpartu kala I fase aktif : 6 (27%) responden tehnik relaksasi napas dalam dengan tingkat kurang 9 (41%) 0 orang beradaptasi tingkat sedang dan 7 (32%) orang adaptasinya baik. Ada hubungan yang signifikan  $r$  sebesar 0,913 dan  $p=0,000$  antara tehnik relakssi nafas dalam dengan adaptasi nyeri persalinan kala I fase aktif di RSUD Wangaya Denpasar tahun 2010

## DAFTAR RUJUKAN

- Andriana, Evarini (2007) *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer .
- Asmadi, 2008, Tehnik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien, Jakarta: Salemba Medika.
- Chudler, 2004. (Alih Bahasa Peter Anugrah) *Fundamental of Nursing: The Art and Science of Nursing Care*. Philadelphia. New York
- Bobak , 2005, *Buku Ajar Keperawatan aternitas*. Jakarta : EGC

Kusyati, E.dkk (2006) *Keterampilan & Prosedur Lab Keperawatan Dasqr*. Jakarta : EGG

Lucianawaty, 2008, Persiapan Menjelang Kelahiran Anak (*online*), available: <http://www.bibilung.wordpress.com>. diakses 9 maret 2012.

Prawiroharjo, R. (2005). *Perawatan Nyeri Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta: EGC

Sarwono, 2005, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka

Cohen, 2005, *Pedoman Tindakan Praktis Medik dan Bedah*. Alih Bahasa Media Radja Siregar Jakarta :EGC

Yuliatu, 2008, *Penanganan Nyeri Persalinaan dengan Metode Non Farmakologi*: Malang: Bayumedia