

## **Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Dengan Nyeri Persalinan Kala I**

Hirza Ainin Nur<sup>1</sup>, Ika Salis Putri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada

<sup>2</sup>Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada

Email : hirza.aini23@gmail.com

### **ABSTRAK**

Nyeri persalinan merupakan rasa sakit saat persalinan yang dimulai dari kala I persalinan. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien dengan nyeri persalinan kala I. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan rancangan deskriptif analitik. Populasi yang digunakan yaitu semua pasien inpartu kala I di ruang bersalin. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 6 informan. Pengambilan data dilakukan secara *indept interview*. Uji keabsahan data yang digunakan yaitu uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Pengolahan data dengan mentranskripsikan seluruh data secara utuh berdasarkan topik dan direduksi dalam rangkuman. Hasil penelitian menyatakan bahwa gambaran pengetahuan pasien tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam dengan nyeri persalinan kala I masih sangat kurang., gambaran sikap pasien tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam dengan nyeri persalinan kala I mempunyai sikap yang mendukung dan mau menerapkan teknik relaksasi nafas dalam, gambaran pasien dalam praktik penerapan teknik relaksasi nafas dalam dengan nyeri persalinan kala I sudah diterapkan walaupun dalam penerapannya masih belum sesuai dengan SOP rumah sakit dan teori yang ada. Semua informan mengatakan penerapan teknik relaksasi nafas dalam berhasil untuk mengurangi nyeri persalinan kala I.

**Kata Kunci:** Nyeri persalinan, Persalinan, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

### **ABSTRACT**

*Labor pain is pain during labor that starts from the first stage of labor. One non-pharmacological management to reduce labor pain is deep breathing relaxation techniques. This study aims to describe the application of deep breathing relaxation techniques in patients with stage I labor pain. This study used a qualitative research with a descriptive analytic design. The population used was all inpartu patients in the delivery room. Sampling uses purposive sampling*

*technique as many as 6 informants. Data collection is done by indept interview. The validity test of the data used were credibility, transferbility, dependability, and confirmability. Processing data by transcribing all data intact based on the topic and reduced in summary. The results of the study stated that the description of the patient's knowledge about the application of deep breathing relaxation techniques with first-time labor pain was still lacking, description of the patient's attitude about the application of deep breathing relaxation techniques with labor pain when they have an attitude that supports and wants to apply deep breathing relaxation techniques, description of patients in the practice of applying deep breath relaxation techniques to labor pain at the first stage has been applied even though the application is still not in accordance with the hospital SOP and the existing theory. All informants said the application of breath relaxation techniques was successful in reducing labor pain in the first stage.*

**Keywords :** *Deep Breathing Relaxation Techniques, Labor pain, Labor.*

## **PENDAHULUAN**

Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi yang telah cukup umur kehamilan dari rahim ibu yang ditandai dengan rasa sakit atau nyeri karena adanya his yang datang lebih sering dan kuat, adanya pengeluaran lendir yang bercampur dengan darah, serta didapati pembukaan serviks pada saat pemeriksaan dalam.<sup>1</sup> Rasa nyeri pada persalinan ini terjadi karena adanya kontraksi dari otot-otot rahim yang mengakibatkan peregangan dan pelebaran mulut rahim sehingga mendorong bayi untuk keluar.<sup>2</sup>

Rasa sakit akibat nyeri persalinan ini terjadi pada fase kala I persalinan. Pada fase ini terjadi kontraksi otot rahim akan semakin sering dan semakin kuat. Kontraksi terjadi sekitar 45 detik sampai 90 detik. Intensitas kontraksi semakin meningkat ketika persalinan mengalami kemajuan, sehingga hal ini mengakibatkan intensitas nyeri yang semakin besar pula.<sup>3</sup>

Sebagian besar persalinan (90%) selalu disertai rasa nyeri sedangkan rasa nyeri pada persalinan merupakan hal yang lazim terjadi, nyeri selama persalinan merupakan proses fisiologis dan psikologis.<sup>4,5</sup> Dilaporkan dari 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 hebat.<sup>6</sup>

Penelitian Marpaung dengan judul Gambaran Kecemasan dan Nyeri Persalinan pada Ibu Primigravida di Klinik Bersalin Sally Medan Tahun 2011 menunjukkan sebagian besar ibu primigravida mengalami nyeri berat, sebanyak 54% mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 46% mengalami nyeri ringan.<sup>7</sup>

Penelitian Munawaroh dengan judul Gambaran Nyeri Persalinan Multigravida di BPS Salamah Pekalongan menunjukkan ibu multigravida sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 63% sedangkan nyeri berat sebanyak 37%.<sup>8</sup>

Penatalaksanaan dalam mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Mengatasi nyeri secara farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat-obatan analgesik.<sup>9</sup> Sedangkan secara non farmakologis yaitu dilakukan secara alami tanpa menggunakan obat-obatan yang salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam.<sup>10</sup>

Menurut *National Safety Council* relaksasi pernafasan dalam adalah relaksasi dengan menggunakan nafas yang pelan dan dalam, teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan.<sup>11</sup> Tujuan relaksasi pernafasan adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, merilekskan tegangan otot, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri (mengontrol atau mengurangi nyeri) dan menurunkan kecemasan.<sup>12</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhayani dan Rosanty menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada persalinan normal dengan p value 0,001.<sup>13</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Novita menyatakan hal yang sama bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado dengan p value 0,000.<sup>14</sup>

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik. Tujuan utama penelitian ini yaitu untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien dengan nyeri persalinan kala I. Populasi yang digunakan yaitu semua pasien inpartu kala I di ruang bersalin. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah informan utama yang digunakan sebanyak 4 orang pasien. Jumlah informan triangulasi sebanyak 2 orang tenaga keperawatan (1

orang kepala ruang dan 1 orang bidan). Jadi total informan yang digunakan sejumlah 6 orang. Penelitian ini dilakukan di ruang bersalin RSUD RAA Soewondo Pati pada tanggal 3 – 8 November 2018.

Pengumpulan data yang dilakukan peneliti menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer dilakukan dengan wawancara semi terstruktur secara *indepth interview* terkait pengetahuan, sikap, dan praktik penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. Data sekunder dilakukan dengan telaah kelengkapan dokumen terkait teknik relaksasi nafas dalam. Alat penunjang penelitian yang digunakan antara lain pedoman wawancara, *log book*, alat tulis, dan *recorder*.

Keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmasi. Kredibilitas/derajat kebenaran data diperoleh melalui triangulasi sumber, teknik, dan teori. Triangulasi sumber yang dilakukan yaitu dengan melakukan wawancara kepada informan triangulasi sebanyak 2 orang. Triangulasi teknik dengan cara membandingkan data yang diperoleh dengan melakukan pengecekan terhadap dokumen yang berkaitan dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. Triangulasi teori dilakukan dengan cara membandingkan data yang diperoleh dengan perspektif teori yang ada baik dari buku maupun jurnal. Transferabilitas dilakukan dengan cara peneliti membuat gambaran dan pemahaman yang jelas tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam sehingga informan dapat mengevaluasi kesesuaian data tersebut. Uji dependabilitas dan konfirmasi dilakukan secara bersamaan melalui auditing (pemeriksaan) dengan menguji hasil penelitian dikaitkan dengan proses yang dilakukan.

Pengolahan data dengan mentranskripsikan seluruh data secara utuh berdasarkan topik, dikembangkan ke bentuk bahasa yang lebih baku, secara naratif dan direduksi dalam rangkuman. Analisa Data dengan cara analisa deskriptif yaitu menguraikan fenomena pemahaman pengetahuan, sikap, praktik terkait penerapan teknik relaksasi nafas dalam

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian kualitatif tentang gambaran penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien dengan nyeri persalinan kala I dilakukan dalam 2 tahap. Pertama yaitu melakukan indepth interview dengan informan, kedua yaitu menyimpulkan hasil indepth interview.

### A. Karakteristik Informan

Karakteristik informan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1  
Karakteristik Informan untuk *indepth interview*

Kode Informan	Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan	Lama Kerja
P-1	Perempuan	20 thn	SMK	-
P-2	Perempuan	20 thn	SMK	-
P-3	Perempuan	32 thn	SMA	-
P-4	Perempuan	29 thn	D3	-
B-1	Perempuan	34 thn	D3 Kebidanan	12 thn
B-2	Perempuan	42 thn	S1 Kebidanan	20 thn

### B. Gambaran Pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada nyeri persalinan kala I

Gambaran informan terkait pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada nyeri persalinan kala I masih sangat kurang. Berikut ini hasil wawancara dengan informan :

1. Sebagian besar informan kurang mengetahui nyeri persalinan pada fase kala I dengan benar. Berikut ini gambaran pengetahuan informan :

#### Kotak 1

"...nyeri pas melahirkan..." P-1.

"...nyeri saat melahirkan..." P-2.

"...nyeri saat melahirkan..." P-3.

"...nyeri ketika mau melahirkan..." P-4.

"...nyeri ketika mau melahirkan saat pembukaan terjadi..." B-1.

"...nyeri yang dirasakan ibu hamil ketika pembukaan terjadi, dari pembukaan 1 sampai pembukaan lengkap..." B-2

Sebagian besar informan belum mengetahui cara untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. Berikut ini gambaran pengetahuan informan

Kotak 2

"...istirahat saja..." P-1

"...tiduran..." P-2.

"...tiduran..." P-3.

"...istirahat dan tiduran..." P-4.

"...untuk mengurangi nyeri persalinan bisa dengan istirahat, tiduran, miring kiri, nafas dalam..." B-1.

"...mengurangi nyeri persalinan dengan tarik nafas dalam, memposisikan tubuh dengan nyaman, istirahat..." B-2

2. Sebagian besar informan kurang mengetahui definisi teknik relaksasi nafas dalam dengan benar. Berikut ini gambaran pengetahuan informan :

Kotak 3

"...nafas dalam..." P-1

"...tarik nafas dalam..." P-2.

"...ambil nafas yang dalam..." P-3.

"...menarik nafas dalam..." P-4.

"...tarik nafas dalam dari hidung kemudian dikeluarkan lewat mulut..." B-1.

"...tarik nafas dalam dari hidung kemudian ditahan beberapa detik lalu dikeluarkan perlahan melalui mulut..." B-2

3. Sebagian besar informan kurang mengetahui tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam dengan benar. Berikut ini gambaran pengetahuan informan :

Kotak 4

"...untuk menangkan tubuh..." P-1

"...untuk kenyamanan..." P-2.

"...untuk menenangkan tubuh..." P-3.

"...untuk merilekskan dan kenyamanan bagi tubuh..." P-4.

"...untuk merilekskan tubuh jika tubuh dalam keadaan rileks maka nyeri dapat berkurang..." B-1.

"...tujuannya untuk merilekskan tubuh, jika tubuh rileks maka rasa khawatir gelisah nyeri juga berkurang..." B-2

4. Sebagian besar informan kurang mengetahui manfaat dari penerapan teknik relaksasi nafas dalam dengan benar. Berikut ini gambaran pengetahuan informan :

Kotak 5

"...untuk kenyamanan..." P-1

"...supaya nyaman dan lebih enak tubuhnya..." P-2.

"...untuk menenangkan tubuh..." P-3.

"...untuk merilekskan tubuh..." P-4.

"...supaya nyaman, rileks, dan bisa mengurangi nyeri..." B-1.

"...supaya tubuh pasien lebih nyaman, enak, rileks, tubuh pasien tidak tegang sehingga nyeri persalinan berkurang..." B-2

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan keenam informan tentang gambaran pengetahuan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada nyeri persalinan kala I menunjukkan hasil bahwa sebagian besar informan mempunyai pengetahuan yang sangat kurang terkait penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada nyeri persalinan kala I.

Definisi dari nyeri persalinan kala I menurut informan yaitu nyeri pada saat mau melahirkan. Cara untuk mengurangi nyeri persalinan menurut informan dengan istirahat dan tiduran. Definisi teknik relaksasi nafas dalam menurut informan adalah menarik nafas yang dalam. Tujuan teknik relaksasi nafas dalam menurut informan yaitu untuk merilekskan tubuh. Manfaat penerapan teknik relaksasi nafas dalam menurut informan yaitu supaya menyamankan tubuh. Proses pengetahuan yang diperoleh informan berasal dari penjelasan/informasi dari orang lain, pendidikan, usia dan pengalaman. Hal ini sesuai dengan dengan teori yang dikemukakan oleh Budiman dan Riyanto yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang meliputi pendidikan, informasi, pengalaman dan usia.<sup>15</sup>

Nyeri persalinan merupakan rasa sakit yang ditimbulkan saat persalinan yang berlangsung dimulai dari kala I persalinan, rasa sakit terjadi karena adanya aktifitas besar di dalam tubuh ibu guna mengeluarkan bayi, semua ini terasa menyakitkan bagi ibu. Rasa sakit kontraksi dimulai dari bagian bawah perut, mungkin juga menyebar ke kaki, rasa sakit dimulai seperti sedikit tertusuk, lalu mencapai puncak,

kejadian itu terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi untuk mendorong bayi keluar dari dalam rahim ibu.<sup>2</sup>

Manajemen penatalaksanaan nyeri untuk mengurangi rasa sakit ketika persalinan bisa dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Manajemen farmakologis dilakukan dengan pemberian obat-obatan. Manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan kala 1 dapat dilakukan dengan cara relaksasi, akupresur, kompres dingin atau hangat, terapi musik, hidroterapi dan masase.<sup>16</sup>

Salah satu manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri yaitu dilakukan dengan relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain itu juga dapat menurunkan kecemasan dan mengurangi ketidaknyamanan atau nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.<sup>12,17</sup>

Tujuan penerapan teknik relaksasi nafas dalam yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, merilekskan tegangan otot, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri (mengontrol atau mengurangi nyeri) dan menurunkan kecemasan.<sup>12</sup> Selain mempunyai tujuan yang baik bagi tubuh, penerapan relaksasi nafas dalam juga mempunyai banyak manfaat. Menurut Priharjo manfaat relaksasi nafas dalam yaitu dapat menentramkan hati, mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kenyamanan, serta mengurangi nyeri.<sup>18</sup>

C. Gambaran Sikap tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada nyeri persalinan kala I

Gambaran informan terkait sikap tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada nyeri persalinan kala I sangat mendukung. Berikut ini hasil wawancara dengan informan :

1. Sebagian besar sikap informan menginginkan pemberian tindakan untuk mengurangi nyeri persalinan. Berikut ini gambaran pengetahuan informan :

Kotak 6

"...pengennya diberi obat atau apalah biar gak sakit..." P-1

"...pengennya pasien diberi tindakan biar tidak sakit..." P-2.

"...seharusnya diberi tindakan biar tidak begitu sakit..." P-3.

"...rasanya memang sakit ya, pengennya diberi tindakan untuk mengurangi rasa sakitnya..." P-4.

"...disini biasanya untuk mengurangi nyeri ibu diminta nafas dalam, istirahat, miring kiri..." B-1.

"...kalau untuk mengurangi nyeri persalinan jarang sekali diberi obat, ibu yang mau melahirkan kita minta untuk nafas dalam, istirahat, tiduran, dan miring kiri..." B-2

2. Sebagian besar sikap informan mau menerapkan teknik relaksasi nafas dalam apabila diajarkan oleh perawat. Berikut ini gambaran sikap informan :

Kotak 7

"...mau menerapkan kalau diajarkan..." P-1

"...kalau diajari ya diterapkan..." P-2.

"... seneng pernah diajari kadang-kadang saya terapkan..." P-3.

"...pernah diajari, bagus sih tindakannya, saya juga coba menerapkan..." P-4.

"...bagus karena itu cara yang paling simple dan kami selalu mengajarkan..." B-1.

"...teknik relaksasi nafas dalam itu cara yang paling sederhana yang bisa dilakukan pasien untuk merilekskan badan dan mengurangi nyeri. Untuk nyeri persalinan pasti kami ajarkan relaksasi nafas dalam..." B-2

Berdasarkan hasil penelitian semua informan mempunyai sikap yang mendukung penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri persalinan kala I. Sikap informan terkait nyeri persalinan yaitu informan menginginkan pemberian tindakan untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan. Sikap informan terkait penerapan teknik relaksasi nafas dalam yaitu mau menerapkan.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang ada dalam diri seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek. Pada

dasarnya sikap ini belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, tetapi sikap merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.<sup>19</sup> Pendapat lain menyatakan sikap merupakan pikiran dan perasaan yang mendorong seseorang dalam bertindak laku.<sup>20</sup>

D. Gambaran Praktik penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada nyeri persalinan kala I

Gambaran informan tentang praktik penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada nyeri persalinan kala I adalah sebagai berikut :

1. Semua informan sudah menerapkan teknik relaksasi walaupun cara penerapannya belum benar. Berikut ini gambaran praktik penerapan teknik relaksasi nafas dalam :

Kotak 8

“...saya terapkan tarik nafas dalam kemudian dikeluarkan...” P-1  
“...saya menerapkan dengan menarik nafas dalam lalu dikeluarkan...” P-2.  
“...ambil nafas dalam lalu dikeluarkan...” P-3.  
“...saya menerapkannya menarik nafas dalam kemudian dikeluarkan perlahan...” P-4.

2. Semua informan mengajari penerapan teknik relaksasi nafas dalam sesuai SOP rumah sakit. Berikut ini gambaran praktik penerapan teknik relaksasi nafas dalam :

Kotak 9

“...menarik nafas dalam kemudian ditahan beberapa detik dikeluarkan perlahan lewat mulut...” B-1  
“...sesuai SOP, caranya yaitu menarik nafas dalam kemudian ditahan beberapa detik lalu dikeluarkan perlahan melalui mulut...” B-2.

3. Semua informan mengatakan belum ada kebijakan terkait dengan relaksasi nafas dalam, tetapi sudah ada SOP penerapan relaksasi nafas dalam.

Kotak 10

“...sepertinya kalau kebijakan tidak ada, tapi SOP nya ada...” B-1  
“...kebijakan belum ada, kalau memang dirasa perlu nanti bisa diusulkan untuk dibuat. Kalau SOP nya sudah ada...” B-2.

4. Semua informan mengatakan penerapan relaksasi nafas dalam ini diajarkan ketika pasien merasakan nyeri persalinan.

Kotak 11

"...ketika ibu mengalami nyeri persalinan langsung diajari..." B-1

"...saya rasa disini tidak hanya untuk nyeri persalinan saja tapi untuk semua tindakan yang menimbulkan nyeri atau ketika pasien merasakan nyeri pasti diajari relaksasi nafas dalam..." B-2.

5. Semua informan mengatakan untuk evaluasi tindakan langsung ditanyakan ke pasien apakah pasien mengalami penurunan nyeri persalinan atau tidak.

Kotak 12

"...biasanya selalu kita cek perkembangan pembukaan dan kita tanyakan ke ibu terkait nyerinya, kalau masih nyeri diminta untuk menerapkannya lagi..." B-1

"...evaluasinya kita tanyakan ke ibu, kita lihat respon ibu, bagaimana ekspresinya, karena kan semakin banyak pembukaan semakin terasa sakitnya jadi diminta untuk tetap menerapkan relaksasi nafas dalam..." B-2.

6. Semua informan mengatakan dengan menerapkan relaksasi nafas dalam cukup berhasil untuk menurunkan nyeri persalinan.

Kotak 13

"...lumayan nyaman ketika menarik nafas dalam saat nyeri..." P-1

"...ketika saya menerapkan saya merasa lebih nyaman dan tenang..." P-2

"...berhasil karena pas saya terapkan nyerinya sedikit berkurang..." P-3

"...ketika saya terapkan relaksasi nafas dalam ini cukup berhasil untuk mengurangi nyeri persalinan yang saya rasakan..." P-4

"...dilihat dari respon ibu sejauh ini berhasil untuk menurunkan nyeri persalinan, walaupun tidak langsung hilang rasa nyerinya..." B-1

"...ketika dilihat dari respon pasien bisa dikatakan ini berhasil karena pasien lebih tenang, nyaman, pasien bisa mengatur nafasnya sehingga nyeri nya berkurang..." B-2.

Berdasarkan wawancara mendalam dengan informan didapatkan hasil bahwa praktik penerapan teknik relaksasi nafas dalam sudah dilakukan tetapi cara penerapannya masih belum benar. Informan utama mengatakan penerapan teknik nafas dalam dilakukan dengan menarik

nafas dalam dan kemudian dikeluarkan. Semua informan triangulasi mengatakan teknik relaksasi nafas dalam diajarkan sesuai dengan SOP rumah sakit yaitu dengan menarik nafas dalam kemudian ditahan beberapa menit dan dikeluarkan perlahan lewat mulut.

Rumah sakit belum mempunyai SK dan kebijakan terkait dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam meskipun rumah sakit sudah mempunyai SOP nya. Kebijakan penerapan teknik relaksasi nafas dalam perlu dibuat. Hal ini perlu dilakukan supaya perawat mematuhi dan melaksanakan kebijakan tersebut kepada semua pasien yang mengalami nyeri.

Evaluasi penerapan teknik relaksasi nafas dalam selalu dilakukan oleh perawat dengan menanyakan langsung kepada pasien terkait nyeri yang dirasakan dengan melihat respon dan ekspresi pasien, apabila masih terasa nyeri pasien diminta untuk menerapkannya kembali. Keberhasilan pelaksanaan penerapan teknik relaksasi nafas dalam berhasil untuk menurunkan nyeri persalinan. sebagian besar informan mengatakan dengan menerapkan relaksasi nafas dalam badan terasa lebih nyaman, tenang sehingga nyeri persalinan dapat berkurang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayani dan Rosanty menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada persalinan normal.<sup>13</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Novita menyatakan hal yang sama bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado.<sup>14</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Eny Kusyati kepada 30 responden menyatakan hasil bahwa rata-rata nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 6,80 setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri pasien berkurang menjadi 5,10. Hal ini membuktikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri persalinan kala I.<sup>21</sup>

Penerapan teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan dengan langkah-langkah yaitu tubuh dalam keadaan rileks dan tenang, menarik nafas yang dalam melalui hidung kemudian tahan sekitar 5 – 10 detik,

hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan, menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan lagi melalui mulut secara perlahan-lahan. Prosedur ini bisa dilakukan berulang-ulang sampai tubuh dalam keadaan rileks dan nyeri berkurang.<sup>18</sup>

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

1. Gambaran pengetahuan pasien tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam dengan nyeri persalinan kala I masih sangat kurang.
2. Gambaran sikap pasien tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam dengan nyeri persalinan kala I mempunyai sikap yang mendukung dan mau menerapkan teknik relaksasi nafas dalam.
3. Gambaran pasien dalam praktik penerapan teknik relaksasi nafas dalam dengan nyeri persalinan kala I sudah diterapkan walaupun dalam penerapannya masih belum sesuai dengan SOP rumah sakit dan teori yang ada.
4. Semua informan mengatakan penerapan teknik relaksasi nafas dalam berhasil untuk mengurangi nyeri persalinan kala I.

### **SARAN**

1. Diharapkan semua perawat dalam mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam sesuai dengan SOP yang ada di rumah sakit.
2. Diharapkan rumah sakit membuat kebijakan terkait penerapan teknik relaksasi nafas dalam.
3. Diperlukan penelitian selanjutnya terkait penerapan teknik relaksasi untuk menurunkan nyeri persalinan kala I.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Manuaba. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi dua. Jakarta : EGC; 2010.
2. Danuatmaja B, Meiliasari M. Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Puspa Swara Nusantara; 2008.
3. Reeder, S. J., Leonide, L. M. & Deborah, K. G. Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Ed. 18, Vol. 1. Jakarta: EGC; 2014
4. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Survey Demografi Kesehatan Indonesia; 2007
5. WHO. Health Status Contries in ASEAN, World health Statisti; 2007
6. Niven C, Gijsbers K. A study of labor pain using the McGill pain questionnaire. Soc Sci Med 1984;19:1347–51.
7. Marpaung. Gambaran Kecemasan dan Nyeri Persalinan pada Ibu Primigravida di Klinik Bersalin Sally Medan Tahun 2011.
8. Munawaroh. Gambaran Nyeri Persalinan Multigravida di BPS Salamah Pekalongan. 2009.
9. Prasetyo SN. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2010.
10. Tetti, S. & Cecep, E. K. Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. P.T Refika Aditama; 2015.
11. National Safety Council. *Manajemen Stress*. Jakarta : EGC. 2014.
12. Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. Edisi 8. Vol. 1. Jakarta : EGC. 2013.
13. Nurhayani & Anita Rosanty. Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Kontraksi Uterus Kala I Aktif Pada Persalinan Normal. Jurnal MKMI 184 – 188; 2015.
14. Novita dkk. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bahu Kota Manado. E-journal Keperawatan 5 (1) 1 – 4; 2017.
15. Budiman & Riyanto A. Kapita Selektu Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika; 2013.
16. Bangun, Adriana. Pengaruh Komunikasi Teraupetik Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase aktif di Klinik Santi Medan. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara; 2013.

17. Indiarti. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Yogyakarta : Diglossia Media. 2009.
18. Priharjo. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Diakses tanggal 20 November 2018. Didapat dari : <http://prosedurteknikrelaksasinafasdalam.go.id>. 2018.
19. Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi. Jakarta : Rineka Cipta; 2010.
20. Rendro, D. S. Ed. Beyond Borders : Communication Modernity & History [Internet]. Tersedia dari : <http://www.googlebook.com> [Diakses 8 Maret 2013]. 2010.
21. Eny Kusyati, dkk. Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang Tahun 2012. Jurnal Kebidanan, 4 (2) 93 – 100 ; 2012.