PENELITIAN

APLIKASI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI DAN LAMANYA PERSALINAN KALA I IBU BERSALIN DI RUMAH BERSALIN KOTA BANDAR LAMPUNG

Titi Astuti*, Merah Bangsawan*

*Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang

Email: astutititi7@gmail.com

Ibu yang menghadapi proses persalinan akan merasakan nyeri sehubungan dengan kontraksi uterusnya, berbagai cara dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, yaitu dengan teknik non farmakologi antara lain relaksasi nafas dalam, *massage*, perubahan posisi ibu agar persalinan bisa berjalan dengan aman dan nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap rasa nyeri dan lamanya persalinan kala I pada ibu bersalin. Jenis penelitiannya kuantitatif dengan desain *Quasi Experimen* dengan menggunakan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian berjumlah 64 responden, terdiri dari 32 responden kelompok intervensi dan 32 responden kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan mengukur skala nyeri menggunakan VAS, lembar observasi untuk lamanya kala I dan kuesioner karakteristik responden. Analisis data menggunakan Uji *t-independent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi dengan rasa nyeri persalinan kala I dengan *p value* 0,000 (*p value* < 0,05). Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap lamanya persalinan kala I dengan *p value* 0,000 (*p value* < 0,05). Peneliti menyarankan agar perawat dan bidan dapat memberikan penyuluhan kesehatan tentang teknik relaksasi dan teknik lainnya seperti *massage*, perubahan posisi ibu dll untuk membantu ibu mengurangi rasa nyeri persalinan menjadi aman, nyaman, dan ibu, bayi sehat dan sejahtera.

Kata Kunci: teknik relaksasi, rasa nyeri, lamanya kala I persalinan

LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) memperkirakan 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Hampir dua pertiga kematian maternal disebabkan oleh penyebab langsung yaitu perdarahan (25%), infeksi / sepsis (15%), eklamsia (12%), abortus yang tidak aman (13%), partus macet (8%), dan penyebab langsung lain seperti kehamilan ektopik, embolisme, dan hal – hal yang berkaitan dengan masalah anestesi (8%), penyebab lainnya (19%) (Irawan, 2015).

Di Indonesia, 65 % Angka Kematian Ibu dan 58 % Angka Kematian Bayi dan Balita (AKB) disumbang oleh 64 kabupaten di sembilan provinsi yakni Sumatera Utara, Sumatera Selatan, DKI Jakarta, Banten, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Lampung (Hendrastuti, 2015). Lima penyebab kematian ibu terbesar

yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (HDK), infeksi, partus lama/macet, dan abortus. Kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan (30,3), hipertensi dalam kehamilan (HDK) (27,1%), dan infeksi (7,1%) (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data kematian Provinsi Lampung, di Kabupaten Lampung Utara sebanyak 21 ibu dari 10.979 jumlah kelahiran atau sebesar 0,19%, di Kota Bandar Lampung sebanyak 20 ibu dari 20.200 jumlah kelahiran atau sebesar 0,09%, di Lampung Selatan sebanyak 19 ibu dari 20.649 atau sebesar 0,09%. Dari 149 ibu yang meninggal di tahun 2015 sebanyak 46 (30,8%) ibu meninggal karena perdarahan, 35 (23,5%) hipertensi dalam kehamilan, 7 (4,7%) ibu karena infeksi, 10 (6,7%) ibu karena penyakit jantung, stroke dll, 3 (2,0%) ibu karena penyakit Diabetes Melitus, dan lain lain sebanyak 48 (32,2%) ibu (Dinkes Provinsi Lampung, 2015). Di kota Bandar Lampung dari 20 ibu yang meninggal, sebanyak 5 (25%) orang karena perdarahan, 4 (20%) orang karena hipertensi dan 11

(55%) orang karena penyebab lain-lain (Dinkes Provinsi Lampung, 2015). Kejadian komplikasi dan kematian ibu maternal serta bayi baru lahir sebagian besar terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan paska persalinan, ini dapat dicegah melalui pelayanan antenatal yang mampu mendeteksi dan menangani resiko secara memadai, pertolongan persalinan yang bersih, aman serta pelayanan rujukan kebidanan yang terjangkau saat diperlukan (Azwar, 2004). Persalinan adalah proses pergerakan keluarnya janin, plasenta dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir (Bobak, 2005). Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami dalam siklus reproduksi perempuan, proses tersebut kadangkala berupa pengalaman yang menyenangkan dan kadangkala tidak menyenangkan, kebanyakan ibu menjalani proses persalinan secara lancar dan wajar, kelancaran ini dapat dicapai bila ibu tenang dan relaks agar otot rahim berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat.

Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung, di RB Kartini Bandar Lampung, jumlah persalinan setiap bulannya rata-rata 40 ibu bersalin yang mengalami persalinan normal 92 % dan yang risiko 0,8%. Ibu bersalin berisiko dikirim ke rumah sakit rujukan. Di RB Suparini setiap bulannya rata-rata 35 ibu bersalin yang mengalami persalinan normal 95 % dan yang risiko 0,5% dikirim ke rumah sakit rujukan. Ibu bersalin merasakan nyeri selama proses persalinan, banyak tehnik non farmakologis untuk membantu ibu mengurangi rasa nyeri. Salah satunya dengan tehnik nonfarmakologis, membantu ibu untuk mengurangi nyeri.

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu yang dapat berjalan normal dan bisa terjadi komplikasi saat proses berlangsung, seperti saat kala I persalinan berkaitan dengan nyeri persalinan dimana terdapat beberapa aspek yang berkaitan dengan nyeri pada persalinan yang dapat mempengaruhi proses kelahiran itu sendiri.

Pengaruh utama yang terjadi adalah karena terpicunya sistem simpatis dimana terjadi peningkatan kadar plasma dari katekolamin terutama epineprin yang dapat

menyebabkan gangguan pada kontraksi (Maryunani, 2010). Gangguan kontraksi dapat menyebabkan perpanjangan kala persalinan (Saifuddin, 2014) Nyeri juga menyebabkan aktivitas *uterus* yang tidak terkoordinasi yang akan mengakibatkan persalinan lama, yang akhirnya dapat mengancam kehidupan janin dan ibu (Mander 2013).

Kondisi nyeri yang timbul pada proses persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri, maka berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Nyeri persalinan yang tidak tertahankan mendorong ibu bersalin menggunakan obat penawar nyeri seperti *analgetik* dan *sedativa*, sedangkan obat-obat tersebut memberikan efek samping yang merugikan yang meliputi *fetal hipoksia*, resiko depresi pernapasan neonatus, penurunan *Heart Rate / Central nervous system* (CNS) dan peningkatan suhu tubuh ibu yang dapat menyebabkan perubahan pada janin (Mander, 2013).

Metode nonfarmakologi dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, *relaksasi*, *hidroterapi*, terapi panas/dingin, musik, *guided imagery*, *akupresur*, aromaterapi merupakan beberapa tehnik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh padakoping yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Mander, 2013). Cara-cara untuk mengurangi rasa nyeri antara lain: relaksasi dan imajinasi terbimbing, distraksi, stimulasi kutaneus (Perry dan Potter, 2011). Wanita yang mendapat *treatment* relaksasi selama persalinan mengalami penurunan kecemasan, pengurangan nyeri, dan waktu persalinan lebih pendek secara bermakna. Penelitian yang dilakukan Lestari (2015) tentang pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Bidan Praktik Mandiri Bidan P Kota Yogyakarta tahun 2015 menunjukkan hasil penelitian terdapat

pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu inpartu Kala I fase aktif di BPM Bidan P Kota Yogyakarta dengan *p value* 0,000.

Penelitian Susanti (2015) tentang hubungan teknik relaksasi nafas panjang dengan nyeri persalinan di Puskesmas Bangsal Mojokerto tahun 2015 Hasil perhitungan menunjukkan diketahui rata-rata tingkatan nyeri kelompok perlakuan sebesar (37,75) sedangkan rata-rata kelompok kontrol sebesar (44,4) dan *t* hitung (1,76) lebih besar dari *t* tabel (1,701) dan disimpulkan bahwa ada hubungan antara pelaksanaan teknik relaksasi nafas panjang dengan kejadian nyeri persalinan kala I.

Berdasarkan dari hasil prasurvey yang dilakukan pada tanggal 2 pebuari 2017, Di RB Kartini jumlah persalinan bulan januari 2017 terdapat 40 persalinan yang dikirim ada 2 ibu bersalin karena persalinan kala 2 memanjang dan 1 ibu karena hipertensi kehamilan. Kemudian peneliti melakukan observasi pada 3 orang pasien yang akan melahirkan, keseluruhan responden mengatakan nyeri yang dirasakan semakin bertambah dan ibu merasakan lelah. Saat nyeri dibantu dengan relaksasi ,ibu mengatakan nyeri agak berkurang. Di RB Suparini peneliti observasi 3 ibu bersalin ,untuk mengurangi rasa nyeri persalinan 2 ibu yg dengan mengelus perutnya saat nyeri dan 1 ibu bersalin saat nyeri menarik nafas dengan relaksasi. dan ibu menyatakan nyeri berkurang.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi terhadap nyeri dan lamanya persalinan kala I. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif teknik nonfarmakologi yang mudah untuk dilakukan tanpa efek yang membahayakan dalam memberikan intervensi dan asuhan keperawatan pada ibu selama persalinan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian analitik dengan pendekatan *quasi eksperimen* atau *eksperimen semu (control time series design)* desain penelitian dengan

menggunakan kelompok pembanding (kontrol). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang bersalin di RB Bandarlampung dengan jumlah sampel sebesar 32 responden pada kelompok intervensi dan 32 responden pada kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non *probability sampling (purposive sampling)*.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan lembar observasi yaitu dilakukan dengan pengukuran dari responden untuk mengetahui skala nyeri persalinan. Pada pasien yang bersedia dijadikan responden, langkah selanjutnya mengobservasi nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi, setelah itu dilakukan pada kelompok eksperimen berupa perlakuan pemberian teknik relaksasi, dengan cara enumerator melakukan observasi pada responden di 30 menit pertama, responden melakukan menarik napas dari hidung dalam waktu 3-5 detik, lalu menghembuskan napas lewat mulut dalam waktu 3-5 detik pada saat kontraksi uterus. Kemudian pasien bernapas dengan normal 1-2 menit, lalu menarik napas dalam dengan mengempiskan rongga abdomen lalu mengeluarkan dari mulut dalam waktu 3-5 detik dengan kombinasi posisi duduk 10 menit, berdiri 10 menit dan berjalan 10 menit, setelah 30 menit, mengobservasi kembali skala nyeri responden. Kemudian untuk kelompok kontrol dilakukan sesuai dengan SOP yang ada di RB Bandar Lampung.

Instrumen yang digunakan mengukur skala nyeri menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*. Lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data lamanya kala I dan kuesioner karakteristik responden. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan Uji *t-independent*.

HASIL**Analisis Univariat**

Tabel 1: Distribusi Nyeri Persalinan Kala I pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	Median	SD	Min-Max	n
Intervensi	4,13	4,00	1,129	2 – 6	32
Kontrol	5,72	6,00	0,77	4 – 7	32

Tabel di atas menjelaskan hasil observasi dengan skala nyeri VAS yang dilakukan. Mengenai rasa nyeri pada ibu bersalin kelompok intervensi didapatkan rata-rata nyeri persalinan 4,13, median 4,00, standar deviasi 1,129, dan nyeri terendah adalah 2 serta nyeri terpanjang 6. Sedangkan pada ibu bersalin kelompok kontrol didapatkan rata-rata nyeri persalinan 5,72, median 6,00, standar deviasi 0,772, dan nyeri terendah adalah 4 serta nyeri terpanjang 7.

Tabel 2: Distribusi Lamanya Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	Median	SD	Min-Max	n
Intervensi	8,41	9,00	1,388	5 – 11	32
Kontrol	10,31	10,00	1,424	7 – 14	32

Tabel di atas menggambarkan hasil observasi kemajuan persalinan lama persalinan kala I pada ibu bersalin kelompok intervensi didapatkan rata-rata lamanya kala I: 8,41 jam, median 9,00 jam, standar deviasi 1,388 dengan waktu terpendek 5 jam dan terpanjang 11 jam. Sedangkan ibu bersalin kelompok kontrol didapatkan rata-rata lamanya kala I: 10,31 jam, median 10,00 jam, standar deviasi 1,424, dari waktu terpendek 7 jam dan terpanjang 14 jam.

Analisis Bivariat

Tabel 3: Perbedaan Nyeri Persalinan Kala I pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Setelah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam

Kelompok	Mean	SD	SE	p value	n
Intervensi	4,13	1,129	0,200	0,000	32
Kontrol	5,72	0,772	0,136		32

Tabel di atas menjelaskan bahwa rata-rata nyeri persalinan ibu bersalin kelompok intervensi 4,13 dengan standar deviasi 1,129. Sedangkan pada ibu kelompok kontrol rata-rata rasa nyerinya adalah 5,72 dengan standar deviasi 0,772. Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan rasa nyeri persalinan antara ibu bersalin kelompok intervensi dengan ibu bersalin kelompok kontrol ($p\text{ value}=0,000$).

Tabel 4: Perbedaan Lamanya Persalinan Kala I pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Setelah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam

Kelompok	Mean	SD	SE	p value	n
Intervensi	8,41	1,388	0,245	0,000	32
Kontrol	10,31	1,424	0,252		32

Tabel di atas menjelaskan bahwa rata-rata lamanya kala I persalinan pada ibu bersalin pada kelompok intervensi adalah 8,41 jam dengan standar deviasi 1,388. Sedangkan pada ibu kelompok kontrol rata-rata lamanya kala I persalinan adalah 10,31 jam dengan standar deviasi 1,424. Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan rata-rata lamanya kala I persalinan antara ibu bersalin kelompok intervensi dengan ibu bersalin kelompok kontrol ($p\text{ value}=0,000$).

PEMBAHASAN**Pengaruh Relaksasi terhadap Nyeri Persalinan Kala I**

Hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala I. Menurut Mander (2013) rasa nyeri muncul akibat respon psikis dan refleksi fisik. Rasa nyeri dalam persalinan

menimbulkan gejala yang dapat dikenali. Peningkatan sistem saraf simpatik timbul sebagai respon terhadap nyeri dan dapat mengakibatkan perubahan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan dan warna kulit. Serangan mual, muntah dan keringat berlebihan juga sangat sering terjadi.

Menurut Yuliantun (2008) Metode relaksasi berfokus pada pengontrolan pernapasan dan memastikan proses pernapasan berfungsi dengan baik. Saat ibu bersalin mengalami rasa takut, pernapasan menjadi dangkal dan cepat, bahu tertarik kedepan atas mendekati telinga dan leher disertai rasa kaku dan kencang. Jika ibu mengalami peningkatan rasa takut dan cemas sampai terjadi panik maka ibu akan bernapas secara cepat, dengan mengisap udara secara cepat, dan menghembuskannya secara cepat pula, akhirnya ibu merasa pusing dan tidak dapat mengontrol dirinya

Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks. Maksudnya ketika seluruh sistem saraf, organ tubuh, dan panca indra kita beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada, kita pada dasarnya tetap sadar salah satu cara yang paling umum digunakan adalah kontrol pernafasan. Dengan menarik nafas dalam-dalam kita mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan ke seluruh bagian tubuh. Hasilnya kita menjadi lebih tenang dan stabil (Yuliantun, 2008).

Seorang ibu yang bersalin mampu melakukan relaksasi selama kontraksi maka ibu tersebut akan merasakan nyaman selama proses persalinannya. Penggunaan teknik relaksasi yang benar akan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengontrol rasa nyerinya, menurunkan rasa cemas, menurunkan kadar ketekolamin, menstimulasi aliran darah menuju uterus, dan menurunkan ketegangan otot (Yuliantun, 2008).

Penelitian Siti Farida (2016) terdapat perbedaan intensitas nyeri persalinan kala I sebelum relaksasi nafas dalam dengan intensitas nyeri persalinan kala I setelah relaksasi nafas dalam, dengan p value ($0,000 < 0,05$). Penelitian Dewi (2015) didapatkan hasil (α hitung) = 0,000 artinya ada pengaruh teknik relaksasi *hypnobirthing*

terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I.

Sejalan dengan penelitian Wildan (2012) dengan hasil penelitian dari 30 ibu inpartu kala I dengan tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nyeri ringan 0 %, nyeri sedang 26,67%, nyeri berat 73,33%. sesudah dilakukan teknik relaksasi nyeri ringan 36,67%, nyeri sedang 60,60%, nyeri berat 3,33%. Setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon* harga Z hitung -5,203 dan lebih besar dari -1,96. dengan demikian H_0 ditolak. Jadi teknik relaksasi berpengaruh terhadap adaptasi nyeri persalinan kala I pada di BPS Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

Menurut peneliti, banyak faktor yang berperan dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan, seperti pada hasil penelitian terlihat dari ibu yang mendapatkan teknik relaksasi yang sesuai merasakan nyeri persalinan yang ringan hal ini dikarenakan pada saat dilakukan relaksasi selain mengurangi ketegangan pada otot juga mengurangi rasa takut atau kecemasan yang ada pada diri pasien dan juga ketika dilakukan *relaksasi*, ibu merasakan rileks sehingga merasa nyaman.

Pada ibu yang dilakukan namun tetap mengalami nyeri bisa dikarenakan faktor 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 yang sebelumnya sudah terganggu tidurnya oleh ketidaknyamanan dari masa akhir kehamilannya akan kurang mampu mengatasi rasa sakit yang dirasakan.

Pada ibu yang mengalami nyeri ringan namun tidak dilakukan relaksasi dengan sesuai, bisa dikarenakan adanya dukungan dari suami dan kondisi ibu yang percaya diri dalam menjalani persalinan sehingga ibu tidak merasakan nyeri persalinan yang berat. Wanita yang realitas dalam pengharapan mengenai persalinannya dan tanggapannya terhadap hal tersebut mungkin adalah persiapan yang terbaik sepanjang ia merasa percaya diri bahwa ia akan menerima

pertolongan dan dukungan yang diperlukan dan yakin bahwa persalinan merupakan hal yang normal sehingga ibu benar-benar siap dalam menghadapi persalinan.

Selama peneliti mengambil data responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, ibu-ibu yang menghadapi persalinan rata-rata merasakan nyeri yang berbeda. Ada yang merasakan nyeri yang berat, dan ada yang sedang. Dari hasil observasi peneliti, sebaiknya diberikan pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri saat menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-36 minggu sudah diberikan pembelajaran cara-cara untuk mengurangi nyeri dengan teknik non farmakologi) diharapkan pihak RB dapat memberikan penyuluhan kesehatan tentang mengurangi nyeri saat menghadapi persalinan dengan teknik non farmakologi, dengan pemberian booklet tersebut kepada perawat dan bidan yang di RB, sehingga ibu-ibu lebih siap menghadapi persalinan dengan siap, aman dan nyaman.

Pengaruh Relaksasi terhadap Lamanya Persalinan Kala I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi berpengaruh terhadap lamanya persalinan kala I. Menurut Winkjosastro (1999) pada persalinan kala I primipara berlangsung kira-kira 14 jam dan multipara kira-kira 7 jam pada ibu bersalin normal. Persalinan kala I dibagi menjadi dua fase, yaitu fase laten dan fase aktif. Fase laten, dimana pembukaan serviks berlangsung lambat dimulai sejak awal kontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan secara bertahap sampai pembukaan 3 cm, berlangsung dalam 7-8 jam. Fase aktif, pembukaan servik 4-10 cm berlangsung selama 6 jam dan dibagi dalam 3 sub fase: *periode akselerasi*: berlangsung selama 2 jam pembukaan 4 cm; *periode dilatasi maksimal*: berlangsung selama 2 jam pembukaan berlangsung cepat menjadi 9 cm; *periode deselerasi*: berlangsung lambat dalam 2 jam pembukaan menjadi 10 cm atau lengkap (Manuaba, 2013).

Hasil penelitian ini ditunjang oleh pendapat Sanny (2001), bahwa pada kala I persalinan fase laten memakan waktu 8-9

jam sedangkan pada fase aktif berlangsung selama 4 jam pada ibu primipara, jadi waktu yang dibutuhkan untuk ibu bersalin kala I adalah 12-13 jam. Menurut Wold (1997) lama kala I pada primipara 4-24 jam sedangkan pada multipara beberapa menit sampai 14 jam. Reeder (1997) mencatat waktu yang dihabiskan kala I dan II pada 500 wanita normal rata-rata lamanya pada primipara 13 jam kala I persalinan dan 5 menit sampai 1 jam pada kala II persalinan sedangkan pada multipara 7 jam pada kala I dan 15-30 menit pada kala II persalinan.

Hasil penelitian Luluk S. (2011), pengaruh teknik relaksasi terhadap lamanya proses persalinan. Didapatkan dengan Uji Korelasi Spearman, didapatkan 0,658 dan $p > \alpha$. Dapat disimpulkan, ada pengaruh antara teknik relaksasi terhadap lamanya proses persalinan dengan tingkat hubungannya kuat.

Menurut Simkin (2007) relaksasi mengurangi ketegangan dan kelelahan yang memperluas rasa sakit yang dialami selama hamil dan melahirkan, selain itu juga memungkinkan ketersediaan oksigen yang maksimum bagi rahim, juga mengurangi rasa sakit semenjak otot bekerja terasa sakit jika kehilangan oksigen. Konsentrasi pikiran yang sengaja dilibatkan dalam mengendorkan otot-otot akan membantu memfokuskan perhatian jauh dari rasa sakit karena kontraksi dengan demikian mengurangi kesadaran akan rasa sakit.

Hasil penelitian ini didukung oleh Yumni H (2006), menyatakan pengaruh pendampingan suami terhadap lamanya kala I persalinan ibu primipara rata-rata kala I adalah 6,7 jam pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol rata-rata lama kala I persalinan 8,45 jam (p value 0,002 pada α 5%).

Hasil analisis terdapat perbedaan antara ibu bersalin kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini bermakna bahwa relaksasi dapat dijadikan standar untuk pertolongan persalinan normal karena dapat membantu ibu bersalin mempersingkat lamanya kala I persalinan dan mengurangi rasa nyeri serta mencegah terjadinya komplikasi persalinan seperti partus lama.

Relaksasi ini sebagai intervensi keperawatan yang sangat relevan digunakan

di Rumah Bersalin atau Rumah Sakit yang melayani ibu bersalin dengan proses fisiologis (normal). Diharapkan dengan relaksasi ini kesejahteraan ibu dan bayi dalam proses persalinan normal berjalan dengan aman dan nyaman.

Sedangkan implikasi penelitian terhadap pelayanan pada ibu hamil dan bersalin dari segi preventif dengan membuat program *antenatal education* di setiap rumah bersalin, kemudian ibu hamil diajarkan untuk dapat mempersiapkan melahirkan secara normal, aman, dan nyaman, salah satu materinya adalah teknik mengurangi rasa nyeri dengan cara non farmakologi, pada kegiatan ini selalu melibatkan keluarga.

Penelitian ini, walaupun masih sederhana, diharapkan dapat memberikan makna terhadap perkembangan penelitian keperawatan di Indonesia, khususnya di propinsi Lampung, agar dapat dijadikan bahan masukan untuk pertolongan persalinan normal dengan relaksasi ibu dapat menjalani proses persalinan dengan aman dan nyaman.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu bersalin mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I dan mampu mengurangi lamanya waktu persalinan kala.

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti menyarankan untuk lebih meningkatkan kemampuan perawat dan bidan dalam mengaplikasikan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin, sehingga ibu dapat bersalin normal, meningkatkan rasa aman dan nyaman, serta memperlancar persalinan, ibu dan bayinya sehat sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

Bobak, et al. (2005). Keperawatan Maternitas, Alih Bahasa: Wijayarini, A.M, Jakarta: EGC.

Farida, S. Efektivitas Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Persalinan Kala I di BPM Fajar Endrowati Boyolali. *Jurnal Maternity Akbid Citra Medika Surakarta*.

Irawan. (2015). *Angka Kematian Maternal di Indonesia*. www.tempo.go.id/kematian-maternal-di-indonesia. diakses tanggal 5 April 2017-04-24

Kemenkes RI. (2014). *Laporan Risked 2013*. Jakarta: Puslitbangkes Kemenkes RI.

Lestari, WP. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Bidan Praktik Mandiri Bidan P Kota Yogyakarta*. Skripsi, STIKES Aisyiyah Yogyakarta.

Manuaba. IBG. (2013). *Ilmu Kebidanan dan Kandungan*. Jakarta: EGC.

Maryunani, Anik. (2010). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.

Mander. (2013). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.

Perry & Potter. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktek. Edisi 4. Vol 1*. Jakarta: EGC

Saifuddin, AB. (2014). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Sagung Seto.

Susanti. IY. (2015). Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Panjang dengan Nyeri Persalinan di Puskesmas Bangsal Mojokerto Tahun 2015. *Jurnal Medica Majapahit*, 51-63.

Wildan, M, Jamhariyah dan Purwaningrum, Y. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada Primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. *Jurnal IKESMA Universitas Negeri Jember*, 65-73.

Yuliatun, L. (2008). *Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing.