

BAB

1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kematian ibu dan bayi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh berbagai negara di dunia. Keberhasilan intervensi di bidang kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah dapat dievaluasi melalui angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Salah satu aspek kesejahteraan yang harus dipenuhi adalah pemenuhan hak asasi manusia dalam bidang kesehatan. AKI merujuk pada jumlah kematian ibu akibat komplikasi kehamilan, persalinan, dan masa nifas per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu, AKB adalah jumlah kematian bayi berusia 0 hingga 12 bulan per 1.000 kelahiran hidup (Sari, Sucirahayu, Hafilda, & Sari, 2023).

Menurut Mulyati, H. Nurul dkk. (2023), persalinan merupakan proses alami yang dialami oleh setiap ibu hamil. Proses ini melibatkan peregangan dan pelebaran serviks akibat kontraksi otot rahim yang mendorong bayi keluar. Sebagian besar ibu mulai merasakan nyeri persalinan yang signifikan pada tahap pertama fase aktif. Pada fase ini, kontraksi rahim semakin kuat dan terjadi lebih sering, menyebabkan rasa nyeri yang lebih hebat. Perawat memiliki peran penting dalam menilai kondisi nyeri, termasuk penyebab, intensitas, lokasi, dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, serta durasi nyeri. Selain itu, perawat juga bertanggung jawab dalam menegakkan diagnosis, merancang rencana perawatan, melaksanakan intervensi, serta mengevaluasi hasilnya.

Hesti Wulandari dkk. (2023) mendefinisikan persalinan sebagai proses pengeluaran bayi yang telah mencapai usia cukup bulan, diikuti oleh keluarnya plasenta dan selaput ketuban melalui jalan lahir, dengan atau tanpa bantuan tenaga medis. Persalinan normal terjadi pada usia kehamilan 37–42 minggu, berlangsung spontan dengan presentasi kepala bagian belakang, serta tanpa komplikasi bagi ibu maupun janin.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) yang dikutip oleh Rasumawati dkk. (2023), lebih dari 85% persalinan berlangsung normal, sementara 15–20% kematian terjadi akibat penyakit dan komplikasi yang berkaitan dengan kehamilan serta persalinan. Di negara berpenghasilan rendah, angka kematian ibu mencapai 430 per 100.000 kelahiran hidup, jauh lebih tinggi dibandingkan negara berpenghasilan tinggi yang hanya 12 per 100.000 kelahiran hidup. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa pada tahun 2020 terdapat 5.043.078 ibu bersalin, dengan 23,2% di antaranya mengalami komplikasi persalinan. Jumlah kematian ibu yang tercatat dalam program kesehatan keluarga juga mengalami peningkatan setiap tahun, dengan angka 7.389 kematian pada 2021, naik dari 4.627 kematian pada 2020. Penyebab utama kematian ibu pada 2021 meliputi COVID-19 (2.982 kasus), perdarahan (1.330 kasus), dan hipertensi dalam kehamilan (1.077 kasus).

Meyva Luanne Sahuburua (2022) melaporkan bahwa Provinsi Nusa Tenggara Timur memiliki angka kelahiran total (Total Fertility Rate) tertinggi di Indonesia, yaitu 2,79 pada tahun 2022. Kota Kupang, sebagai ibu kota provinsi, mencatat angka kelahiran total sebesar 2,43 pada tahun yang sama. Sementara itu, jumlah persalinan normal yang terjadi di Puskesmas Sikumana pada tahun 2024 tercatat sebanyak 146 orang.

Sebagian besar ibu bersalin mengalami ketidaknyamanan dan gangguan akibat nyeri selama persalinan. Nyeri yang berlebihan dapat menghambat kelancaran proses persalinan. Rasa nyeri ini disebabkan oleh kontraksi rahim, pelebaran serviks, serta kecemasan atau ketakutan ibu menghadapi persalinan. Secara umum, terdapat dua metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi napas dalam.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode pernapasan yang melibatkan pengambilan napas dalam, menahan inspirasi secara maksimal, serta menghembuskan napas secara perlahan. Teknik ini mencakup berbagai metode untuk menenangkan

tubuh dan pikiran. Latihan napas dalam tidak hanya membantu membersihkan paru-paru ibu, tetapi juga meningkatkan aliran darah vena kembali ke jantung, sehingga memperbaiki sirkulasi. Dengan menerapkan teknik relaksasi, aktivitas saraf simpatis dapat ditekan, sementara substansia gelatinosa di thalamus terhambat, yang mengurangi rangsangan menuju korteks serebri dan menurunkan nyeri. (Marcellyn, Aksar, Rantauni, & Sukmawati, 2024)

Teknik relaksasi napas dalam memiliki berbagai manfaat, seperti mengurangi nyeri, meningkatkan ventilasi paru-paru, serta meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu, teknik ini juga bermanfaat dalam mengatasi stres fisik maupun emosional, menurunkan intensitas nyeri, serta mengurangi kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam meredakan nyeri persalinan karena mampu menenangkan pikiran dan mengurangi stres, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan nyeri berkurang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada efektivitas pemberian teknik relaksasi napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penerapan teknik relaksasi napas dalam dapat mengurangi nyeri selama persalinan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (Viona Marcellyn dkk., 2024). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti proses penerapan teknik relaksasi napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan normal di Puskesmas Sikumana.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana pelaksanaan dalam pemberian Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada persalinan normal di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang"?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pemberian Teknik Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri pada persalinan normal di wilayah kerja puskesmas sikumana kota kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik ibu dengan persalinan normal yang mengalami nyeri persalinan di Puskesmas Sikumana
2. Mengidentifikasi skala nyeri pada ibu dengan persalinan normal sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam di Puskesmas Sikumana Kota Kupang
3. Mengidentifikasi skala nyeri pada ibu dengan persalinan normal setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam di Puskesmas Sikumana Kota Kupang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi atau sumbangan ilmu pengetahuan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini memberikan manfaat sebagai dasar pertimbangan bagi fasilitas kesehatan, khususnya di tingkat pelayanan dasar seperti puskesmas, dalam mengadopsi teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan aplikatif untuk membantu meredakan nyeri pada ibu bersalin.

2. Bagi Pengembangan Keilmuan Keperawatan

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya literatur keperawatan maternitas, khususnya dalam pengelolaan nyeri persalinan melalui pendekatan non-farmakologis. Temuan ini dapat dijadikan rujukan untuk

pengembangan kurikulum dan praktik klinik berbasis terapi relaksasi dalam pendidikan keperawatan.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menjadi pijakan awal bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi dengan jumlah responden lebih banyak dan memperluas variabel penelitian, seperti pengaruh lingkungan, dukungan sosial, dan tingkat kecemasan, sehingga hasilnya lebih valid dan dapat digeneralisasikan.

4. Bagi Ibu Hamil (Responden)

Penelitian ini memberi manfaat langsung bagi ibu hamil, terutama primigravida, sebagai edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam yang mudah dipraktikkan secara mandiri untuk mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan kenyamanan emosional selama proses persalinan.