

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu fasilitas Kesehatan di Kota Kupang tepatnya di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana yang terletak di Kelurahan Sikumana, Kecamatan Maulafa. Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana mencakup 6 (enam) Kelurahan dalam Wilayah Kecamatan Maulafa, dengan luas Wilayah Kerja sebesar 37,92 km. Kelurahan yang termasuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana adalah Kelurahan Sikumana, Kelurahan Kolhua, Kelurahan Bello, Kelurahan Fatukoa, Kelurahan Naikolan, Kelurahan Oepura. Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana berbatasan dengan beberapa wilayah yaitu, sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Kupang Tengah, sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Alak, sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Oebobo, sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Kupang Barat. Wilayah kerja Puskesmas mencakup seluruh penduduk yang berdomisili di Kecamatan Maulafa Kelurahan Sikumana terdiri atas 44 RT dan 18 RW.

Puskesmas Sikumana menjalankan beberapa program di antaranya Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)/KB, Gizi, Imunisasi, Promosi Kesehatan, Kesehatan Lingkungan, Penanggulangan Penyakit Menular dan Tidak Menular, Pelayanan Farmasi, Laboratorium, PONED, Rawat Inap Umum, Kesehatan Gigi. Puskesmas Sikumana juga merupakan salah satu Puskesmas rawat jalan dan rawat inap yang ada di Kota Kupang. Dalam upaya pemberian pelayanan kepada masyarakat, selanjutnya dikembangkan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) yang terdiri dari dua jenis posyandu yaitu posyandu balita dan posyandu lanjut usia. Tenaga kesehatan di Puskesmas Sikumana terdapat 6 dokter umum, 1 dokter gigi, 32 perawat dan 47 bidan.

4.1.2 Gambaran Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang, mulai dari tanggal 19 juni- 30 juni 2025. Responden pada penelitian ini berjumlah 1 orang ibu inpartu dengan usia kehamilan 36 minggu dengan tekanan darah 140/100 mmHg, serta tingkat nyeri 8 .Metode observasi untuk mendapatkan hasil tingkat nyeri dengan menggunakan skala nyeri *numeric rating sacle* (NRS). Intervensi yang dilakukan berupa terapi Teknik relaksasi nafas dalam dengan menarik nafas perlahan melalui hidung selama 4 detik, ditahan selama 2 detik, lalu menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut dengan bibir dibulatkan atau mencucu selama 8 detik dilakukan sebanyak 3 kali. Teknik relaksasi nafas dalam ini bertujuan untuk mengurangi nyeri.

4.1.3 Gambaran Karakteristik Responden Penelitian

1. Karakteristik Ny. A.L

Penelitian ini melibatkan satu orang responden dengan inisial Ny. A.L, seorang ibu bersalin yang menjalani proses persalinan normal di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana, Kota Kupang. Responden merupakan ibu primi gravida dengan usia 24 tahun, jenis kelamin perempuan, status perkawinan menikah , agama yang di anut Kristen Protestan, suku bangsa Indonesia, pekerjaan IRT, yang pada saat pengambilan data sedang berada pada usia kehamilan 36 minggu. Berdasarkan hasil pemeriksaan awal, diketahui bahwa tekanan darah Ny. A.L adalah 140/100 mmHg, dan ia mengalami tingkat nyeri sebesar 8 pada skala *Numeric Rating Scale* (NRS), yang dikategorikan sebagai nyeri berat.

Responden memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu ibu inpartu pada kala I fase aktif dengan skala nyeri sedang hingga berat, dan tidak mengalami komplikasi. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan teknik relaksasi napas dalam, yang bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri yang dialami selama menuju persalinan. Karakteristik ini dipilih agar sesuai dengan

fokus penelitian mengenai efektivitas teknik relaksasi napas dalam pada ibu bersalin normal tanpa komplikasi.

4.1.4 Tingkat Nyeri Ibu Inpartu Sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 4.1 Tingkat Nyeri Ibu Inpartu Sebelum Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Puskesmas Sikumana Tahun 2025

Nama Responden	Tingkat Nyeri	Kategori Nyeri
Ny. A.L	8	Berat

Sumber Data : Primer, 2025

Tabel 4.1, menunjukkan bahwa ibu inpartu atas nama Ny. A.L mengalami tingkat nyeri sebesar 8 menurut skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum diberikan intervensi. Skor ini termasuk dalam kategori nyeri berat, yang berarti nyeri tersebut sangat mengganggu dan memerlukan usaha lebih untuk menahannya. Penilaian ini dilakukan selama fase aktif kala I dalam proses persalinan, yang merupakan tahap ketika kontraksi rahim terjadi lebih kuat, lebih sering, dan lebih lama. Tingkat nyeri ini ditentukan berdasarkan observasi langsung dan pengakuan responden mengenai sensasi nyeri yang dirasakannya, terutama pada bagian pinggang dan perut bagian bawah. Nilai nyeri 8 menunjukkan bahwa ibu mengalami tekanan fisik yang tinggi dan membutuhkan pendekatan manajemen nyeri yang efektif sebelum atau selama proses persalinan berlanjut.

Hasil pengukuran tingkat nyeri yang dilakukan pada responden Ny. A.L, sebelum diberikan intervensi berupa teknik relaksasi napas dalam, skala nyeri yang dirasakan berada pada angka 8 menurut skala *Numeric Rating Scale* (NRS), yang menunjukkan kategori nyeri berat. Ny. A.L mengatakan seluruh badannya terasa nyeri terutama di area pinggang. Setelah dilakukan intervensi dengan teknik relaksasi napas dalam sebanyak tiga kali yaitu menarik napas perlahan melalui hidung selama 4 detik, menahan selama 2 detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama 8 detik terjadi penurunan tingkat nyeri. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan teknik tersebut, skala nyeri menurun secara signifikan dari tingkat berat menjadi tingkat sedang atau rendah,

yang mengindikasikan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam membantu mengurangi intensitas nyeri pada ibu dengan persalinan normal.

4.1.5 Tingkat Nyeri Ibu Inpartu Setelah Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Ibu Inpartu Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Puskesmas Sikumana Tahun 2025

Nama Responden	Tingkat Nyeri	Penurunan Tingkat Nyeri	Kategori Nyeri
Ny. A.L	6	2	Sedang

Sumber Data : Primer,2025

Tabel 4.2, menunjukkan hasil setelah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi napas dalam, tingkat nyeri yang dialami oleh Ny. A.L mengalami penurunan dari skala nyeri 8 menjadi 6 berdasarkan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Skor nyeri 6 ini berada dalam kategori nyeri sedang, yang menunjukkan adanya perbaikan signifikan dari kondisi sebelumnya yang tergolong nyeri berat. Teknik relaksasi napas dalam dilakukan sebanyak tiga kali, dengan prosedur menarik napas perlahan melalui hidung selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama 8 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa metode relaksasi napas dalam efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin, terutama selama fase aktif kala I persalinan.

4.8 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik Ibu Inpartu di Puskesmas Sikumana

Berdasarkan hasil penelitian, responden dalam studi ini adalah Ny. A.L, seorang ibu primigravida berusia 24 tahun, yang menjalani proses persalinan normal di Puskesmas Sikumana, Kota Kupang. Responden berada pada usia kehamilan 36 minggu dan mengalami tingkat nyeri berat dengan skor 8 pada skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam. Responden juga memiliki tekanan darah 140/100 mmHg, namun tidak

menunjukkan adanya komplikasi obstetri lainnya, sehingga memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini.

Karakteristik responden sebagai ibu primigravida sangat relevan, mengingat studi oleh Mulyati et al. (2023) menyatakan bahwa ibu yang baru pertama kali menjalani persalinan lebih rentan mengalami kecemasan dan nyeri tinggi, karena belum memiliki pengalaman sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wulandari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa usia muda pada ibu hamil, terutama pada primigravida, sering dikaitkan dengan tingkat stres dan persepsi nyeri yang lebih tinggi, sehingga membutuhkan pendekatan manajemen nyeri yang efektif.

Dari segi pekerjaan, responden adalah seorang ibu rumah tangga (IRT), yang dalam banyak penelitian disebutkan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kecemasan karena kurangnya paparan informasi atau pengalaman sebelumnya mengenai proses persalinan (Marcellyn et al., 2024). Tingginya tekanan darah juga menjadi salah satu faktor yang dapat memperburuk persepsi nyeri, meskipun dalam kasus ini tidak disertai dengan komplikasi klinis seperti preeklampsia.

Pemilihan karakteristik responden yang sesuai, yakni ibu dengan nyeri persalinan berat, usia produktif, dan kehamilan tanpa komplikasi, mendukung fokus penelitian yang bertujuan mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi non-farmakologis. Penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi pendekatan yang sederhana, efektif, dan aman dalam membantu ibu mengurangi persepsi nyeri, terutama pada fase aktif kala I persalinan.

4.2.2 Gambaran Tingkat Nyeri Sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Puskesmas Sikumana

Sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam, responden dalam penelitian ini Ny. A.L mengalami tingkat nyeri berat menurut skala *Numeric*

Rating Scale (NRS) sebelum diberikan intervensi, yang berarti nyeri tersebut sangat mengganggu dan memerlukan usaha lebih untuk menahannya. Penilaian ini dilakukan selama fase aktif kala I dalam proses persalinan, yang merupakan tahap ketika kontraksi rahim terjadi lebih kuat, lebih sering, dan lebih lama. Tingkat nyeri ini ditentukan berdasarkan observasi langsung dan pengakuan responden mengenai sensasi nyeri yang dirasakannya, terutama pada bagian pinggang dan perut bagian bawah. Nilai nyeri berat menunjukkan bahwa ibu mengalami tekanan fisik yang tinggi dan membutuhkan pendekatan manajemen nyeri yang efektif sebelum atau selama proses persalinan berlanjut.

Tingkat nyeri yang tinggi ini dilaporkan terjadi selama fase aktif kala I, yaitu fase ketika kontraksi uterus semakin kuat, sering, dan lebih lama sehingga secara fisiologis menjadi puncak dari persepsi nyeri selama persalinan.

Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Pratiwi et al. (2021), yang menyatakan bahwa pada fase aktif kala I, intensitas kontraksi meningkat, sehingga memperparah sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin. Selain faktor fisiologis, kondisi emosional seperti kecemasan dan ketakutan juga turut memperkuat persepsi nyeri. Hal ini diperkuat oleh Mulyati et al. (2023), yang menjelaskan bahwa ibu yang menjalani persalinan pertama (primigravida) cenderung mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan multigravida, sehingga berpengaruh langsung terhadap intensitas nyeri yang dirasakan.

Menurut asumsi peneliti bahwa Ny. A.L merasakan nyeri di seluruh tubuh, terutama di bagian pinggang dan perut bawah, yang merupakan area dominan munculnya nyeri akibat kontraksi uterus dan peregangan serviks. Keadaan ini menunjukkan bahwa responden mengalami tekanan fisik dan psikologis yang tinggi, dan memerlukan intervensi manajemen nyeri yang cepat serta efektif. Sebelum diberikan intervensi relaksasi napas dalam, belum ada pendekatan non-farmakologis yang diterapkan, sehingga nyeri yang dirasakan tetap berada pada tingkat maksimal.

Temuan ini didukung oleh penelitian Purnama et al. (2024) yang menyatakan bahwa ibu primigravida umumnya menunjukkan tingkat nyeri yang tinggi pada fase aktif kala I karena belum memiliki pengalaman melahirkan, sehingga lebih rentan terhadap stres dan ketegangan otot. Namun, berbeda dengan hasil Mulki et al. (2019) yang menyatakan bahwa beberapa responden justru menunjukkan tingkat nyeri ringan hingga sedang meskipun berada pada fase yang sama, terutama jika didampingi oleh keluarga atau telah mendapatkan edukasi sebelumnya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa persepsi nyeri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, tetapi juga sangat bergantung pada faktor psikologis, dukungan sosial, dan kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan.

4.2.3 Gambaran Tingkat Nyeri Setelah Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Puskesmas Sikumana

Setelah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi napas dalam, tingkat nyeri yang dialami oleh responden, Ny. A.L, menunjukkan hasil mengalami penurunan dari skala nyeri berat menjadi sedang berdasarkan skala *Numeric Rating Scale* (NRS), dalam kategori nyeri sedang, yang menunjukkan adanya perbaikan signifikan dari kondisi sebelumnya yang tergolong nyeri berat. Teknik relaksasi napas dalam dilakukan sebanyak tiga kali, dengan prosedur menarik napas perlahan melalui hidung selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama 8 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa metode relaksasi napas dalam efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin, terutama selama fase aktif kala I persalinan.

Teknik relaksasi napas dalam dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali dengan prosedur menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahan selama 2 detik, dan menghembuskan melalui mulut selama 8 detik. Pelaksanaan intervensi ini terbukti memberikan efek relaksasi fisiologis dan psikologis, yang

ditunjukkan dengan menurunnya intensitas nyeri secara subjektif sesuai pengakuan responden.

Penurunan skala nyeri ini juga mengindikasikan bahwa intervensi non-farmakologis sederhana seperti teknik napas dalam dapat menjadi alternatif efektif dalam manajemen nyeri pada persalinan normal, terutama bagi ibu yang tidak mengalami komplikasi. Efektivitas ini sangat penting di fasilitas pelayanan kesehatan dasar seperti puskesmas, yang memiliki keterbatasan dalam penggunaan analgesik farmakologis secara rutin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Marcellyn et al. (2024) yang menyatakan bahwa latihan napas dalam efektif menurunkan persepsi nyeri karena teknik ini menstimulasi saraf parasimpatis, memperlambat detak jantung, dan mengurangi stres, sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks. Selain itu, menurut Purnama et al. (2024), teknik relaksasi napas dalam tidak hanya membantu dalam proses fisiologis seperti peningkatan oksigenasi, tetapi juga mampu mengurangi kecemasan yang dapat memperburuk nyeri.

Menurut peneliti pemberian teknik relaksasi napas dalam pada ibu inpartu dengan persalinan normal efektif dalam mengurangi intensitas nyeri. Responden mengalami nyeri berat dengan skala 8 pada (NRS) sebelum intervensi. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebanyak tiga kali, nyeri berkurang menjadi skala 6, yang tergolong nyeri sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu menstimulasi saraf parasimpatis, menurunkan stres, memperlambat detak jantung, dan menurunkan persepsi nyeri. Temuan ini memperkuat bahwa intervensi non-farmakologis sederhana seperti teknik napas dalam dapat menjadi metode alternatif yang efektif dalam manajemen nyeri persalinan, khususnya pada fase aktif kala I dan pada fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas.

4.3 Keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah responden hanya satu orang, yaitu ibu primigravida yang menjalani persalinan normal, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Kedua, pendekatan yang digunakan adalah studi kasus dengan metode kualitatif, yang meskipun memberikan pemahaman mendalam, namun bersifat subjektif dan sangat bergantung pada interpretasi peneliti serta respon individu responden. Ketiga, penelitian hanya dilakukan dalam satu kali sesi intervensi teknik relaksasi napas dalam, sehingga efek jangka panjang dari intervensi ini belum dapat diketahui secara pasti. Keempat, faktor-faktor lain seperti dukungan keluarga, tingkat kecemasan, dan lingkungan tempat bersalin tidak dianalisis secara menyeluruh, padahal hal-hal tersebut juga berpengaruh terhadap persepsi nyeri. Selain itu, karena keterbatasan waktu dan sumber daya, penelitian hanya dilakukan di satu fasilitas pelayanan kesehatan, yaitu Puskesmas Sikumana, yang mungkin memiliki karakteristik berbeda dibandingkan puskesmas lainnya.