

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Persalinan merupakan proses fisiologis yang secara alamiah akan dilalui oleh setiap wanita hamil. Namun demikian, proses ini tidak lepas dari tantangan, terutama dalam bentuk nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu. Nyeri persalinan, terutama pada kala I fase aktif, sering kali digambarkan sebagai nyeri paling intens dalam kehidupan seorang wanita. Nyeri ini muncul akibat kontraksi uterus dan dilatasi serviks yang menstimulasi serabut saraf sensorik di daerah lumbal dan sacral (Sholehah et al., 2020). Meskipun merupakan respon normal tubuh, nyeri persalinan dapat mengakibatkan ketegangan, kecemasan, hingga trauma psikologis bila tidak dikelola dengan baik.

Secara global, lebih dari 90% wanita melaporkan nyeri yang hebat selama persalinan (*World Health Organization*, 2023). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas dan berbagai studi lokal, sekitar 60–70% ibu bersalin mengalami nyeri sedang hingga berat selama fase aktif persalinan kala I (Refti et al., 2024). Bahkan, data dari berbagai fasilitas kesehatan menunjukkan peningkatan kebutuhan akan metode manajemen nyeri yang efektif dan aman untuk ibu dan janin.

Secara fisiologis, nyeri pada kala I fase aktif terjadi akibat peregangan serviks dan uterus yang dipicu oleh kontraksi otot rahim. Rangsangan nyeri ini ditransmisikan melalui serabut saraf viseral ke medula spinalis dan kemudian diteruskan ke otak. Intensitas nyeri dapat meningkat seiring dengan bertambahnya frekuensi dan kekuatan kontraksi. Jika tidak dikelola dengan baik, nyeri ini dapat menyebabkan stres pada ibu, bahkan menghambat kemajuan persalinan (Lanina et al., 2020). Untuk mengatasi nyeri persalinan, berbagai intervensi telah dikembangkan, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan penting karena aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping terhadap ibu dan janin. Salah satu metode yang efektif adalah relaksasi napas dalam. Teknik ini bertujuan

untuk meningkatkan oksigenasi, mengurangi ketegangan otot, serta menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang dapat mengurangi persepsi nyeri. Selain itu, napas dalam juga membantu ibu lebih fokus dan merasa lebih tenang dalam menghadapi kontraksi yang datang (Ekadewi Retnosari, 2024; Fitriati et al., 2021; Hibatulloh et al., 2022).

Dampak nyeri persalinan bukan hanya secara fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis ibu. Nyeri yang tidak tertangani dapat menyebabkan hiperventilasi, vasokonstriksi plasenta, serta peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Secara psikologis, hal ini dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, dan gangguan bonding dengan bayi pasca persalinan (Wahyudhianti et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan yang efektif dan minim risiko menjadi sangat penting.

Intervensi nonfarmakologis kini menjadi perhatian dalam dunia keperawatan sebagai alternatif aman untuk mengurangi nyeri. Salah satu teknik yang mudah diterapkan adalah relaksasi napas dalam. Teknik ini melibatkan pengaturan pernapasan yang ritmis dan terkontrol, sehingga mampu menurunkan ketegangan otot, menstabilkan detak jantung, dan meningkatkan sekresi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh (Muzayyana & Waroh, 2023). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa teknik pernapasan ini efektif dalam menurunkan intensitas nyeri kala I dan meningkatkan kenyamanan ibu (Fitriani, 2022).

Relevansi penelitian ini semakin menguat ketika dikaitkan dengan kondisi di UPTD Puskesmas Koeloda, Kabupaten Ngada. Sebagai salah satu fasilitas kesehatan primer di wilayah terpencil, Puskesmas ini melayani ibu bersalin dengan keterbatasan sumber daya dan akses terhadap analgesik farmakologis. Berdasarkan observasi awal, metode nonfarmakologis seperti teknik napas dalam belum secara optimal diterapkan oleh tenaga kesehatan. Padahal, metode ini bersifat *cost-effective*, mudah diajarkan, dan minim risiko, serta sangat sesuai untuk diterapkan di fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas Koeloda.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu bentuk asuhan nonfarmakologis yang mampu mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif, khususnya di UPTD Puskesmas Koeloda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi intervensi yang efektif, aman, dan berkelanjutan dalam pelayanan keperawatan.

1.2.Rumusan Masalah

“Apakah pengaruh teknik relaksasi napas dalam dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif?

1.3.Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tentang penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi nyeri persalinan kala 1 fase aktif di UPTD Puskesmas Koeloda Kabupaten Ngada.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan asuhan keperawatan pasien inpartu dengan masalah nyeri persalinan kala 1 fase aktif.
- 2) Mengidentifikasi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada pasien inpartu sebelum penerapan teknik relaksasi napas dalam.
- 3) Mengidentifikasi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada pasien inpartu sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam.

1.4.Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori-teori yang mendukung efektivitas intervensi teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan persepsi nyeri kala I fase aktif.

1.4.2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Pasien/Ibu Bersalin

Memberikan alternatif pengelolaan nyeri yang alami, aman, dan minim efek samping.

2) Bagi Perawat

Mendorong perawat untuk melakukan pendekatan edukatif dan suportif dalam manajemen nyeri persalinan.

3) Bagi Fasilitas Kesehatan

Menjadi model intervensi sederhana dan efektif yang bisa diimplementasikan di fasilitas primer dengan sumber daya terbatas.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Mendorong eksplorasi lebih lanjut mengenai efektivitas kombinasi teknik relaksasi dengan pendekatan lain.

1.5. Penelitian Terdahulu

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
1	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang (Marsilia & Tresnayanti, 2021).	Populasi dalam studi ini adalah ibu yang sedang bersalin pada kala I fase aktif di PMB Y Karawang	Intervensi yang dilakukan adalah teknik relaksasi pernapasan dalam, yakni cara bernapas yang terkontrol dengan menarik napas dalam melalui hidung, menahan selama hitungan 1–2–3, kemudian mengeluarkannya secara perlahan, sambil berusaha merilekskan otot perut.	Perbandingan dilakukan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi dengan menggunakan dua alat: <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) dan <i>Wong-Baker Pain Rating Scale</i> (WB). Sebelum intervensi, sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sampai parah.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode relaksasi pernapasan dalam secara signifikan mengurangi tingkat nyeri persalinan pada fase aktif kala I. Rerata skor nyeri menurut NRS berkurang dari 7.07 menjadi 3.96, sementara berdasarkan WB turun dari 7.21 menjadi 2.86. Uji statistik Wilcoxon menghasilkan nilai $p=0.000$ (<0.05) untuk kedua skala	Pelaksanaan intervensi dilakukan pada fase aktif persalinan (pembukaan 4–10 cm), dengan pengamatan dilakukan selama total 30 menit. Intervensi dilaksanakan dalam satu sesi, yang meliputi kombinasi gerakan dan latihan pernapasan di tiga posisi tubuh.
2	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Desita, S.Sit Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen	Populasi yang diteliti dalam studi ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif yang melaksanakan proses persalinan di PMB Desita, S.SiT, Desa Pulo Ara, Kecamatan Kota Juang, Kabupaten Bireuen. Studi ini	Intervensi yang dilakukan adalah penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam, suatu metode nonfarmakologis yang bertujuan untuk mengurangi tingkat nyeri saat bersalin.	Studi ini menerapkan pendekatan one group pretest-posttest, sehingga perbandingan dilakukan antara skala nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi pernapasan	Temuan penelitian menunjukkan bahwa metode relaksasi pernapasan dalam secara signifikan mengurangi nyeri persalinan pada fase aktif kala I. Dari 35 responden, 30 individu mengalami penurunan	Studi ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021, dengan intervensi yang berlangsung selama fase aktif persalinan, yaitu ketika ibu merasakan kontraksi yang kuat (pembukaan serviks 4–10 cm).

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
	(Septiani & Agustia, 2021).	melibatkan 35 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling		dalam pada kelompok yang sama.	tingkat nyeri, sementara 5 individu tidak menunjukkan perubahan. Menurut hasil uji Wilcoxon, p-value sebesar 0,000 (< 0,05) mengindikasikan bahwa pengurangan rasa sakit secara statistik signifikan. Skala nyeri yang sebelumnya didominasi oleh nyeri sedang dan berat, setelah intervensi menunjukkan bertambahnya jumlah ibu yang mengalami nyeri ringan serta penurunan nyeri berat hingga sangat berat menjadi tidak ada.	
3	Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.St. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung	Penelitian ini melibatkan ibu melahirkan pada tahap I fase aktif yang menjalani persalinan di BPM Ny. M Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Fase aktif adalah tahap persalinan dengan tingkat nyeri yang tinggi akibat kontraksi rahim	Intervensi yang diterapkan adalah teknik pernapasan dalam yang relaksasi, yaitu cara bernapas dengan lambat dan teratur yang bertujuan untuk menciptakan efek relaksasi, mengurangi	Dalam penelitian ini, perbandingan dilakukan antara skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam, tanpa adanya kelompok kontrol terpisah.	Hasil studi menunjukkan bahwa metode relaksasi pernapasan dalam efektif mengurangi intensitas rasa sakit persalinan fase aktif kala I. Setelah mendapatkan intervensi, terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri yang dialami oleh	Studi ini dilaksanakan pada tahun 2020 di BPM Ny. M Banjarbaru, dan teknik relaksasi pernapasan dalam diterapkan selama fase aktif tahap I, yang merupakan fase penting dalam proses melahirkan.

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
	Utara Tahun 2021 (Z. M. Sari et al., 2021).	dan dilatasi serviks yang cepat. Penelitian ini menerapkan total sampling pada semua ibu bersalin fase aktif kala I yang memenuhi kriteria inklusi.	ketegangan otot, serta menurunkan persepsi nyeri.		ibu. Analisis statistik dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan $p = 0,000$ ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari teknik relaksasi terhadap pengurangan nyeri.	
4	Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida di Praktik Mandiri Bidan (Sundariningsih et al., 2021).	Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil pertama yang sedang menjalani proses persalinan tahap I fase aktif di Praktik Mandiri Bidan.	Intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah hipnoterapi, sebuah metode nonfarmakologis yang berguna untuk merangsang pelepasan endorfin dan menghasilkan kondisi relaksasi yang mendalam.	Kelompok kontrol dalam penelitian ini mendapatkan intervensi berupa metode relaksasi pernapasan.	Temuan penelitian mengindikasikan bahwa hipnoterapi lebih ampuh daripada relaksasi pernapasan dalam mengurangi nyeri pada fase aktif kala I. Kelompok hipnoterapi menunjukkan penurunan nyeri sebesar 24,13%, sedangkan kelompok relaksasi pernapasan hanya mengalami penurunan sebesar 6,5%. Perbedaan ini memiliki arti statistik yang signifikan ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam mengurangi	Studi ini dilaksanakan selama tiga bulan, yaitu dari Oktober sampai Desember 2019. Pengukuran rasa sakit dilakukan sebelum dan sesudah intervensi selama proses persalinan fase aktif kala I.

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
					intensitas nyeri dengan lebih signifikan.	
5	Gambaran Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan di Poned Puskesmas Cipaku Tahun 2023 (Chandraloka et al., 2024).	Populasi dalam studi ini terdiri dari ibu-ibu bersalin yang mengalami persalinan fase aktif kala I di Poned Puskesmas Cipaku, Kabupaten Ciamis. Sebagian besar responden berumur 20–35 tahun (80%), dengan status paritas multipara (90%).	Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode relaksasi pernapasan dalam.	Studi ini mengadaptasi desain deskriptif, sehingga tidak membandingkan teknik relaksasi nafas dalam secara langsung dengan metode lainnya.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik relaksasi, sebagian besar responden (60%) merasakan nyeri sedang, sedangkan 40% merasakan nyeri ringan. Setelah penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam, terdapat kenaikan signifikan pada kategori nyeri ringan (menjadi 80%) dan penurunan jumlah ibu yang merasakan nyeri sedang (menjadi 20%). Hal ini menunjukkan bahwa metode relaksasi pernapasan dalam dapat secara signifikan mengurangi tingkat nyeri pada fase aktif kala I.	Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2022, dengan pengumpulan data dilakukan secara langsung saat proses persalinan fase aktif kala I. Waktu intervensi dan pengukuran hasil nyeri dilakukan secara langsung, sebelum dan sesudah ibu melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam, sehingga efektivitasnya dapat dinilai segera.