
**TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PERSALINAN DI PMB WILAYAH KERJA
PUSKESMAS RUMBAI**

Linda Suryani⁽¹⁾, Siti Zakiah Zulfa⁽²⁾

⁽¹⁾Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Informatika,
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Jl. Tamtama No.6, Labuh Baru Timur,
Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau

*email: linda.suryani@payungnegeri.ac.id

⁽²⁾Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Informatika,
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Jl. Tamtama No.6, Labuh Baru Timur,
Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau

*email: zakiahzlf@gmail.com

ABSTRAK

Rasa nyeri saat melahirkan merupakan hal normal dirasakan wanita saat bersalin disebabkan adanya interaksi antara kontraksi rahim, pelebaran serviks, serta faktor psikologis. Relaksasi merupakan salah satu cara mengurangi rasa nyeri melalui metode non farmakologis. Cara mengatasi nyeri yang mengajarkan pasien untuk meminimalkan aktivitas sistem saraf simpatis dan otonom. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan di PMB wilayah kerja Puskesmas Rumbai. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen pre-test dan post-test. Sampel penelitian berjumlah 40 orang ibu primipara yang menjalani persalinan normal di PMB wilayah kerja Puskesmas Rumbai. Teknik pengambilan sampel secara Purposive Sampling. Metode pengumpulan data melalui observasi dan wawancara dengan menggunakan *Faces Pain Rating Scale* (FPRS). Data diolah dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui efektivitas perlakuan yang diberikan. Didapatkan hasil untuk kelompok yang mendapatkan perlakuan yaitu diberikan teknik relaksasi pernafasan dalam terjadi penurunan intensitas nyeri yaitu saat pretest 13 orang (65%) merasakan nyeri sedang dan 7 orang (35%) merasakan nyeri hebat, sedangkan saat posttest 12 orang (60%) merasakan nyeri ringan, 8 orang (40%) merasakan nyeri sedang, dan tidak terdapat responden merasakan nyeri berat. Untuk kelompok kontrol terjadi peningkatan rasa nyeri Dimana saat pretest responden merasakan nyeri sedang sebanyak 11 orang (55%) dan 9 orang (45%) merasakan nyeri ringan, sedangkan saat post-test 11 orang (55%) merasakan nyeri sedang, 6 orang (30%) merasakan nyeri ringan, dan 3 orang (15%) merasakan nyeri berat. Hasil analisis data didapatkan p-value < 0,001. Disimpulkan bahwa intensitas nyeri saat persalinan dapat menurun dengan dilakukannya teknik relaksasi pernafasan dalam. Disarankan kepada bidan khususnya yang bekerja di wilayah kerja PMB Puskesmas Rumbai untuk menggunakan teknik relaksasi pernafasan dalam yang dapat menurunkan frekuensi nyeri yang dialami ibu saat melahirkan.

Kata kunci: Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam, Intensitas Nyeri, Persalinan.

ABSTRACT

Pain during childbirth is a normal thing felt by women during labor due to the interaction between uterine contractions, cervical dilation, and psychological factors. Relaxation is one way to reduce pain through non-pharmacological methods. A way of dealing with pain that teaches patients to minimize the activity of the sympathetic and autonomic nervous systems. This research was conducted to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on

reducing the intensity of labor pain in the PMB working area of the Rumbai Community Health Center. This research uses a quasi-experimental pre-test and post-test design. The research sample consisted of 40 primiparous mothers who underwent normal delivery in the PMB working area of the Rumbai Community Health Center. The sampling technique is Purposive Sampling. The data collection method is through observation and interviews using the Faces Pain Rating Scale (FPRS). Data were processed using the Wilcoxon test to determine the effectiveness of the treatment given. The results obtained for the group that received treatment, namely being given breathing relaxation techniques, resulted in a decrease in pain intensity, namely at pretest 13 people (65%) felt moderate pain and 7 people (35%) felt severe pain, while at posttest 12 people (60%) felt mild pain, 8 people (40%) felt moderate pain, and no respondents felt severe pain. For the control group, there was an increase in pain. During the pretest, 11 respondents (55%) felt moderate pain and 9 people (45%) felt mild pain, while during the post-test 11 people (55%) felt moderate pain, 6 people (30%) felt mild pain, and 3 people (15%) felt severe pain. The results of data analysis showed that the p-value was <0.001 . It was concluded that the intensity of pain during labor can be reduced by using deep breathing relaxation techniques. It is recommended that midwives, especially those who work in the PMB work area of the Rumbai Community Health Center, use deep breathing relaxation techniques which can reduce the frequency of pain experienced by mothers during childbirth.

Keywords: *Deep Breathing Relaxation Techniques, Pain Intensity, Childbirth.*

PENDAHULUAN

Melahirkan suatu proses yang sangat dinanti bagi seorang wanita, namun bagi wanita yang pernah melahirkan maupun yang belum pernah melahirkan, melahirkan bisa menjadi peristiwa yang menegangkan dan menakutkan karena rasa sakit saat melahirkan. Ibu yang akan bersalin, khususnya primipara, cenderung merasa cemas. Proses persalinan merupakan gabungan antara proses fisiologis dan psikologis yang menimbulkan rasa nyeri, kecemasan, dan kelelahan. Lebih dari 90% ketegangan dan stres selama persalinan menyebabkan nyeri. Nyeri persalinan disebabkan oleh interaksi faktor fisiologis, seperti kontraksi rahim dan pelebaran serviks, serta faktor psikologis, seperti stres, kecemasan, dan ketakutan (Abdurahman et al., 2022).

Fisiologi persalinan dimulai dari kala satu sampai empat persalinan. Tahapan persalinan terdiri dari fase laten dan fase aktif. Fase laten berlangsung selama sekitar 8 jam, dengan pembukaan serviks berukuran 0-3 cm, fase aktif berlangsung 7 jam, dimana serviks terbuka 4-10 cm, dan kontraksi

dirasakan semakin kuat dan sering. Selama fase aktif, rasa sakit meningkat seiring dengan peregangan vagina, leher rahim terbuka, kontraksi rahim semakin kuat sehingga menyebabkan rasa sakit semakin kuat. Kala satu persalinan pada wanita primipara berlangsung sekitar 12 jam, sedangkan pada wanita multipara berlangsung sekitar 8 jam. Terdapat hubungan erat antara derajat dilatasi serviks dan intensitas nyeri, serta antara timbulnya nyeri dan kontraksi uterus (Ahmad et al., 2023).

Nyeri saat melahirkan umumnya dirasakan sangat hebat, hanya 2-4% wanita yang mengalami nyeri ringan saat melahirkan. Rasa sakit dan ketakutan menyebabkan stres dan meningkatkan pelepasan hormon adrenalin, sehingga mengakibatkan terjadinya penyempitan pembuluh darah yang berdampak berkurangnya suplai oksigen ke janin. Berkurangnya aliran darah berakibat melemahkan kontraksi rahim, sehingga memperpanjang proses persalinan. Stres tidak hanya meningkatkan pelepasan hormon adrenalin, tetapi juga meningkatkan pelepasan hormon adrenokortikotropik (ACTH) sehingga

menyebabkan peningkatan kortisol serum dan kadar gula darah. Semua dampak tersebut dapat merugikan ibu dan janin (Handayani, 2020).

Setiap wanita seringkali memiliki beragam cara baik secara farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri saat melahirkan. Metode non farmakologi adalah metode selain terapi obat untuk meredakan nyeri persalinan. Contohnya secara epidural, opioid, teknik pernapasan dan relaksasi, teknik pijat, waterbirth, kompres hangat dan dingin, akupresur, terapi musik, yoga, aromaterapi, dan pendamping persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai jenis intervensi nonfarmakologis dapat mengurangi rasa sakit yang dialami wanita saat melahirkan (Chang et al., 2022).

Relaksasi adalah cara pengendalian rasa nyeri non farmakologis. Dimana mengajarkan pasien untuk meminimalkan aktivitas sistem saraf simpatis dan otonom. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa teknik relaksasi dilakukan dengan tujuan untuk memunculkan rasa relaks alami tubuh, ditandai dengan pernapasan lambat, tekanan darah rendah, dan perasaan nyaman. Secara umum teknik relaksasi dianggap aman, tetapi ada beberapa laporan mengenai pengalaman negatif, seperti peningkatan kecemasan. Teknik relaksasi meliputi hipnosis, relaksasi otot progresif, latihan pernapasan, yoga, dan meditasi (Guo et al., 2022).

Penelitian Astuti & Bangsawan (2019) menyebutkan penggunaan metode relaksasi dalam pada ibu bersalin bisa mengurangi rasa nyeri saat persalinan kala I dan memperpendek durasi persalinan kala I, dengan p-value 0,000. Fitria et al., (2020) dalam penelitiannya membuktikan bahwa produk inovasi berupa sabuk relaksasi sangat efektif mengurangi rasa nyeri

persalinan dan meningkatkan kadar β -endorfin dibandingkan pemberian kompres air hangat.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan menggunakan wawancara singkat terhadap beberapa ibu hamil trimester ketiga yang melakukan pemeriksaan kehamilan menemukan bahwa para ibu, khususnya primipara, takut terhadap proses persalinan. Para ibu khawatir karena proses melahirkan akan menyakitkan dan lama. Oleh karena itu, sebagian ibu mungkin memilih melahirkan melalui operasi caesar. Mengingat hal tersebut maka peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada PMB di wilayah kerja Puskesmas Rumbai”.

Tujuan penelitian mengetahui pengaruh relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan di wilayah kerja PMB Puskesmas Rumbai.

METODE

Desain penelitian menggunakan quasi experiment dengan kelompok pre-and post-test kontrol. Kelompok perlakuan mendapat intervensi, sedangkan kelompok nonperlakuan akan dilakukan sesuai prosedur yang ada di PMB tanpa intervensi peneliti. Kedua kelompok penelitian akan dilakukan pre-test sebelum tindakan dimulai dan post-test setelah prosedur tindakan dilakukan. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2023 di PMB wilayah kerja Puskesmas Rumbai.

Populasi penelitian primipara yang melahirkan di PMB wilayah kerja Puskesmas Rumbai dan memenuhi kriteria. Kriteria inklusi adalah pasien dengan usia kehamilan >38 minggu, fase aktif dan kehamilan risiko rendah. Kriteria eksklusi berikut berlaku: kehamilan berisiko tinggi, kehamilan dengan komplikasi. Besar sampel pada

penelitian ini 40 orang, terdiri dari 20 orang untuk masing-masing kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel secara Purposive Sampling.

Metode pengumpulan data melalui observasi dan wawancara dengan menggunakan Faces Pain Rating Scale (FPRS) untuk mengukur skala nyeri, dan lembar partograf. Pada saat penelitian kelompok perlakuan akan dilakukan observasi mulai fase aktif dimulai dengan terlebih dahulu memberikan pretest (observasi awal) untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum diberikan perlakuan. Setelah itu akan diajarkan teknik relaksasi pernafasan dalam dan melakukan post-test (observasi akhir). Pengolahan data penelitian dilakukan secara univariat dan bivariat. Univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang telah dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan PMB di wilayah kerja Puskesmas Rumbai. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2023. Sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah 40 orang primipara, dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari 20 orang kelompok perlakuan yang mendapat intervensi berupa teknik relaksasi pernafasan dan 20 orang kelompok kontrol tanpa intervensi apapun. Hasil penelitian dapat jelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden di PMB wilayah kerja Puskesmas Rumbai

No	Karakteristik Responden	Perlakuan		Kontrol	
		n	%	n	%
1	Usia				
	1. Berisiko	2	10	5	25

	(<20 thn & >35 thn)				
2.	Tidak berisiko (20-35 tahun)	18	90	15	75
2	Pekerjaan				
	1. Bekerja	4	20	6	30
	2. Tidak bekerja	16	80	14	70
3	Tingkat Pendidikan				
	1. Rendah (SD & SMP)	3	15	4	20
	2. Menengah (SMA)	14	70	12	60
	3. Perguruan Tinggi (PT)	3	15	4	20

Dari tabel karakteristik responden, sebagian besar responden berada pada usia tidak berisiko, yaitu 20–35 tahun. Sebanyak 18 orang (90%) pada kelompok perlakuan dan 15 orang (75%) untuk kelompok kontrol. Berdasarkan pekerjaan, 16 (80%) pada kelompok perlakuan dan 14 (70%) pada kelompok kontrol merupakan pengangguran. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar mempunyai tingkat pendidikan menengah sebanyak 14 orang (70%) pada kelompok perlakuan dan 12 orang (60%) pada kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Nyeri (Pre dan Post) Ibu Bersalin di PMB wilayah kerja Puskesmas Rumbai

No	Tingkat Nyeri	Perlakuan				Kontrol			
		Pre		Post		Pre		Post	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Ringan	-	-	12	60	9	45	6	30
2	Sedang	13	65	8	40	11	55	11	55
3	Berat	7	35	-	-	-	-	3	15

Dari tabel terlihat, kelompok perlakuan mayoritas responden yaitu 13 orang (65%) merasakan nyeri sedang dan 7 orang (35%) merasakan nyeri hebat yang didapatkan pada awal penilaian

(pretest). Bila dievaluasi setelah penerapan teknik relaksasi (post-test), tingkat nyeri mengalami penurunan, Dimana 12 orang (60%) merasakan nyeri ringan, 8 orang (40%) merasakan nyeri sedang, dan tidak terdapat responden merasakan nyeri berat. Kelompok kontrol pada saat dilakukan pretest sebagian responden merasakan nyeri sedang sebanyak 11 orang (55%) dan 9 orang (45%) merasakan nyeri ringan. Tingkat nyeri meningkat pada saat penilaian (post-test), Dimana 11 orang (55%) merasakan nyeri sedang, 6 orang (30%) merasakan nyeri ringan, dan 3 orang (15%) merasakan nyeri berat.

Tabel 3. Hasil Normalitas Tingkat Nyeri Ibu Bersalin di PMB wilayah kerja Puskesmas Rumbai

Tingkat Nyeri		Spahiro-Wilk		
		Statistik	df	Sig
Pre-Test	Perlakuan	0.807	20	0.001
	Kontrol	0.632	20	0.001
Post-Test	Perlakuan	0.624	20	0.001
	Kontrol	0.744	20	0.001

Dari tabel terlihat nilai signifikansi pada awal evaluasi penelitian (pretest) adalah p-value < 0,05 yaitu 0,001 untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Demikian pula pada evaluasi akhir penelitian (posttest) diperoleh nilai signifikansi <0,05 untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu 0,001. Artinya kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mempunyai distribusi data yang tidak normal pada awal dan akhir penilaian. Menunjukkan bahwa pengolahan data digunakan adalah non parametrik karena sebaran datanya tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Perbandingan Rerata Tingkat Nyeri Pre dan Post Pada Ibu Bersalin di PMB wilayah kerja Puskesmas Rumbai

Kelompok	Skor Nyeri		Δ	Sig
	Pre	Post		
Kontrol	4.01 ± 1.012	5.59 ± 1.892	0.8	0.043
Perlakuan	5.25 ± 1.291	3.79 ± 1.051	1.4	0.001

Kontrol	4.01 ± 1.012	5.59 ± 1.892	0.8	0.043
Perlakuan	5.25 ± 1.291	3.79 ± 1.051	1.4	0.001

Dari tabel terlihat rata-rata skor nyeri sebelum dan sesudah pengujian pada kelompok kontrol dan perlakuan. Terdapat perubahan hasil nilai rata-rata antara pre-test dan post-test. Artinya, selisih rata-rata tingkat nyeri responden kelompok kontrol sebesar 0,8 dan 1,4 kelompok perlakuan. Jika diukur berdasarkan perbedaan perubahan dibandingkan rata-rata, pada kelompok kontrol terjadi peningkatan skor nyeri. Sebaliknya, pada kelompok perlakuan menunjukkan penurunan nyeri. Artinya, pada pasien perlakuan mengalami penurunan tingkat nyeri. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan nilai Asymp Sig kelompok kontrol 0,043 dan nilai Asymp Sig kelompok perlakuan < nilai $\alpha=0,05$ berarti H_0 diterima. Disimpulkan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan intensitas nyeri saat melahirkan di wilayah kerja PMB Puskesmas Rumbai.

Pengukuran tingkat nyeri pre dan post pengujian pada kelompok perlakuan menunjukkan adanya perubahan dimana sebagian besar responden merasakan penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan perlakuan dengan teknik relaksasi. Pada awal penilaian pretest, 13 orang (65%) merasakan nyeri sedang dan 7 orang (35%) merasakan nyeri berat. Sebagian besar responden kemudian merasakan nyeri ringan, dengan 12 (60%) dan 8 (40%) merasakan nyeri sedang pada penilaian pasca tes.

Berbeda dengan kelompok kontrol, hasil pengukuran tingkat nyeri responden justru meningkat dibandingkan hasil penilaian sebelum dan sesudah tes. Pada awal penilaian pretest mayoritas ibu bersalin mengalami nyeri sedang sebanyak 11 orang (55%)

dan 9 orang (45%) mengalami nyeri ringan, namun kemudian sebagian besar responden mengalami nyeri berat hingga sedang. Pada penilaian post-test, 11 orang (55%) nyeri sedang, 6 (30%) mengalami nyeri ringan, dan 3 (15%) benar-benar mengalami nyeri berat. Responden yang baru pertama kali menjadi ibu mengaku takut dengan rasa sakit yang dirasakannya saat proses melahirkan dan kondisi bayinya setelah lahir.

Hasil penelitian H. Frilasari (2020) menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif efektif menurunkan keparahan nyeri persalinan pada fase aktif pertama. Sebelum perlakuan dilakukan menggunakan relaksasi progresif mayoritas responden (53,8%) merasakan nyeri berat terkontrol, dan setelah diberikan perlakuan menggunakan relaksasi progresif mayoritas responden (53,8%) merasakan nyeri sedang. Sejalan dengan penelitian BAŞGÖL & KOÇ, (2020) mengatakan salah satu cara non-farmakologis untuk mengatasi nyeri persalinan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi mampu menurunkan nyeri persalinan karena sistem kerjanya yang mampu mempercepat aliran darah ke rahim, memberikan oksigenasi ke janin, meningkatkan efektivitas kontraksi, mengurangi ketegangan saat nyeri, mengurangi kelelahan serta mempertahankan energi.

Penelitian Astuti & Bangsawan (2019) menyebutkan penggunaan metode relaksasi dalam pada ibu bersalin bisa mengurangi rasa nyeri saat persalinan kala I dan memperpendek durasi persalinan kala I, dengan p-value 0,000. Fitria et al., (2020) dalam penelitiannya membuktikan bahwa produk inovasi berupa sabuk relaksasi sangat efektif mengurangi rasa nyeri persalinan dan meningkatkan kadar β -

endorfin dibandingkan pemberian kompres air hangat.

Nyeri persalinan adalah sensasi tidak menyenangkan yang disebabkan oleh terputusnya ujung saraf. Nyeri yang berasal dari perineum menjalar melalui serabut saraf aferen tubuh, khususnya sumsum tulang belakang, dan mencapai sumsum tulang belakang melalui tulang sacrum kedua, ketiga, dan keempat (S2-S4). Saraf sensorik uterus dan perineum membentuk akson dan traktus spinotalamikus. Dari akhir trimester pertama hingga trimester kedua, saat janin melewati panggul, impuls nyeri timbul tidak hanya dari rahim, tetapi juga dari perineum (Ahmad et al., 2023).

Pada tahap awal persalinan, penyebab nyeri terutama disebabkan oleh rangsangan reseptor pada adneksa, rahim, dan ligamen panggul. Banyak wanita saat melahirkan mengeluh sakit punggung, yang bisa sangat serius. Hal ini terjadi selama pelebaran serviks ketika kontraksi bagian bawah rahim lebih kuat dari biasanya atau ketika kemiringan ke bawah tiga dimensi tidak terjadi. Teori kontrol gerbang mekanisme nyeri menekankan bahwa misteri nyeri itu sendiri sangatlah kompleks, khususnya fakta bahwa tidak ada kebenaran tunggal terkait dengan adanya cacat mekanisme neurofisiologis dalam sensasi nyeri. Mekanisme ini dipicu oleh rangsangan pada kulit melalui pijatan atau akupunktur, atau rangsangan pada hipotalamus dan korteks serebral melalui berbagai rangsangan sensorik yang menenangkan (Anggara & Nurbaiti, 2021).

Teknik relaksasi mendalam salah satu cara mengurangi rasa nyeri saat bersalin melalui metode non farmakologis. Dengan menarik napas dalam selama persalinan, oksigen memasuki aliran darah melalui hidung dan didistribusikan ke seluruh tubuh, membuat ibu merasa lebih baik. Saat ibu bersalin rileks, denyut nadi,

tekanan darah, dan pernapasan menjadi normal. mengurangi konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, penurunan laju metabolisme dan peningkatan kesadaran (Azizah et al., 2021).

Amru et al., (2021) menyebutkan bahwa ketika melakukan teknik pernapasan dalam, maka otot-otot daerah perut dan rongga perut akan mengendur yang dapat menimbulkan rasa nyaman antara rahim dan dinding perut. Teknik pernapasan dalam dilakukan dengan menarik nafas perlahan melalui hidung, tahan beberapa detik di perut, kemudian hembuskan pelan-pelan dari mulut, ulangi cara ini selama kontraksi. Penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam mampu menurunkan tingkat nyeri saat persalinan dan pasien menjadi lebih rileks. Hal ini disebabkan karena nafas dalam merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen, yaitu endorfin dan enkarnalisasi. Hormon endorfin, yang merupakan morfin, berfungsi untuk mencegah otak mengirimkan impuls nyeri. Teknik relaksasi sangat berguna dalam berbagai situasi, seperti saat tubuh sedang kesakitan, cemas, kurang istirahat, stres atau emosi.

Nilai signifikan pada kelompok intervensi dan kontrol pre dan post penilaian memiliki sebaran data yang tidak normal. Setelah didapatkan sebaran data tidak berdistribusi normal selanjutnya dilakukan pengolahan data menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri pre-tes dan post-test pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Selisih nilai rata-rata tingkat nyeri untuk responden kelompok kontrol adalah 0,8, sedangkan selisih nilai rata-rata untuk responden kelompok perlakuan adalah 1,4. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata responden kelompok kontrol mengalami peningkatan rasa nyeri. Sebaliknya pada

kelompok perlakuan, responden mengalami penurunan rasa nyeri. Disimpulkan teknik relaksasi pernafasan dalam berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu bersalin di PMB wilayah kerja Puskesmas Rumbai.

SIMPULAN

Disimpulkan relaksasi pernafasan dalam memberikan dampak terhadap pengurangan rasa nyeri ibu saat bersalin di wilayah kerja PMB Puskesmas Rumbai.

Bidan khususnya yang bekerja di wilayah kerja PMB Puskesmas Rumbai hendaknya mampu menggunakan teknik relaksasi yang secara non farmakologi dapat menurunkan frekuensi nyeri yang dialami ibu saat melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, A., Alchalidi, A., Lina, L., Nora, N., & Mutia, C. (2022). Analysis of the Use of Herbal Therapy to Reduce Labor Pain (Literature Review). *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 556–562. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9651>
- Ahmad, M., Ahmar, H., Liantanty, F., Fatmasari, B. D., Bakri, K. R. R., Hilinti, Y., & Sukarta, A. (2023). *Penatalaksanaan Nyeri Non Farmakologis* (Cetakan 1). CV. Sarnu Untung. https://books.google.co.id/books?id=qNO5EAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=nyeri+persalinan&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Amru, D. E., Umiyah, A., Yastirin, P. A., Susanti, N. Y., & Ningsih, D. A. (2021). Effect of Deep Breathing Techniques on Intensity of Labor Pain in The Active Phase. *The International Journal of Social*

- Sciences World*, 3(2), 359–364.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5808532>
- Anggara, A., & Nurbaiti, M. (2021). Persalinan Effect of Giving Breath. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika*, 1(1), 264–270.
- Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Persalinan Kala I Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 59. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/1359/951>
- Azizah, N., Eka Rahmawati, V., Vitiasari Dessy, F., Ilmu Kesehatan, F., Pesantren Tinggi Darul, U., & Jombang, U. (2021). Teknik Relaksasi dalam Proses Persalinan : Literatur Review. *Jurnal EDUNursing*, 5(2), 134–141. <http://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2942>
- BAŞGÖL, Ş., & KOÇ, E. (2020). Non-Pharmacological Techniques in Pain Management. *Journal of Samsun Health Sciences*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.1097/00004630-200103002-00223>
- Chang, C. Y., Gau, M. L., Huang, C. J., & Cheng, H. M. (2022). Effects of non-pharmacological coping strategies for reducing labor pain: A systematic review and network meta-analysis. *PLoS ONE*, 17(1 January), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261493>
- Fitria, C. T. N., Runjati, R., Patriajati, S., & Anwar, C. (2020). Innovation relaxation belts to reduce labor pain intensity and increase β -endoprphine levels. *Medisains*, 18(2), 69. <https://doi.org/10.30595/medisains.v18i2.7994>
- Guo, H., Que, M., Shen, J., Nie, Q., Chen, Y., Huang, Q., & Jin, A. (2022). Effect of Music Therapy Combined with Free Position Delivery on Labor Pain and Birth Outcomes. *Applied Bionics and Biomechanics*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/8963656>
- H.Frilasari, H. T. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Derajat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan*, 1. <https://ejournal.lpppmidianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/74/68>
- Handayani, L. (2020). Relaxation and Cold Compress Effectiveness toward Labor Pain Intensity During of the First Stage. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(4), 5651–5659. <https://doi.org/10.37200/ijpr/v24i4/pr201660>