

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI PUSKESMAS PAKUE

Yusnita Sari¹⁾, Nurhayani²⁾, Suparjo³⁾, Intan Arum Anjarwati⁴⁾

^{1),2),3),4)}Stikes Bakti Utama Pati

Email: yusnitasari153@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah proses yang identik dengan rasa nyeri yang akan dialami secara fisiologi nyeri terjadi ketika otot-otot Rahim berkontraksi sebagai upaya membuka serviks dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Mula- mula kekuatan yang muncul kecil, kemudia nterus meningkat sampai pada puncaknya pembukaan serviks lengkap sehingga siap untuk pengeluaran janin dari rahim ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Jenis desain pada penelitian ini adalah pre eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden pada kelompok sebelum diberikan perlakuan rata-rata 6,93 dan sesudah diberikan perlakuan rata- rata 5,37. Hasil analisis data diperoleh nilai signficancy $\rho = 0,023$ ($\rho < 0,05$). Kesimpulannya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Diharapkan agar teknik relaksasi napas dalam dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu alternatif pengelolaan nyeri persalinan yang dapat menimbulkan keadaan relaksasi secara fisiologis dan kognitif ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin serta meningkatkan oksigenasi darah.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Napas Dalam, Nyeri Persalinan Kala 1, Fase Aktif

ABSTRACT

Childbirth is a process that is synonymous with pain, which will be experienced physiologically. Pain occurs when the muscles of the uterus contract in an effort to open the cervix and push the baby's head towards the pelvis. This process begins with the opening and dilatation of the cervix as a result of uterine contractions with regular frequency, duration and strength. At first, the force that appears is small, then continues to increase until it reaches its peak, the cervix is completely dilated so that it is ready for expulsion of the fetus from the mother's uterus. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing active phase 1 labor pain. The type of design in this study was a pre-experimental with one group pretest-posttest design. The number of samples is 30 respondents. The sampling technique used purposive sampling method. Data collection techniques used questionnaires and Numeric Rating Scale (NRS) pain scales. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that the pain intensity of respondents in the group before being given treatment averaged 6.93 and after being given treatment the average was 5.37. The results of data analysis obtained a significance value of $\rho = 0.023$ ($\rho < 0.05$). In conclusion, there is an effect of giving deep breathing relaxation techniques on reducing active phase 1 labor pain. It is hoped that deep breathing relaxation techniques can be applied by health workers as an alternative for managing labor pain which can lead to a state of physiological and cognitive relaxation characterized by decreased levels of epinephrine and norepinephrine and increased blood oxygenation.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Technique, 1st Stage Labor Pain, Active Phase

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses yang identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani secara fisiologi nyeri terjadi ketika otot-otot Rahim berkontraksi sebagai upaya membuka serviks dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri persalinan kala I merupakan proses fisiologi yang disebabkan oleh proses dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemi korpus uteri dan peregangan segmen bawah Rahim dan kompresi saraf serviks, jika tidak ditangani dengan baik dan benar nyeri persalinan akan menyebabkan efek yang sangat fatal yaitu dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas AKI dan AKB ((Wijayanti, et all 2022)

Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa (WHO, 2019) sedangkan menurut data direktor jendral Kesehatan masyarakat kementerian Kesehatan mengatakan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 7.389 kasus (Kemenkes RI,2021). Angka Kematian Ibu/AKI (*Maternal Mortality Rate/MMR*) di Sulawesi Tenggara pada tahun 2020 sebanyak 226 kematian, dan disebabkan oleh berbagai macam masalah dan komplikasi (Badan Pusat Statistik, 2023).

Salah satu upaya dasar yang dapat dilakukan dalam menurunkan AKI adalah dengan meminimalisir nyeri persalinan yang dirasakan ibu. Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 (dua) metode yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis menggunakan obat-obatan kimiawi, cenderung lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek kurang baik bagi ibu dan janin. Sedangkan metode nonfarmakologis dapat dilakukan dengan lebih simpel, murah, efektif, tanpa efek merugikan dan meningkatkan kepuasan selama persalinan (Minda, 2021). Beberapa metode nonfarmakologis yaitu *counter pressure*, *hypnobirthing*, *endorphinmassage*, *massageeffleurage*, teknik relaksasi, kompres hangat, musik klasik *mozart*, terapi *murottal*, *akupresur* dan *aromatherapy* (Anita, 2017)

Metode pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis salah satunya adalah teknik

relaksasi. Relaksasi merupakan proses mengistirahatkan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Relaksasi juga membuat sirkulasi darah rahim, plasenta, dan janin menjadi lancar. Sirkulasi darah yang lancar membuat otot panggul, punggung dan perut menjadi lemas dan kendur. Sementara ketika persalinan, relaksasi membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami, dan lancar. Menurut Mander metode ini dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca- persalinan (Elly Susilawati, 2017)

Metode penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi farmakologis dan nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis lebih disukai karena murah, efektif, serta minim efek samping (Minda, 2021). Salah satu metode nonfarmakologis adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi otot, dan memperbaiki oksigenasi darah (Lusianah, 2014). Penelitian sebelumnya menunjukkan teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif (Lidia Fitri, 2019; Titi Astuti et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Pakue Januari 2025, dari lima ibu bersalin yang dilakukan teknik relaksasi napas dalam, tiga orang mengalami penurunan nyeri sedangkan dua lainnya tetap merasakan nyeri. Hal ini menunjukkan perlunya penerapan teknik relaksasi napas dalam secara tepat.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah ibu bersalin kala I fase aktif di Puskesmas Pakue. Jumlah sampel 30 responden yang diambil secara purposive sampling sesuai kriteria inklusi.

Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner karakteristik responden dan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi teknik relaksasi napas dalam dilakukan selama 30 menit pada fase aktif. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

1. Hasil Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Puskesmas Pakue

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	Persentase
4-6 atau nyeri persalinan	14	4,68
7-10 atau nyeri berat	16	5,32
Total	30	100%

Berdasarkan diatas diketahui bahwa Tingkat nyeri persalinan 4-6 nyeri persalinan sedang sebanyak 14 orang (46,8%), dan Tingkat nyeri persalinan 7-10 dengan nyeri berat sebanyak 16

orang (53,2%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu bersalin merasakan nyeri berat saat proses persalinan.

Distribusi Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Puskesmas Pakue

Variabel	Frekuensi	Mean	Median	SD	Min	Max
Nyeri sebelum perlakuan	30	6,93	7,00	1,311	4	10
Nyeri sesudah perlakuan	30	5,37	5,00	1,564	3	9
Total	30					

Hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal sehingga ukuran pemusatan menggunakan Wilcoxon. Dari analisis data didapatkan nilai Mean nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah 6,93 dengan nilai Standar Deviasi 1,311. Sesudah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi napas dalam, terjadi

penurunan yaitu nilai Mean 5,37 dengan nilai Standar Deviasi 1,564. Data tersebut menggambarkan bahwa terjadi penurunan ukuran pemusatan pada nyeri persalinan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam.

2. Analisis Bivariat

Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Puskesmas Pakue

Variabel	Frekuensi	Mean	SD	<i>p-value</i>
Tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam	30	6,93	1,311	0,023
Tingkat nyeri persalinan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam	30	5,37	1,564	0,114

Berdasarkan diatas hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai significancy $\rho = 0,023$ ($\rho < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi

napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Puskesmas Pakue. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dapat diterima (dengan ρ value 0,023).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Pakue. Pada pembahasan akan dijelaskan mengenai hasil penelitian ini yang kemudian akan dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya serta memaparkan keterbatasan dalam penelitian ini.

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian secara univariat terlihat distribusi frekuensi responden sebanyak 30 orang (100%). Dari 30 responden, sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam didapatkan bahwa sebanyak 14 responden (46,8%) merasakan tingkat nyeri persalinan pada skala 4-6 atau mengalami nyeri sedang dan sebagian besar lainnya yaitu 16 responden (53,2%) merasakan tingkat nyeri persalinan 7-10 atau mengalami nyeri berat. Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry bahwa nyeri adalah pengalaman menyeluruh yang dirasakan oleh semua manusia dan bersifat subjektif, sehingga nilainya dapat berbeda-beda dari satu orang dengan orang yang lainnya serta bervariasi dari waktu ke waktu (Susilawati, 2017).

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala 4-7 atau tingkatannya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Respon seseorang terhadap nyeri dipengaruhi oleh emosi, tingkat kesadaran, latar belakang budaya dan pengalaman masa lalu tentang nyeri (Ulinuha, 2017).

Sesuai dengan teori Sri (2017) bahwa nyeri pada kala pembukaan adalah disebabkan oleh membukanya mulut rahim misalnya peregangan otot polos merupakan rangsang yang cukup untuk menimbulkan nyeri, terdapat hubungan yang erat antara besarnya pembukaan mulut rahim dan intensitas nyeri (makin membuka makin nyeri), terdapat hubungan antar timbulnya kontraksi rahim, rasa nyeri terasa kira-kira 15-30 detik setelah mulainya kontraksi rahim.

Sejalan dengan penelitian Wildan (2018) 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%. Pada prinsipnya teknik relaksasi napas ini dapat mengurangi ketegangan pada ibu yang membuat stress pada saat nyeri persalinan, dengan dilakukannya teknik relaksasi napas ini akan membuat rileks tubuh dan akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress, maka hormon tersebut akan digantikan dengan hormon endorphin. Hormon endorphin merupakan hormon penghilang rasa sakit.

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil tingkat nyeri persalinan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, nilai Mean dari 6,93 turun menjadi 5,37. Nilai Standar Deviasi dari 1,311 menjadi 1,564. Hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai signficancy $\rho = 0,023$ ($\rho < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif dapat diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi berfokus pada pengontrolan pernapasan dan memastikan proses pernapasan berfungsi dengan baik untuk mencapai kondisi rileks. Maksudnya ketika seluruh sitem saraf, organ tubuh, dan panca indra beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada, individu pada dasarnya tetap sadar akan salah satu cara yang paling umum digunakan yaitu kontrol pernapasan. Dengan menarik napas dalam-dalam, individu mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan ke seluruh bagian tubuh. Hasilnya akan merasa lebih tenang dan stabil. Seorang ibu bersalin yang mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam selama kontraksi akan merasa lebih nyaman selama proses persalinannya. Penggunaan teknik relaksasi napas dalam yang benar dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengontrol rasa nyerinya, menurunkan rasa cemas, menurunkan kadar ketekolamin, menstimulasi aliran darah menuju uterus, dan menurunkan ketegangan otot (Astuti, 2019).

Teknik relaksasi napas dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Ibu meningkatkan

aktifitas komponen saraf parasimpatik vegetatif secara simultan. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stres akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan sampai frekuensi pernafasan kurang dari 60-70 x/menit. Relaksasi telah terbukti meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan yang menimbulkan stres dan nyeri (Nurhayani & Anita, 2015). Penelitian Rahman (2020) menunjukkan bahwa adanya pengaruh pernafasan dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif diperoleh nilai $p=0,000$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa melakukan pernafasan dalam pada saat kala I fase aktif dapat memberikan hasil yang cukup efektif dalam mengurangi rasa nyeri saat kontraksi. Astuti (2019) adanya hubungan aplikasi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri persalinan kala I ibu bersalin di rumah bersalin Kota Bandar Lampung diperoleh nilai $p=0,000$. Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks. Dengan menarik nafas dalam-dalam kita mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan ke seluruh bagian tubuh. Hasilnya kita menjadi lebih tenang dan stabil. Sukarta (2016) berdasarkan hasil uji T dengan menggunakan program komputer diperoleh $p=0,000$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang 51 signifikan dari teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Lawawoi Kecamatan Wattang Pulu Kabupaten Sidrap. Latihan pernafasan pada saat persalinan yang dilakukan dengan konsentrasi dapat memberikan respon positif terhadap persalinan sehingga nyeri persalinan tidak menimbulkan hal-hal yang mempersulit lahirnya bayi. Fitri (2019) hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara teknik nafas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala I fase aktif. Hal ini sesuai dengan Fitri (2017), nyeri persalinan adalah suatu bentuk pengalaman yang bersifat subjektif yang artinya antara individu satu dengan yang lainnya mengalami sensasi yang berbeda dalam mempersiapkan nyeri. Stimulus yang diberikan kepada pasien yang sedang bersalin akan bereaksi secara non farmakologi terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan di kala I.

Nurhayani & Anita (2016) adanya efektivitas relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada persalinan normal dengan nilai $p=0,0001$. Pemberian informasi mengenai metode relaksasi dalam mengurangi nyeri persalinan sangatlah efektif, ibu dapat rileks dan menikmati proses persalinannya sehingga ibu tidak akan berfokus hanya pada nyeri kontraksi yang dialaminya. Hubungan teknik nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena teknik nafas dalam membuat keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (equilibrium). Teknik nafas dalam dapat mencapai keadaan relaksasi secara fisiologis, kognitif yang ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non 52 epinefrin dalam darah. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah sehingga kadar oksigen dalam darah akan meningkat (Biswan, Novita & Masita, 2017). Penelitian lain menyatakan dari hasil uji Paired Samples Test” menunjukkan nilai “Mean Paired Differences” sebesar 3.321. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil Pre Test dengan rata-rata hasil Post Test yaitu $7.25 - 3.93 = 3.321$. Diketahui nilai Sig. (2-Tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dengan Post Test yang ada Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan frekuensi Nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif (Sari, 2022)

Teknik relaksasi napas dalam merupakan cara yang paling mudah dilakukan dalam mengontrol ataupun mengurangi nyeri. Relaksasi melibatkan sistem otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu. Selain mudah dilakukan, teknik ini tidak membutuhkan banyak biaya dan konsentrasi yang tinggi (Trullyen, 2014).

Hubungan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena teknik ini membuat keadaan seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (equilibrium). Teknik relaksasi napas dalam dapat mencapai keadaan relaksasi secara fisiologis dan kognitif yang ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah. Selain

dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah sehingga kadar oksigen dalam darah akan meningkat (Fitri, 2019).

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Dalam penelitian ini diketahui nilai rata-rata intensitas nyeri bersalin kala I fase aktif sebelum diberi perlakuan ialah 6,93. Setelah diberi perlakuan intensitas nyeri mengalami penurunan yaitu 5,37. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 1,56. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,023 < 0,05$ artinya ada hubungan antara teknik napas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala I fase aktif. Dari hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan terjadi penurunan intensitas nyeri persalinan sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. Teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan nyeri karena pada saat ibu mengontrol pernapasan dengan baik, terjadi peningkatan pasokan oksigen dalam tubuh. Hal ini ditandai dengan perasaan ibu yang lebih nyaman dan rileks.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, Wan. (2017). *Techniques of Pain Reduction in The Normal Labor Process: Systematic Review*. Jurnal Endurance, 2, 362-375.
- Astuti Titi dan Merah Bangsawan. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, Volume 15, No.1, April 2019. P-ISSN 1907-0357. E-ISSN 2655-2310
- Fitri, Lidia, dkk. (2019). *Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar*. Jurnal Endurance, 4, 414-420.
- Lidia. F (2019) *Karakteristik Ibu Bersalin kaitanya dengan Intensitas Nyeri*: Jurnal Kebidanan
- Lusianah, dkk. (2014). *Prosedur Keperawatan*. Jakarta: TIM. Magfuroh, Annisa. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Ruang Bersalin RSUD Kab. Tangerang*. Jurnal Doc Player
- Minda (2021). *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*. Jurnal Kebidanan
- Sari, DR, Wijayanti, IT., Sariyani, DS (2022). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*. [Vol 12 No 1 \(2022\): Januari 2022](#)
- Sukarta Asmah. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra. Volume IV Edisi II Bulan Desember Tahun 2016. E ISSN: 2089-9408
- Susilawati, Elly. (2017). *Pengaruh Metode Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif*. Journal of Midwifery Science, 1,74-79.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Pakue yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu

1. Sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin adalah 7,00 atau nyeri berat.
2. Sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin adalah 5,00 atau nyeri sedang.
3. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai signficancy $p = 0,023 (p < 0,05)$, artinya ada Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Pakue

Saran

Diharapkan agar Teknik Relaksasi Napas Dalam dapat diaplikasikan dalam Penatalaksanaan Asuhan Persalinan sebagai salah satu Alternatif dalam Manajemen Pengurangan Nyeri Persalinan Bagi Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif.

Sri, Kartika Yohana dan Fathunikmah Hubungan. (2017). Teknik Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Normal Di Klinik Pratama Jambu Mawar dan Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2017. Jurnal Poltekkes Kemenkes Riau : Jurnal Ibu dan Anak

Trullyen, (2013). *Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Napas Dalam* : Jakarta

Ulinuha Tomy Nur. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. Stikes Insan Cendekia Medika

Wildan, M, Jamhariyah dan Purwaningrum, Y. (2018). 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

World Health Organization (WHO).2019. Angka Kematian Ibu di dunia. <http://mitrakesmas>.