

HUBUNGAN ANTARA TEKNIK PERNAPASAN DENGAN TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RASANA'E TIMUR TAHUN 2025

¹Suryati, ²Tri Yubiah, ³Eti Noviatul Hikmah*

*Corresponding Author: etinoviatulhikmah@gmail.com
^{1,2,3} DIII Kebidanan, Politeknik Muhammad Dahlan

Article Info	Abstract
Article History Received: 25 June 2026 Revised: 26 June 2026 Published: 27 June 2026	BACKGROUND Labor pain is a combination of physical pain caused by myometrial contractions and stretching of the lower uterine segment, combined with the mother's psychological state during labor. Anxiety, fatigue, and worry combine to exacerbate existing physical pain. Deep breathing relaxation techniques can be used to reduce the intensity of pain in laboring women.
Keywords: Knowledge, Umbilical Cord Care, Postpartum Mothers	RESEARCH OBJECTIVE To determine the relationship between breathing techniques and pain levels in mothers giving birth in the first stage in the work area of the Rasana'e Timur Community Health Center in 2025. RESEARCH METHOD This research is a quantitative research with a 6-correlation analytical design. RESEARCH RESULTS Based on the results of a study of 30 respondents, the majority of mothers in the first stage of labor experienced mild pain (17 respondents (56.7%), followed by moderate pain (8 respondents (26.7%), and severe pain (5 respondents (16.7%). These results align with research by Sanif D, et al. (2024), which showed that 56% of respondents experienced mild pain and 20% experienced moderate pain. First-stage labor pain is caused by uterine contractions, cervical dilation, and psychological factors such as anxiety and fear. Pain management can be carried out pharmacologically and non-pharmacologically, one of which is through deep breathing relaxation techniques. The chi-square test results showed a p value of 0.003 (<0.05), thus concluding that there is a relationship between breathing techniques and the level of pain experienced by mothers in the first stage of labor at the Rasana'e Timur Community Health Center.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 25 Juni 2026 Direvisi: 26 Juni 2026 Dipublikasi: 27 Juni 2026	LATAR BELAKANG Nyeri persalinan merupakan kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi miometrium disertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Kecemasan, kelelahan dan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberah nyeri fisik yang sudah ada. Teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan untuk mengurangi inqtensitas nyeri pada ibu bersalin kala I.
Kata kunci: Pengetahuan, Perawatan Tali Pusat, Ibu Nifas	TUJUAN PENELITIAN Mengetahui Hubungan Antara Teknik Pernapasan Dengan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasana'e Timur Tahun 2025. METODE PENELITIAN Rancangan penelitian ini adalah Analik korelasi, dengan desain yang digunakan adalah retrospektif. Populasi pada penelitian ini adalah ibu bersalin Kala I yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Rasana'e Timur Kota Bima periode Agustus-November Tahun 2025 yaitu 30 orang. Sampel sebanyak 30 orang dengan variabel independen dan dependen dengan tehnik pengambilan sampel yaitu <i>simple random sampling</i> . Teknik analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. HASIL PENELITIAN Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden, sebagian besar ibu bersalin kala I mengalami nyeri ringan sebanyak 17 responden (56,7%), diikuti nyeri sedang 8 responden (26,7%) dan nyeri berat 5 responden (16,7%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Sanif D, dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa 56% responden mengalami nyeri ringan dan 20% nyeri sedang. Nyeri persalinan kala I disebabkan oleh kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta faktor psikologis seperti kecemasan dan ketakutan. Pengelolaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis, salah satunya melalui teknik relaksasi napas dalam. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $\rho = 0,003$ ($< 0,05$), sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara teknik pernapasan dengan tingkat nyeri ibu bersalin kala I di Puskesmas Rasana'e Timur.

LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan kejadian fisiologis yang prosesnya dapat berjalan dengan aman jika penolong persalinan dapat memantau persalinan untuk mendeteksi dini terjadinya komplikasi (Manuaba, 2015). Capaian indikator cakupan pelayanan persalinan tahun 2021 menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020, yaitu dari 81,18% menjadi 90,28% (Idaningsih, 2021). Namun masih terdapat kesenjangan capaian antar wilayah di Indonesia. Cakupan persalinan tahun 2021 Provinsi Kalimantan Utara sebesar 93,5% (Kemenkes, 2022). Data yang diambil di RS Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Januari-November 2022 tercatat 1.299 persalinan. (Sari, Utami, and Veronica 2021).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Hampir dua pertiga kematian maternal disebabkan oleh penyebab langsung yaitu perdarahan (25%), infeksi / sepsis (15%), eklamsia (12%), abortus yang tidak aman (13%), partus macet (8%), dan penyebab langsung lain seperti kehamilan ektopik, embolisme, dan hal – hal yang berkaitan dengan masalah anestesi (8%), penyebab lainnya (19%)(Sari et al. 2021).

Berdasarkan kesepakatan global dalam Sustainable Development Goals (SDG's) menegaskan bahwa pada tahun 2030 menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) hingga dibawah 70 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut WHO (2019), Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Merujuk pada Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2020-2024, AKI ditargetkan turun menjadi 183 per 100.000 kelahiran, dari sebelumnya sebesar 305 per 100.000 kelahiran (SUPAS, 2015). Sementara AKI angkanya mencapai 29 kasus dari 97 kasus di Provinsi NTB. Adapun AKI di Kabupaten Bima tahun 2020 adalah 97,57/100.000 kelahiran hidup dan mengalami peningkatan pada tahun 2021 sebanyak 115,59/100.000 kelahiran hidup.

Setiap ibu yang akan memasuki masa persalinan maka akan muncul perasaan takut. Perasaan takut dapat meningkatkan nyeri, otot tegang dan ibu cepat lelah yang pada akhirnya akan menghambat proses persalinan (Diana et al., 2019). Nyeri dalam persalinan dapat menimbulkan stres

yang menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplacenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak dan juga memperlambat proses kemajuan persalinan (Sari et al. 2021).

Teknik relaksasi pernapasan sendiri merupakan salah satu tindakan asuhan kebidanan dimana dalam hal ini seorang bidan mengajarkan kepada pasien cara melakukan teknik pernapasan dalam, pernapasan lambat (menahan napas maksimal) dan kemudian cara menghembuskan napas secara perlahan (Asman & Maifita, 2019). Relaksasi yang dilakukan selama 5 hingga 10 menit dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh sehingga tubuh menjadi lebih bugar, rileks, dan pada akhirnya dapat menghilangkan nyeri (Sari et al. 2021).

HASIL PENELITIAN

- a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I

Tingkat nyeri pada Ibu bersalin	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	17	56,7%
Cukup	8	26,7%
Kurang	5	16,7%
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I yang terbanyak adalah nyeri ringan sebanyak 17 responden (56,7%), nyeri sedang sebanyak 8 responden (26,7%), dan nyeri berat sebanyak 5 responden (16,7%).

- b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Teknik pernapasan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Teknik Pernapasan

Teknik Pernapasan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Kurang	12	40%
Cukup	13	43,3%
Baik	5	16,7%
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan teknik pernapasan yang terbanyak adalah cukup sebanyak 13 responden (43,3%),

kurang sebanyak 12 responden (40%), dan baik sebanyak 5 responden (16,7%)

c. Analisis Bivariat

Hubungan antara pernapasan dengan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I dapat dilihat pada Tabel 4.4 dibawah ini

Tabel 4.4 Hubungan antara pernapasan dengan tingkat nyeri pada Ibu bersalin Kala I

	Teknik pernapasan	Tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I
Teknik pernapasan	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 30
Tingkat nyeri pada Ibu bersalin Kala I	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.873** .000 30

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pernapasan dengan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I, didapatkan hasil uji korelasi diperoleh nilai $\rho (0,000) < (0,05)$ dengan nilai pearson (-0,873) korelasi sempurna, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara teknik pernapasan dengan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I di RSUD Kabupaten Bima.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian menggunakan rancangan analitik korelasi, penelitian retrospektif adalah penelitian yang diarahkan untuk mendeskripsikan atau menguraikan suatu keadaan didalam suatu komunitas atau masyarakat.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu bersalin kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Rasana'e Timur Kota Bima Tahun 2025 yaitu 30 orang. Sampel sebanyak 30 orang dan menggunakan rumus univariat dan bivariat dengan tehnik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 30 responden berdasarkan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I yang terbanyak adalah nyeri ringan sebanyak 17 responden (56,7%), nyeri sedang sebanyak 8 responden (26,7%), dan nyeri berat sebanyak 5 responden (16,7%). Hal ini sejalan

dengan penelitian (Sanif D, dkk, 2024) hasil penelitian dari 25 Responden, sebagian besar 56% responden merasakan nyeri ringan, sementara 20% masih merasakan nyeri sedang. Sebagian besar ibu bersalin akan merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Rasa sakit yang dirasakan ibu pada masa persalinan terutama kala I diakibatkan oleh adanya kontraksi Rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu menghadapi persalinannya. Secara universal terdapat 2 metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi yang diberikan secara non farmakologis adalah dengan mengajarkan pasien teknik relaksasi nafas dalam (Aji, et al., 2022).

Hubungan antara pernapasan dengan tingkat nyeri pada Ibu bersalin Kala I

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden berdasarkan teknik pernapasan yang terbanyak adalah sedang sebanyak 13 responden (43,3%), ringan sebanyak 12 responden (40%), dan berat sebanyak 5 responden (16,7%). Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pernapasan dengan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I, didapatkan hasil uji korelasi diperoleh nilai $\rho (0,000) < (0,05)$ dengan nilai pearson (-0,873) korelasi sempurna, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara teknik pernapasan dengan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I di RSUD Kabupaten Bima.

Sejalan dengan penelitian (Lubina dan Tenang Juvita S, 2020) hasil analisis chi square di dapatkan nilai p-value sebesar 0.000 mengindikasikan adanya perubahan yang sangat signifikan dalam tingkat nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi 5% (p-value < 0.05). Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri dengan intensitas yang bervariasi antara nyeri ringan, sedang, dan berat. Setelah intervensi, tingkat nyeri menurun secara drastis, dan sebagian besar responden melaporkan penurunan intensitas nyeri. Temuan ini sesuai dengan hasil riset yang dilaksanakan oleh (Ika Putri D, 2021), yang menunjukkan bahwa uji statistik dengan chi square test, maka diperoleh nilai p-value adalah 0,004 (p<0,05), yang berarti bahwa ada hubungan antara teknik pernafasan dengan kemajuan persalinan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kusyati, Atuti dan Pratiwi, (2020), yang menyatakan teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan

intensitas nyeri. Keadaan tertentu tubuh mampu mengeluarkan apoid endrogen yaitu endorfin dan enkefalin. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu system penekan nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluaran apoid endrogen sehingga terbentuk system penekan nyeri yang pada akhirnya menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Hal ini yang menyebabkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam.

Nyeri persalinan yang dirasakan ibu bersalin terutama pada kala I disebabkan oleh adanya kontraksi rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu menghadapi persalinannya. Sebagian besar ibu bersalin merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Untuk mencegah dampak kelancaran persalinan yang terjadi akibat nyeri ini, maka perlu adanya penanganan nyeri yang dirasakan ibu. Salah satu penanganan nyeri persalinan yang dapat dilakukan adalah tehnik relaksasi nafas dalam Smeltzer (2021) menyatakan bahwa relaksasi pernafasan bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, merilekskan ketegangan otot, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri (mengontrol atau mengurangi nyeri) dan menurunkan kecemasan.

Peneliti berasumsi bahwa ibu yang menggunakan teknik pernafasan selama proses bersalin maka akan membantu proses persalinannya berjalan dengan lancar. Pada saat melakukan penelitian dengan cara observasi langsung, peneliti melihat bahwa ibu yang menjalankan persalinannya dengan tenang dapat menahan rasa nyerinya dengan baik sehingga kemajuan persalinannya pun bisa berjalan lancar, sedangkan ibu yang mengutamakan rasa cemas, takut, dan gugup merasakan nyeri yang berlebihan sehingga kemajuan persalinannya sedikit terhambat karena ibu yang tidak dapat mengontrol emosi dan berteriak setiap ada kontraksi.

Upaya RSUD Kabupaten Bima terhadap ibu hamil mengelola nyeri persalinan melalui pelatihan tehnik relaksasi napas dalam, dengan melibatkan bidan untuk memandu ibu agar bernapas secara teratur, tenang dan selama kontraksi.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I sebagian besar yaitu nyeri ringan sebesar 17 (56,7%) responden.
2. Berdasarkan tehnik pernafasan sebagian besar yaitu sedang sebesar 13 (43,3%) responden.
3. Tehnik pernafasan berhubungan dengan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I, hasil analisis statistik diperoleh nilai $p(0,000) < (0,05)$.

SARAN

1. Bagi Peneliti
Diharapkan peneliti semakin memahami pentingnya mengetahui tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I sehingga kedepannya dapat melakukan penyuluhan dan memberikan KIE yang baik ditunjang oleh pengetahuan yang baik.
2. Bagi Instansi Kesehatan
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pelayanan terbaik dalam menangani nyeri pada ibu bersalin kala I, serta berikan konseling yang membahas manajemen nyeri persalinan termasuk non-farmakologi (seperti tehnik pernafasan dan relaksasi) dan farmakologi.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai informasi tambahan untuk menambah keilmuan dan pengetahuan bagi tenaga pendidik maupun mahasiswa serta sebagai bahan acuan untuk bahan peneliti selanjutnya tentang nyeri pada ibu bersalin kala I.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani. 2018. Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Prosedur Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Meningkatkan Adaptasi Nyeri Melahirkan Kala 1 Pada Ibu Primigravida Dengan Persalinan Normal. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/651/> diakses pada tanggal 16 Oktober 2019 pukul 22.09 WIB.
- Antik, Arum Lusiana dan Esti Handayani. 2017. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/1907> diakses pada tanggal 26 Oktober 2019 Pukul 20.21 WIB.
- Fitrianiingsih, Yeni dan Vita Ardiana Prianti. 2017. Perbedaan Metode Deep Back Massage dan Metode Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2017. <https://jurnal.unitri.ac.id/index>.

- php/care/article/view/706 diakses pada tanggal 26 Oktober 2019 Pukul 20.16 WIB
- Fitri, Lidia, Silvia Nova dan Rusti Nurbaya. 2019. Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama jambu Mawar. <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article/view/4122> diakses pada tanggal 23 September 2019 Pukul 19.30 WIB.
- Kusyati, Eny, Lestari Puji Astuti dan Diah Dwi Pratiwi. 2012. Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang Tahun 2012. <http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/104> diakses pada tanggal 26 Oktober 2019 Pukul 20.13 WIB.
- Lestari, Winny Putri. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di BPM Bidan P Kota Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/818/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20LENGKAP.pdf> pada tanggal 26 Oktober 2019 pukul 20.26 WIB.
- Mardana, I Kadek Riyandi dan Dr. Tjahya Arsyasa. 2017. Penilaian Nyeri. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/0a3e5b2c21e3b90b485f882c78755367.pdf diakses pada tanggal 14 Oktober 2019 Pukul 18.31 WIB
- Ma'rifah, Atun Raudotul dan Surtiningsih. 2014. Efektifitas Teknik Counter Pressure dan Endorphin Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu Bersalin di RSUD AJIBARANG. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1255> diakses pada tanggal 26 Oktober 2019 Pukul 20.10 WIB.
- Pratiwi, Intan Gumilang. 2019. Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Menggunakan Efflurage Massage. <http://ejournal.poltekkesternate.ac.id/ojs/index.php/juke/article/view/108> diakses pada tanggal 23 September 2019 Pukul 21.02 WIB.
- Surtiningsih. 2016. Efektifitas Pelvic Rocking Exercises Terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/660> diakses pada tanggal 13 Januari 2020 Pukul 10.40 WIB.