

Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan

Lia Ida Farida¹, Ari Widyaningsih²
Universitas Ngudi Waluyo^{1,2}

Informasi Artikel :

Diterima :25 April 2022
Direvisi : 27 April 2022
Disetujui :18 Mei 2022
Diterbitkan : 30 Juni 2022

*Korespondensi Penulis :
widyaningsihari89@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serta turunnya janin ke jalan lahir. Nyeri saat proses persalinan dapat menimbulkan ketakutan, yang dapat mengakibatkan rasa tegang, kepanikan serta menimbulkan sumber stress bagi ibu bersalin. Stress dapat merangsang hormone seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga alirandarah dan oksigen ke dalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang dapat mengurangi pasokan oksigen ke janin. Salah satu metode non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri persalinan yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Penelitian ini menggunakan desa indeskriptif analitik. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil sebanyak 57 responden. Tehnik sampling menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 57 responden. Metode pengumpulan data yaitu kuesioner berupa pernyataan. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi. Hasil analisis univariat, sebagian dari responden berpengetahuan cukup tentang teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 34 responden (59,6%), berpengetahuan baik tentang pengertian teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 26 responden (45,6%), berpengetahuan cukup tentang tujuan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 35 responden (61,4%), berpengetahuan cukup tentang manfaat teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 39 responden (68,4%), dan berpengetahuan kurang tentang tahapan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 25 responden (43,9%). Sebagian besar ibu dalam penelitian ini berpengetahuan cukup berdasarkan pengetahuan teknik relaksasi nafas dalam 34 responden (59,6%) sedangkan berpengetahuan kurang berdasarkan tahapan teknik relaksasi nafas dalam. Disarankan untuk tenaga kesehatan di Puskesmas Tanjung Lago dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi nafas dalam.

Kata Kunci : Persalinan, Tehnik Relaksasi nafas dalam, Nyeri Persalinan

ABSTRACT

Into the birth canal. Pain during labor can cause fear, which can lead to a sense of tension, panic and cause a source of stress for mothers in labor. Stress can stimulate hormones such as catecholamines and adrenaline hormones to release excessively which causes the uterus to become increasingly tense so that the flow of blood and oxygen into the uterine muscle decreases because the arteries become smaller and narrower, resulting in pain that can reduce the supply of oxygen to the fetus. One of the non-pharmacological methods that can reduce labor pain is deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to describe the mother's knowledge of the Deep Breathing Relaxation Technique. This study used a descriptive analytic design. The population in this study were all pregnant women as many as 57 respondents. The sampling technique used total sampling with a sample

of 57 respondents. The method of data collection is a questionnaire in the form of a statement. Univariate data analysis using frequency distribution. The results of the univariate analysis showed that 34 respondents (59.6%) had sufficient knowledge about deep breathing relaxation techniques, 26 respondents (45.6%). as many as 35 respondents (61.4%), sufficient knowledge about the benefits of deep breathing relaxation techniques as many as 39 respondents (68.4%), and less knowledge about the stages of deep breathing relaxation techniques as many as 25 respondents (43.9%). Most of the mothers in sufficient knowledge based on knowledge of deep breathing relaxation techniques 34 respondents (59.6%) while less knowledgeable based on the stages of deep breathing relaxation techniques. It is recommended that health workers at the Tanjung Lago Health Center can provide health education about deep breathing relaxation techniques.

Keywords: Labor, Deep Breathing Relaxation Techniques, Labor Pain

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses membuka dan menipisnya serviks dan turunnya janin ke jalan lahir. Proses dari pengeluaran janin ini terjadi saat kehamilan diusia yang cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala berlangsung selama 18 jam tanpa komplikasi baik bagi ibu maupun janin. Menurut Prawirohardjo, (2016) Persalinan merupakan dimana saat yang dinanti-nantikan ibu hamil untuk merasakan kebahagiaan yang didambakan, namun bagi beberapa wanita, persalinan yang terkadang diliputi oleh rasa khawatir dan cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan.

Keberhasilan program persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan dapat diukur melalui cakupan indikator persentase (cakupan PF). Tahun 2018 jumlah ibu bersalin di Indonesia sebesar 5,078,636 dan jumlah ibu bersalin yang ditolong oleh tenaga kesehatan difasilitas pelayanan kesehatan sebesar 4,222,506 (83,14%). Sedangkan di wilayah Sumatera Selatan sebesar 172,217 ibu bersalin dan ibu bersalin yang ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan sebesar 152,214 (83,91%). Sedangkan di wilayah Kabupaten Banyuasin sebesar 33.714 ibu bersalin. Secara nasional, cakupan tersebut telah memenuhi target Renstra yang sebesar 85% (Kemenkes RI, 2019). Menurut Kemenkes RI (2014), kasus partus lama pada tahun 2010 sebesar 1,1% sedangkan pada

tahun 2012 partus mengalami peningkatan menjadi 1,8%.

Nyeri selama persalinan merupakan tanda untuk memberitahukan bahwa ibu telah memasuki tahap proses persalina, sehingga ibu akan mengalami nyeri saat proses persalinan dan menimbulkan ketakutan, yang dapat mengakibatkan rasa tegang, kepanikan serta menimbulkan sumber stress bagi ibu bersalin, Stress dapat merangsang hormone seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang terelakan dan mengurangi pasokan oksigen kejanin (Judha, 2012). Sedangkan menurut Nofrida dan Saharah, (2018) yang mengatakan bahwa nyeri persalinan yang berat dapat meningkatkan tekanan emosional pada ibu bersalin, dapat menyebabkan kelelahan dan dapat juga berdampak abnormal pada fungsi otot uterus selama persalinan yang berujung pada komplikasi persalinan. Pada nyeri saat persalinan dapat membuat wanita takut untuk melahirkan secara pervaginam, hal ini menjadi salah satu alasan terjadinya peningkatan kejadian operasi caesar.

Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat 70% sampai 80% wanita yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri, berbagai cara dilakukan ibu bersalin tidak merasa sakit dan merasa nyaman di Brazil angka ini mencapai

lebih dari 50% dari angka kelahiran, di suatu rumah sakit yang merupakan presentase tertinggi diseluruh dunia saat ini 20% sampai 50% persalinan di rumah sakit swasta Indonesia dilakukan dengan operasi caesar, tingginya operasi caesar disebabkan oleh para ibu yang akan bersalin lebih memilih operasi caesar relative tidak nyeri (Wildan, 2012).

Fenomenal yang terjadi di berbagai lahan praktek pelayanan kesehatan adalah banyak ibu bersalin yang mengalami kebingungan dalam menghadapi proses persalinannya sekalipun ibu tersebut sudah menjalani persalinan sebelumnya, tidak sedikit ibu bersalin yang berteriak-teriak dan sulit untuk diajak berkerjasama. Bidan sebagai tenaga kesehatan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu faktor penting dalam proses persalinan sebagai penolong persalinan. Sudah merupakan tuntutan jika bidan juga dapat menjadi pelaku inovasi dengan menggunakan metode-metode yang terbaru untuk melakukan asuhan sayang ibu, salah satunya adalah metode relaksasi. Seorang ibu yang akan bersalin berhak mendapatkan asuhan persalinan yang bermutu tinggi sehingga dapat terhindar dari ketidaknyamanan pada saat bersalin (Wildan, 2012).

Dimasa ini banyak metode yang dapat membantu menurunkan nyeri pada saat persalinan, baik itu metode farmakologis (menggunakan obat-obatan) maupun nonfarmakologis. Jika memungkinkan pilih lah terapi nonfarmakologis untuk penatalaksanaan nyeri pada persalinan harus dipertimbangkan sebelum menggunakan obat analgesik. Beberapa pengelolaan nyeri persalinan secara farmakologis sebagian besar merupakan tindakan medis, walaupun tindakan medis sebagian besar lebih efektif dalam mengurangi nyeri persalinan, selain lebih mahal juga lebih berpotensi mempunyai efek samping bagi ibu maupun janinnya (Maryunani, 2015). Sedangkan menurut Judha, (2012) metode nonfarmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri alami tanpa menggunakan obat-obatan kimiawi caranya dengan melakukan teknik relaksasi, yang merupakan tindakan eksternal yang dapat mempengaruhi respon internal individu

terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi yang mencakup relaksasi otot, nafas dalam, masase, meditasi dan perilaku.

Berdasarkan alasan tersebut, tindakan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri menjadi trend baru yang dapat dikembangkan dan merupakan metode alternatif yang dapat digunakan pada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan. Menurut Marni, (2016) yaitu Metode nonfarmakologis yang dapat memberikan efek relaksasi kepada pasien dan dapat membantu meringankan ketegangan otot dan emosi serta dapat mengurangi nyeri persalinan, metode nonfarmakologis juga dapat meningkatkan kepuasan bagi pasien selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol emosi dan kekuatannya, ada beberapa teknik nonfarmakologis yaitu relaksasi, teknik pernafasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, hidroterapi, terapi panas atau dingin, musik, guided imagery, akupresure, dan aromaterapi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh yang efektif terhadap pengalaman persalinan.

Menurut Smeltzer & Bare, (2002) yang mengatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah suatu bentuk asuhan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana mengembuskan secara perlahan. Caranya dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada konterasi menggunakan pernapasan dada melalui hidung yang akan mengalirkan oksigen ke darah dan kemudian dialirkan keseluruh tubuh sehingga dapat mengeluarkan hormone endropin yang berfungsi meminimalisir rasa sakit dalam tubuh (Andriana 2007, dalam penelitian Winny, 2015).

Menurut hasil penelitian Triwidiyanti, D, (2018) tentang gambaran pengetahuan ibu bersalin tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pegurangan nyeri bersalin diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan ibu bersalin mengenai relaksasi secara umum sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki pengetahuan yang baik, 11 orang (36,7%)

memiliki pengetahuan yang cukup dan 9 orang (30,0%) memiliki pengetahuan yang kurang dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil ibu bersalin memiliki pengetahuan yang cukup dan memiliki pengetahuan yang kurang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan November 2021 di Puskemas Tanjung Lago didapatkan hasil bahwa masih 33,3% ibu bersalin yang mengatasi nyeri menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Sedangkan 66,7% sebagian besar ibu bersalin mencegah dan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan dengan berteriak, mencengkram sesuatu dan menangis. Melalui wawancara, di dapatkan bahwa dari 6 orang ibu bersalin, hampir semua pasien inpartu kala I yang merasakan nyeri, dan 4 ibu bersalin tidak mengetahui pentingnya teknik relaksasi nafas dalam karena kurangnya paparan atau informasi tentang teknik relaksasi nafas dalam pada persalinan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan deskriptif analitik. Metode pendekatan yang dipakai pada penelitian ini yaitu *Cross Sectional*. Hal ini dapat dilakukan dengan metode tertentu atau pengumpulan data tertentu, artinya setiap objek penelitian hanya diamati satu kali, dan

karakteristi kata variabel objek penelitian diamati pada waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2010). Penelitian deskriptif analitik dalam penelitian ini untuk mempelajari Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago Tahun 2022.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 – 27 Januari 2022. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu hamil sebanyak 57 responden. Teknik sampling menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 57 responden. Pada saat pengumpulan data peneliti membagi tim, sebelumnya sudah diberi arahan secara *door to door*.

Instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner yang digunakan terdiri dari 15 soal pertanyaan tentang pengetahuan ibu tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan. Pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dengan skala guttman yang disediakan dengan dua pilihan yaitu benar skor 1 dan salah skor 0 untuk pertanyaan favorabel, sedangkan untuk pertanyaan unfavorable benar skor 0 salah skor 1.

Penelitian ini adalah analisa univariat yaitu melakukan analisa di tiap variable dalam penelitian yang memiliki tujuan meringkas dari kumpulan data sehingga menjadi informasi yang berguna. Menurut Notoadmodjo (2012) Menuliskan bentuk analisis univariat tergantung pada jenis datanya, pada umumnya hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Umur Ibu Hamil di Puskesmas Tanjung Lago Desa Sukatani, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Bayuasin, Provinsi Sumatera Selatan

Pada penelitian ini variabel umur ibu dibagi menjadi dua kategori yaitu 20 – 30 tahun dan 31 – 40 tahun

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

| Umur | Frekuensi | (%) |
|-------------|-----------|-------|
| 20-30 Tahun | 42 | 73.7 |
| 31-40 Tahun | 15 | 26.3 |
| Jumlah | 57 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar 42 responden berumur 20-30 tahun sebesar 73.7% dan hanya 15 responden (26.3%) yang berumur 31-40 tahun.

Pendidikan Ibu Hamil di Puskesmas Tanjung Lago Desa Sukatani, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Bayuasin, Provinsi Sumatera Selatan

Pada penelitian ini variabel pendidikan ibu dibagi menjadi tiga kategori yaitu Pendidikan dasar, menengah dan tinggi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan | Frekuensi | (%) |
|---------------------|------------------|------------|
| Pendidikan Dasar | 14 | 24.6 |
| Pendidikan Menengah | 34 | 59.6 |
| Pendidikan Tinggi | 9 | 15.8 |
| Jumlah | 57 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden pendidikan menengah sebanyak 30 responden (59.6%), 14 responden (24.6%) yang pendidikan dasar dan hanya 9 responden (15.8%) yang pendidikan tinggi.

Pekerjaan Ibu Hamil di Puskesmas Tanjung Lago Desa Sukatani, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Bayuasin, Provinsi Sumatera Selatan

Pada penelitian ini variabel pekerjaan ibu dibagi menjadi dua kategori yaitu bekerja dan tidak bekerja.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

| Pekerjaan | Frekuensi | (%) |
|------------------|------------------|------------|
| Tidak Bekerja | 26 | 45.6 |
| Bekerja | 31 | 54.4 |
| Jumlah | 57 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja sebanyak 31 responden 54.4 % dan yang tidak bekerja sebanyak 26 responden 45.6%.

Sumber informasi Ibu Hamil di Puskesmas Tanjung Lago Desa Sukatani, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Bayuasin, Provinsi Sumatera Selatan

Pada penelitian ini variabel sumber informasi ibu dibagi menjadi tiga kategori yaitu media elektronik/media massa, keluarga dan tenaga kesehatan.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi

| Sumber Informasi | Frekuensi | (%) |
|-----------------------------|------------------|------------|
| Media Elektronik/Media Masa | 28 | 49.1 |
| Keluarga | 9 | 15.8 |
| Tenaga Kesehatan | 20 | 35.1 |
| Jumlah | 57 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian responden mendapatkan informasi dari media elektronik/media masa sebanyak 28 responden (49.1%) dan hanya 9 responden (15.8%) yang mendapatkan informasi dari keluarga.

Analisis Univariat

Pengetahuan Ibu Tentang Pengertian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago

Pada penelitian ini variabel pengetahuan tentang pengertian teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri dibagi menjadi beberapa hasil ukur yaitu Baik bila skor penilaian 76-100%, Cukup bila skor penilaian 56-75%, Kurang bila skor penilaian <56%.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Pengertian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago

| Pengetahuan Ibu | Frekuensi | (%) |
|-----------------|-----------|-------|
| Kurang | 7 | 12.3 |
| Cukup | 24 | 42.1 |
| Baik | 26 | 45.6 |
| Total | 57 | 100.0 |

Berdasarkan pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa pada ibu dengan pengetahuan yang kurang sebanyak 7 Responden (12.3%), 24 responden (42.1%) yang memiliki pengetahuan cukup dan 26 orang (45.6%) yang memiliki pengetahuan baik.

Pengetahuan Ibu Tentang Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago

Pada penelitian ini variabel pengetahuan tentang tujuan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri dibagi menjadi beberapa hasil ukur yaitu Baik bila skor penilaian 76-100%, Cukup bila skor penilaian 56-75%, Kurang bila skor penilaian <56%.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago

| Pengetahuan Ibu | Frekuensi | (%) |
|-----------------|-----------|-------|
| Kurang | 9 | 15.8 |
| Cukup | 35 | 61.4 |
| Baik | 13 | 22.8 |
| Total | 57 | 100.0 |

Berdasarkan pada tabel 6 diatas menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 9 responden (15.8%), 35 responden (61.4%) yang memiliki pengetahuan cukup dan 13 responden (22.8%) yang memiliki pengetahuan baik.

Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago

Pada penelitian ini variabel pengetahuan tentang manfaat teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri dibagi menjadi beberapa hasil ukur yaitu Baik bila skor penilaian 76-100%, Cukup bila skor penilaian 56-75%, Kurang bila skor penilaian <56%.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago

| Pengetahuan Ibu | Frekuensi | (%) |
|-----------------|-----------|-------|
| Kurang | 6 | 10.5 |
| Cukup | 39 | 68.4 |
| Baik | 12 | 21.1 |
| Total | 57 | 100.0 |

Berdasarkan pada tabel 7 diatas menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 6 responden (10.5%), 39 responden (68.4%) yang memiliki pengetahuan cukup dan 12 responden (21.1%) yang memiliki pengetahuan baik.

Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago

Pada penelitian ini variabel pengetahuan tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri dibagi menjadi beberapa hasil ukur yaitu Baik bila skor penilaian 76-100%, Cukup bila skor penilaian 56-75%, Kurang bila skor penilaian <56%.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjunglago

| Pengetahuan Ibu | Frekuensi | (%) |
|-----------------|-----------|-------|
| Kurang | 25 | 43.9 |
| Cukup | 17 | 29.8 |
| Baik | 15 | 26.3 |
| Total | 57 | 100.0 |

Berdasarkan pada tabel 8 diatas menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 25 responden (43.9%), 17 responden (29.8%) yang memiliki pengetahuan cukup dan 15 responden (26.3%) yang memiliki pengetahuan baik.

Pengetahuan Ibu Secara Umum Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan di Puskesmas Tanjung Lago

Pada penelitian ini variabel pengetahuan secara umum tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri dibagi menjadi beberapa hasil ukur yaitu Baik bila skor penilaian 76-100%, Cukup bila skor penilaian 56-75%, Kurang bila skor penilaian <56%.

Tabel 9 Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan secara umum tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago

| Pengetahuan Ibu | Frekuensi | (%) |
|-----------------|-----------|-------|
| Kurang | 7 | 12.3 |
| Cukup | 34 | 59.6 |
| Baik | 16 | 28.1 |
| Total | 57 | 100.0 |

Berdasarkan pada tabel 9 diatas menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 7 responden (12.3%), 34 orang (59.6%) memiliki pengetahuan cukup dan 16 responden (28.1%) yang memiliki pengetahuan baik. Hal ini menandakan bahwasannya sebagian ibu

mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan.

PEMBAHASAN

a. Gambaran pengetahuan ibu tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan

1) Pengetahuan ibu tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari 57 responden ibu yang pengetahuan tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan yaitu dalam kategori cukup yaitu sebanyak 34 responden (59.6 %), sedangkan kategori baik sebanyak 16 responden (28.1%) dan kategori kurang sebanyak 7 responden (12.3%). Berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan kepada responden diketahui bahwa terdapat 15 pernyataan (*favorable* dan *unfavorable*) yang membahas tentang mengenai pengertian teknik relaksasi nafas dalam, tujuan teknik relaksasi nafas dalam, manfaat teknik relaksasi nafas dalam, dan tahapan teknik relaksasi nafas dalam.

Dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden dengan pengetahuan cukup. Pengetahuan yang cukup dapat didukung dari banyaknya informasi tentang teknik relaksasi nafas dalam yang dapat diperoleh dari beberapa faktor seperti umur, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi. Menurut Budiman dan Riyanto (2014) menyatakan bahwa “faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan diantaranya yaitu usia, pendidikan, pekerjaan dan informasi atau media masa”.

a). Umur

Ibu yang pengetahuan cukup dengan umur 20-30 tahun sebanyak 27 responden (47.4%) dan hanya 9 responden (15.8%) yang berumur 31-40 tahun. Sebagaimana menurut Budiman dan Riyanto, (2014) yang

mengatakan bahwa usia sangatlah mempengaruhi pengetahuan, dimana semakin bertambahnya usia maka akan tambah berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya juga semakin meningkat dan membaik. Hal ini sejalan dengan teori dari Notoadmodjo (2010) yang menyatakan bahwa semakin tua umur seseorang maka proses perkembangan mentalnya bertambah baik, tetapi pada usia tertentu bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun atau masa remaja. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat mempengaruhi bertambahnya pengetahuan yang diperolehnya, namun seiring bertambahnya umur menjelang usia lanjut kemampuan mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

b). Pendidikan

Ibu yang memiliki pengetahuan cukup pendidikannya adalah pendidikan menengah sebanyak 20 responden (35.1%) dan hanya pendidikan dasar sebanyak 8 responden (14.0%) tingkat pendidikan pula dapat mempengaruhi seseorang dalam mendapatkan suatu informasi. Menurut Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan seseorang dalam kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan turut serta menentukan mudah atau tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya

semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap wawasan dan cara pandangnya dalam menghadapi suatu masalah, sehingga tidak dapat di pungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah juga mereka menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak juga pengetahuan yang mereka miliki.

c). Pekerjaan

Ibu yang memiliki pengetahuan cukup adalah ibu yang bekerja sebanyak 19 responden (33.3%). Pekerjaan dapat memengaruhi seseorang dalam memperoleh informasi, wawasan serta pengetahuan (wawan dan Dewi, 2011). Hal ini dikarenakan ibu yang bekerja banyak menemukan relasi pertemanan sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, selain itu seseorang yang bekerja cenderung lebih mudah menerima informasi untuk dapat meningkatkan pengetahuan mereka, tentang teknik relaksasi nafas dalam. Pekerjaan juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang perilaku sehari-hari. Bekerja merupakan suatu kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Dimana semua bidang pekerjaan umumnya akan membutuhkan hubungan sosial dan hubungan dengan orang baik, setiap orang harus bisa bergaul dengan orang lain, setiap orang harus bergaul dengan rekan kerja dan berhubungan baik dengan atasan, sehingga semakin banyak informasi yang dia didapat untuk menambah pengetahuan seseorang. Pekerjaan dapat menggambarkan standar hidup seseorang, karena akan dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan seseorang, termasuk perawatankesehatan.

d) Sumber Informasi

Ibu yang mendapatkan sumber informasi dari media elektronik/media masa pengetahuan cukup sebanyak 17 responden (29.8%) dan hanya ada 4 responden (7.0%) yang didapatkan dari sumber informasi dari keluarga. Sesuai dengan teori manurung, et al (2014) dalam samula dan minarti (2019) yang mengatakan bahwa pengetahuan seseorang dapat di pengaruhi oleh sumber informasi, dimana sumber informasi ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir seseorang. Informasi dapat diperoleh beberapa sumber yaitu petugas kesehatan, teman, keluarga, serta media massa. Sejalan dengan penelitian Rosyati dan Sari (2016) yang menyatakan bahwa seseorang yang dapat mempunyai sumber informasi lebih banyak maka akan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik seperti halnya sumber informasi yang dapat didapatkan dari tenaga kesehatan khususnya bidan ataupun media elektronik/media massa. Dengan demikian menurut Triwidiyanti D, (2018) yang menyatakan bahwa ibu yang pengetahuan cukup lebih aktif dalam mencari informasi mengenai relaksasi atau persiapan persalinan seperti melalui tenaga kesehatan ataupun media informasi seperti media sosial, televisi, danlain-lainnya.

2) Pengetahuan ibu tentang pengertian teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago tahun 2022

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 4.6 dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu tentang pengertian teknik relaksasi nafas dalam sebagian dari responden dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 26 responden (45.6%) dan 7 responden (12.3%) yang pengetahuan kurang. Dalam hal ini sudah banyak responden yang mengetahui tentang pengertian teknik relaksasi nafas dalam dengan baik. Berdasarkan dari jawaban

kuesioner yang paling banyak salah terdapat pada pernyataan nomer 1 sebanyak 13 responden (22.8%) dengan pernyataan “teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan yang mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat, dan bagaimana nafas secara perlahan”.

Menurut Labor R.T.I.B.I.R (2020) yang mengemukakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi melalui hidung sambil mengembungkan perut dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengempeskan perut.

Menurut National Safety Council yang menyatakan bahwa relaksasi pernafasan dalam adalah relaksasi dengan menggunakan nafas yang pelan dan dalam. Menurut dari teti, (2015) teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana cara menghembuskan nafas dalam secara perlahan”.

3) Pengetahuan ibu tentang tujuan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago tahun 2022

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 4.7 dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu tentang tujuan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dari responden dalam kategori berpengetahuan cukup sebanyak 35 responden (61.4%) dan 9 responden (15.8%) yang pengetahuan kurang. Dari hasil penelitian menggunakan item kuesioner yang bahwa jawaban yang paling banyak salah pada item soal 6 sebanyak 26 responden (45.6%) dengan pernyataan “Tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat mengurangi kecemasan saat persalinan”.

Menurut National Safety Council

(2004) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yaitu masih menjadi teknik relaksasi yang termudah dan dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah sehingga efektif dapat mengurangi stress dan menurunkan kecemasan (Smeltzer and Bare, 2010).

4) Pengetahuan ibu tentang manfaat teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago tahun 2022

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 4.8 dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu tentang teknik relaksasi nafas dalam sebagian sebanyak 39 responden (68.4%) yang berpengetahuan cukup dan hanya 6 responden (10.5%) yang pengetahuan kurang. Berdasarkan dari hasil penelitian menggunakan item kuesioner yang bahwa jawaban yang paling banyak salah pada item soal 9 sebanyak 20 responden (35.1%) dengan pernyataan “Manfaat teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat mengurangi stress fisik maupun stress emosional pada saat persalinan”.

Menurut penelitian Smeltzer & Bare (2002) dalam Tetty (2015) yang mengatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, meningkatkan efisiensi batuk, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, dan mengurangi tingkat stress baik itu stress fisik maupun emosional sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh individu. Teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan kecemasan.

5) Pengetahuan ibu tentang tahapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago tahun 2022

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 4.9 yang dapat diketahui bahwa

pengetahuan ibu tentang tahapan teknik relaksasi nafas dalam sebagian dari responden dalam kategori pengetahuan kurang sebanyak 25 responden (43.9%), 17 responden (29.8%) dengan pengetahuan cukup dan 15 responden (26.3%) dengan pengetahuan baik. Berdasarkan dari hasil kuesioner yang paling banyak salah menjawab pada item soal nomer 14 sebesar 32 responden (56.1%) dengan pernyataan “Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1-3 merupakan langkah ketiga teknik relaksasi nafas dalam”.

Menurut Priharjo (2003) dalam Trullyen (2013) penerapan teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan dengan langkah-langkah yaitu ciptakan lingkungan yang tenang, tubuh usahakan tetap rileks dan tenang, menarik nafas dalam dari

hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3 hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan, menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan lagi melalui mulut secara perlahan-lahan. Prosedur ini bisa dilakukan berulang-ulang sampai tubuh dalam keadaan rileks dan nyeri berkurang. Menurut pandangan peneliti terkait dengan pengetahuan tentang tahapan teknik relaksasi nafas dalam dengan kategori pengetahuan yang kurang, dikarenakan mereka tahu tentang teknik relaksasi nafas dalam dari media masa, oleh karena itu mereka kurang paham bagaimana cara mengaplikasikan tahapan-tahapan teknik relaksasi nafas dalam yang baik dan benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari distribusi frekuensi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago secara umum dengan kategori pengetahuan cukup yaitu sebesar 34 responden (59.6%).

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman & Riyanto, A. 2014. *Kapita Selekta Kuesioner :Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Judha, Mohammad. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika. Jakarta
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Marmi, S.ST. 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Maryunani, A. 2016. *Nyeri Dalam Persalinan*. Trans Info Medika: Jakarta Timur.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta ; Rineka Cipta.
- Novfrida, Y., & Saharah, P. 2018. The effect of lavender aromatherapy on the labour pain in the active phase of labour. *Jurnal Bina Cendikia*
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Rosyati, H., & Sari, W.A. 2016. *Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur Tahun 2016*. *Jurnal*

Kedokteran dan Kesehatan, Vol.12,
No. 2.

Smeltzer and Bare. Buku Ajar Keperawatan
Medikal Bedah. Jakarta: EGC; 2010.

Tetty, S. (2015) Konsep dan
Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC.

Triwidiyantari, D. 2018. Gambaran
Pengetahuan Ibu Bersalin Tentang
Relaksasi Nafas Dalam Pengurangan
Nyeri Persalinan Di Puskesmas
Padasuka. *Sehat Masada*. Jurnal
Sehat Masada Vol.12 No.1.
<http://ejurnal.stikesdhh.ac.id/index.php/Jsm/article/view/55>.

Wawan, A. dan Dewi. 2011. Teori &
Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan
Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh
Kuesioner. Yogyakarta: Nuha Medika

Wildan,& dkk. 2013. Pengaruh Teknik
Relaksasi Terhadap Adaptasi Nyeri
Persalinan Ibu Bersalin Kala I Fase
Aktif di BPS Wilayah Puskesmas
Patrang Kabupaten Jember Tahun
2012. *Jurnal Ikesma* Vol.9 No.1.
<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/1098>.

Windy Putri Lestari. 2015. Naskah Publikasi
“Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas
Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri
pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di
BPM Bidan P
Yogyakarta.<http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/818>.