

Pengaruh Teknik *Deep Breathing* Pada Ibu Bersalin Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru

Herliyani^{1*}, Lisda Handayani², Dwi Rahmawati³, Istiqomah⁴

^{1,3,4} Program Studi Sarjana Kebidana, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Open  Access Freely Available Online

Dikirim: 9 Maret 2025

Direvisi: 19 Maret 2025

Diterima: 19 April 2025

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

herlianikhadija1989@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Karakter dari persalinan normal adalah nyeri uterus dan kontraksi yang disebut dengan nyeri persalinan yang dapat mengakibatkan ibu menjadi stress. Terlihat ibu bersalin yang datang ke rumah sakit, yaitu 6 dari 10 ibu yang mengalami nyeri persalinan memiliki intensitas nyeri diatas 6 yang dinilai dengan NRS atau (*Numeric Rating Scale*). Dalam mengatasi nyeri persalinan dapat melakukan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara non farmakologi adalah tehnik *deep breathing*. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh tehnik *deep breathing* pada ibu bersalin terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru. **Metode:** Metode *quasi eksperimental* dengan jenis rancangan *one group pretest-posttest*. Tehnik pengambilan sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang ibu bersalin di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru. **Hasil:** Mayoritas nyeri persalinan sebelum diberikan *deep breathing* adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 5 orang (50%), setelah diberikan *deep breathing*, didapatkan bahwa 70% responden hanya mengalami nyeri ringan tanpa ada yang mengalami nyeri berat, dan ada pengaruh tehnik *deep breathing* pada ibu bersalin terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru. ($\text{sig} = 0,004 < 0,05$). **Simpulan:** Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh tehnik *deep breathing* pada ibu bersalin terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru, didapatkan ada pengaruh tehnik *deep breathing* pada ibu bersalin terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru. ($\text{sig} = 0,004 < 0,05$).

Kata kunci: *Deep Breathing*, Ibu Bersalin, dan Nyeri Persalinan

ABSTRACT

Introduction: The character of normal labor is uterine pain and contractions called labor pain which can cause stress to the mother. It is seen that mothers who give birth who come to the hospital, namely 6 out of 10 mothers who experience labor pain have pain intensity above 6 which is assessed by NRS or (*Numeric Rating Scale*). In overcoming labor pain, there are 2 ways, namely pharmacology and non-pharmacology. One non-pharmacology method is the *deep breathing* technique. **Objective:** To analyze the effect of the *deep breathing* technique in laboring mothers on the level of pain in the first stage of labor at the Pangeran Jaya Sumitra Hospital Kotabaru. **Method:** Quasi-experimental method with a one group pre test – post test type design. The sampling technique used was accidental sampling. The sample in this study was 10 mothers giving birth at the Pangeran Jaya Sumitra Hospital Kotabaru. **Result:** The majority of labor pain before being given *deep breathing* was moderate pain, which was 5 people (50%), after being given *deep breathing*, it was found that 70% of respondents only experienced mild pain without any experiencing severe pain, and there was an effect of *deep breathing* technique on mothers in labor on the level of labor pain in the first stage at RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru. ($\text{sig} = 0.004 < 0.05$). **Conclusion:** Based on the results of the study on the effect of *deep breathing* techniques on mothers giving birth on the level of pain in the first stage of labor at Pangeran Jaya Sumitra Hospital, Kotabaru, it was found that there was an effect of *deep*

breathing techniques on mothers giving birth on the level of pain in the first stage of labor at Pangeran Jaya Sumitra Hospital, Kotabaru. (sig = 0.004 <0.05).

Keywords: Deep breathing technique for mothers giving birth, level of pain

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan momen yang dinantikan oleh ibu hamil, namun juga menjadi pengalaman yang menegangkan dan penuh tantangan. Nyeri persalinan bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, budaya, tingkat pendidikan, serta pengalaman sebelumnya. Jika tidak terkontrol, nyeri dapat memicu pelepasan hormon stres, menyebabkan ketegangan otot, vasokonstriksi, serta menurunkan sirkulasi uteroplasenta dan suplai oksigen ke janin (Cunningham, 2018).

Manajemen nyeri persalinan dapat dilakukan melalui metode farmakologi dan non-farmakologi. Teknik non-farmakologi, seperti deep breathing, lebih aman karena tidak memiliki efek samping. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan oksigenasi dan merangsang pelepasan endorfin, sehingga membantu mengurangi nyeri dan menciptakan relaksasi selama persalinan (Lestari, 2015 ;Fitri et al., 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa slow deep breathing efektif menurunkan intensitas nyeri kala I (Diniyati & Septiani, 2022). Data WHO (2019) mencatat bahwa 93,5% ibu mengalami nyeri persalinan sedang hingga berat, dengan prevalensi lebih tinggi pada primipara dibandingkan multipara. Di Indonesia, sekitar 85–90% ibu mengalami nyeri persalinan hebat. Studi awal di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru pada April 2024 menemukan bahwa 6 dari 10 ibu bersalin mengalami nyeri dengan intensitas di atas 6 berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS) dan belum mendapatkan teknik pengelolaan nyeri yang optimal.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik deep breathing terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan desain One Group Pretest-Posttest, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik deep breathing terhadap tingkat nyeri persalinan kala I. Penelitian dilakukan di Ruang PONEK RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru pada 1-30 Juni 2024 dengan

asaran ibu bersalin yang mengalami persalinan kala I.

Sampel penelitian berjumlah 10 ibu bersalin yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Variabel dalam penelitian ini meliputi teknik deep breathing sebagai variabel independen dan tingkat nyeri persalinan kala I sebagai variabel dependen, yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Observasi langsung dilakukan untuk memastikan teknik pernapasan dilakukan dengan benar sesuai prosedur.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi data dan bivariat untuk menguji pengaruh teknik deep breathing terhadap nyeri persalinan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Jika $p < 0,05$, maka terdapat pengaruh teknik deep breathing terhadap tingkat nyeri persalinan kala I.

HASIL

Data Demografi Responden

Tabel 1

No.	Umur	f	%
1	20-35 tahun	7	70
2	>35 tahun	3	30
	Total	10	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa Karakteristik responden berdasarkan umur ibu, didapatkan data sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 7 orang (70%) dan sebagian kecil responden berusia > 35 tahun yaitu 3 orang (30%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu

No.	Pendidikan	f	%
1	SD	3	30
2	SMP	1	10
3	SMA/SMK	5	50
4	SI	1	10
	Total	10	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa karakteristik responden kategori pendidikan ibu sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK yaitu 5 orang (50%), dan sebagian kecil responden memiliki tingkat pendidikan SD yaitu 3 orang

(30%), serta SMP dan SI yaitu masing-masing 1 orang (10%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu

No.	Pekerjaan	f	%
1	Tidak Bekerja	8	80
2	Bekerja	2	20
Total		10	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa karakteristik responden kategori pekerjaan ibu sebagian besar responden tidak bekerja yaitu 8 orang (80%) dan sebagian kecil responden bekerja yaitu 2 orang (20%).

Analisis Univariat

a. Tingkat nyeri ibu bersalin kala I sebelum diberikan tehnik *deep breathing*

Gambaran Tingkat nyeri ibu bersalin kala I sebelum diberikan tehnik *deep breathing* di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru tahun 2024 disajikan pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tingkat nyeri ibu bersalin kala I sebelum diberikan tehnik *deep breathing*

No.	Tingkat Nyeri Persalinan	f	%
1	Ringan	2	20
2	Sedang	5	50
3	Berat	3	30
Total		10	100

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa tingkat nyeri persalinan ibu bersalin pada kala I sebelum diberikan tehnik *deep breathing* sebagian besar ibu mengalami nyeri sedang sebanyak 5 responden (50%), nyeri berat sebanyak 3 responden (30%) dan paling sedikit nyeri ringan sebanyak 2 responden (20%), sedangkan untuk tidak nyeri tidak ada responden yang mengalami hal tersebut.

b. Tingkat nyeri ibu bersalin kala I sesudah diberikan tehnik *deep breathing*

Gambaran Tingkat nyeri ibu bersalin kala I sesudah diberikan tehnik *deep breathing* di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru tahun 2024 disajikan pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Tingkat nyeri ibu bersalin kala I sesudah diberikan tehnik *deep breathing*

No.	Tingkat Nyeri Persalinan	f	%
1	Ringan	7	70
2	Sedang	3	30
Total		10	100

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui bahwa tingkat nyeri persalinan ibu bersalin pada kala I sesudah diberikan tehnik *deep breathing* sebagian besar ibu mengalami nyeri ringan sebanyak 7 responden (70%) dan paling sedikit nyeri sedang sebanyak 3 responden (30%), sedangkan untuk nyeri berat tidak ada responden yang mengalami hal tersebut.

Analisis Bivariat

a. Analisis pengaruh sebelum dan sesudah teknik *deep breathing* pada ibu bersalin terhadap tingkat nyeri persalinan kala I

Analisis pengaruh sebelum dan sesudah teknik *deep breathing* pada ibu bersalin terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru tahun 2024 disajikan pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6
Analisis pengaruh sebelum dan sesudah teknik *deep breathing* pada ibu bersalin terhadap tingkat nyeri persalinan kala I

No.	Nyeri Persalinan	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi		Z	P
		n	%	n	%		
1	Rendah	2	20	7	70	-2.87	0.004
2	Sedang	5	50	3	30	3b	
3	Berat	3	30	0	0		
Total		10	100	10	100		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing*. Untuk melihat terdapat pengaruh atau tidak sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat nyeri saat bersalin maka dilihat hasil analisis uji *Wilcoxon*, yaitu nilai Z yang didapat sebesar -2.873^b dengan nilai sig adalah 0,004 < α (0,05), yang berarti terdapat pengaruh antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah teknik *deep breathing* dalam persalinan kala I pada ibu bersalin di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru Tahun 2024. Nilai Z sebesar -

2.873^b artinya sampel dengan nilai sesudah (*post test*) lebih kecil dari nilai sebelum (*pre test*) sehingga nilai yang diperoleh dari nilai Z adalah negative, yang berarti memiliki pengaruh pada uji sebelum dan sesudah teknik *deep breathing* dalam persalinan kala I pada ibu bersalin di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 20-35 tahun (70%), sedangkan sisanya berusia di atas 35 tahun (30%). Hal ini sejalan dengan fakta bahwa usia 20-35 tahun merupakan usia reproduktif yang paling aktif dan optimal bagi perempuan untuk hamil dan melahirkan. Pada usia ini, kesuburan masih tinggi, dan secara fisiologis, tubuh lebih siap untuk menghadapi kehamilan dibandingkan dengan usia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun. Selain itu, perempuan dalam rentang usia ini umumnya sudah menikah dan merencanakan kehamilan, sehingga lebih mungkin untuk terlibat dalam penelitian yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Sementara itu, jumlah responden yang lebih sedikit pada usia di atas 35 tahun dapat disebabkan oleh faktor menurunnya kesuburan serta meningkatnya risiko komplikasi kehamilan, yang membuat kelompok ini lebih jarang ditemukan dalam populasi ibu hamil.

Dari segi pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK (50%), sementara sebagian lainnya lulusan SD (30%), SMP (10%), dan S1 (10%). Tingginya persentase responden dengan pendidikan SMA/SMK dapat dikaitkan dengan standar pendidikan dasar yang telah ditempuh oleh sebagian besar perempuan sebelum menikah dan membangun keluarga. Selain itu, dalam banyak komunitas, perempuan yang telah menyelesaikan pendidikan menengah lebih cenderung menikah dan memulai keluarga, dibandingkan dengan mereka yang melanjutkan ke jenjang pendidikan lebih tinggi, yang mungkin lebih fokus pada karier atau studi lanjut. Sementara itu, berdasarkan kategori pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja (80%), yang mencerminkan bahwa banyak ibu rumah tangga lebih memiliki waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian dibandingkan dengan perempuan yang bekerja, yang mungkin memiliki keterbatasan waktu dan kesibukan lainnya.

1. Analisis Univariat

a. Tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan tehnik *deep breathing*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 orang ibu bersalin diketahui bahwa mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang yaitu 50 % sedangkan 3 diantaranya mengalami nyeri berat yaitu 30 %. Nyeri persalinan ini merupakan sensasi fisik dari adanya kontraksi uterus, penipisan serviks dan dilatasi, serta adanya penurunan janin pada saat persalinan berlangsung. Salah satu yang memperberat nyeri persalinan ini yaitu umur. Dan berdasarkan penelitian dari 3 orang ibu yang mengalami nyeri berat berada pada usia tua atau yang berisiko. Ibu dengan usia tua akan merasakan intensitas nyeri yang lebih tinggi dan persalinan yang lebih lama dari ibu yang berusia muda. (Kurniarum, 2016). Selain itu, pada penelitian ini mayoritas umur responden yaitu 20-35 tahun, sebanyak 70 %, yang dimana untuk umur ini memiliki emosi yang labil, sehingga menyebabkan kecemasan yang berlebih pada ibu bersalin, dan hal itulah yang mengakibatkan rasa nyeri yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur dengan intensitas nyeri persalinan pada kala I.

Selain dari faktor umur, pendidikan juga salah satu yang mempengaruhi nyeri persalinan, dimana tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberikan respon yang datang dari luar. Diketahui dari penelitian ini bahwa dari 3 orang ibu yang mengalami nyeri berat berpendidikan SD/ pendidikan rendah. Ibu yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan diperoleh dari gagasan tersebut. Kematangan intelektual ini berpengaruh pada wawasan berpikir seseorang, baik dalam tindakan yang dapat dilihat maupun dalam cara pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih mudah menerima ide teknologi baru. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya.

Selain dari faktor di atas, nyeri persalinan juga dapat dipengaruhi proses kegiatan ibu sehari-hari, dimana ketika ibu bekerja lebih lelah dibandingkan dari ibu rumah tangga, dari 3 orang ibu yang

mengalami nyeri berat diketahui bahwa 20 % adalah ibu bekerja. Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi keletihan yang dialami ibu. Ibu yang bekerja di diluar saat hamil akan mengalami keletihan yang lebih dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Ibu bersalin yang bekerja dapat menimbulkan keletihan fisik dan mental sehingga dapat meningkatkan timbulnya rasa nyeri pada ibu bersalin tersebut.

b. Tingkat nyeri persalinan setelah diberikan teknik *deep breathing*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk tingkat nyeri terbanyak setelah dilakukan teknik *deep breathing* terdapat pada tingkat nyeri ringan sebanyak 7 responden. *Deep breathing* adalah terapi yang bisa mengurangi nyeri persalinan secara non farmakologis dengan jenis teknik pernafasan. Dapat melepaskan ketegangan dan kecemasan dengan teknik relaksasi nafas dalam. Bisa meningkatkan konsentrasi, tubuh menjadi rileks, dan meningkatnya oksigen dalam darah, memberikan rasa tenang, mudah mengatur nafas sehingga bisa mengurangi nyeri, membuat suasana hati lebih santai dan tenang hanya dengan meregangkan otot-otot (Widiawati1, 2017).

Relaksasi pernafasan atau *deep breathing*, dapat meningkatkan konsentrasi tubuh menjadi rileks serta meningkatkan oksigen dalam darah, dan memberikan rasa tenang, sehingga mampu mengurangi rasa nyeri. Hal tersebut dikarenakan vasodilatasi pembuluh darah sehingga meningkatkan prostaglandin dan membuat otot-otot relaksasi. Vasodilatasi pembuluh darah terjadi karena meningkatnya pada prostaglandin menyebabkan relaksasi otot-otot skelet yang mengalami spasme, dengan terapi relaksasi dalam dapat dipercaya menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme tersebut dan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik mengalami peningkatan. Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin bisa mengurangi nyeri persalinan jika menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dengan tepat.

2. Analisis Bivariat

Pengamatan pada penelitian ini dilakukan pada fase aktif persalinan ditandai dengan peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi uterus yang lebih kuat dan teratur. Secara fisiologis, kontraksi ini menyebabkan peregangan serviks, penipisan

(efacement), dan pembukaan (dilatasi) serviks dari 4 cm hingga 10 cm. Peregangan serviks dan tekanan kepala janin terhadap jaringan sekitarnya menstimulasi reseptor nyeri pada uterus dan vagina, yang kemudian diteruskan melalui serabut saraf simpatis menuju medula spinalis dan otak. Nyeri persalinan pada fase ini umumnya bersifat visceral hingga somatik, dengan karakter nyeri yang meningkat akibat kombinasi dari hipoksia otot uterus, tekanan terhadap struktur panggul, serta distensi jaringan lunak jalan lahir (Septiani & Agustia, 2021).

Intervensi *deep breathing* atau teknik pernapasan dalam berfungsi untuk meningkatkan oksigenasi jaringan, mengurangi ketegangan otot, serta menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang dapat menurunkan respons nyeri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing*. Untuk melihat terdapat pengaruh atau tidak sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat nyeri saat bersalin maka dilihat hasil analisis uji *Wilcoxon*, yaitu nilai Z yang didapat sebesar -2.873^b dengan nilai sig adalah $0,004 < \alpha (0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah teknik *deep breathing* dalam persalinan kala I pada ibu bersalin di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru Tahun 2024. Nilai Z sebesar -2.873^b artinya sampel dengan nilai sesudah (*post test*) lebih kecil dari nilai sebelum (*pre test*) sehingga nilai yang diperoleh dari nilai Z adalah negatif, yang berarti memiliki pengaruh pada uji sebelum dan sesudah teknik *deep breathing* dalam persalinan kala I pada ibu bersalin di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru Tahun 2024.

Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri persalinan sedang dan berat, dengan hanya sebagian kecil yang melaporkan nyeri rendah. Setelah dilakukan intervensi *deep breathing*, proporsi responden dengan nyeri berat menurun drastis, sedangkan nyeri sedang juga mengalami penurunan. Sebaliknya, jumlah responden dengan nyeri rendah meningkat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik pernapasan dalam dapat menjadi metode non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri persalinan fase aktif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa teknik *deep breathing* dipercayai merangsang tubuh untuk melepaskan *opioid endogen* yaitu *endorphin* dan *enkefalin* yang mana dapat mengurangi nyeri persalinan jika menggunakan teknik ini dengan

tepat. Mekanisme relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan regangan kardiopulmonari. Stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medulla oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), selanjutnya merespons terjadinya peningkatan refleksi baroreseptor Impuls aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis (kardioakselerator), sehingga menyebabkan vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan daya kontraksi jantung Sistem saraf parasimpatis yang berjalan ke SA node melalui saraf vagus melepaskan neurotransmitter asetilkolin yang menghambat kecepatan depolarisasi SA node, sehingga terjadi penurunan kecepatan denyut jantung (kronotropik negatif).

Perangsangan sistem saraf parasimpatis ke bagian-bagian miokardium lainnya mengakibatkan penurunan kontraktilitas, volume sekuncup, curah jantung yang menghasilkan suatu efek inotropik negatif. Keadaan tersebut mengakibatkan penurunan volume sekuncup, dan curah jantung. Pada otot rangka beberapa serabut vasomotor mengeluarkan asetilkolin yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah. Akibat dari penurunan curah jantung, kontraksi serat-serat otot jantung, dan volume darah membuat tekanan darah menjadi menurun. Relaksasi sebaiknya dilakukan menjelang persalinan. Dimana ketidakseimbangan hormon pada ibu bersalin dapat mengakibatkan ketegangan fisik sehingga dapat meningkatkan kontraksi dan rasa nyeri persalinan. Kondisi psikologis dan pikiran yang baik akan memberikan respon yang baik bagi tubuh sehingga tubuh bekerja secara maksimal untuk memproduksi hormone endorphin dan oksitoksin.

Oksitoksin diperlukan saat persalinan yang berfungsi meningkatkan kontraksi dan endorphin dapat membuat perasaan senang dan mengurangi rasa nyeri alami di dalam tubuh. Meskipun mudah dilakukan, namun relaksasi membutuhkan latihan. Relaksasi yang dilakukan menjelang persalinan membuat ibu lebih siap dalam menghadapi persalinan (Safitri, J.dkk, 2020). Relaksasi napas dalam juga dapat diartikan sebagai suatu teknik relaksasi sederhana, dimana paru-paru menghirup oksigen sebanyak mungkin, merupakan gaya pernapasan yang pada dasarnya dilakukan dengan

lambat, dalam dan rileks sehingga memungkinkan seseorang merasa lebih tenang (Widiawati1, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian (Diniyati & Septiani, 2022). yang merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *eksperimental*. Sampel berjumlah 20 orang yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan uji T Test Dependent.

Hasil penelitian mean perbedaan antara skala nyeri sebelum dilakukan penelitian dan setelah dilakukan penelitian adalah 4,80 ,dengan standar deviasi 01,61 , hasil uji statistic di dapatkan nilai P value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin kala I. Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian. Salah satunya oleh Safitri (2019) rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adalah 6,7 turun sebesar 2,4 menjadi 4,3. Hasil uji statistik p value < a 0,005 yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sesudah dilakukan teknik pernafasan yang baik, maka akan terjadi penurunan nyeri persalinan sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *deep breathing* berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase. Teknik *deep breathing* dapat menurunkan nyeri karena pada saat ibu mengontrol pernafasan dengan baik, terjadi peningkatan pasokan oksigen dalam tubuh. Hal ini ditandai dengan perasaan ibu yang lebih nyaman dan rileks serta mampu beradaptasi dengan nyerinya seperti dapat menahan rasa nyeri dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh tehnik *deep breathing* pada ibu bersalin terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru, didapatkan ada pengaruh tehnik *deep breathing* pada ibu bersalin terhadap tingkat nyeri persalinan kala I di RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru. (sig = 0,004<0,05).

REFERENSI

- Cunningham. (2018). *Obstetri Williams* (23rd ed.). Jakarta : EGC.
- Diniyati, L. S., & Septiani, Y. (2022). Efektivitas Slow Deep Breathing Relaxation Pada Ibu

Bersalin Kala I Untuk Meringankan Nyeri Persalinan. *Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 5(vol 5 no 2 (2022): Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi Vol 5 jilid 2 Agustus 2022), 1–10.

- Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R. (2019). Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4(2), 419.
<https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4122>
- Kurniarum, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Kemenkes RI.
- 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. *UNISAYOGYA*, 36(June), 5860.
- Septiani, M., & Agustia, L. (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. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 7, Issue 2).
- Widiawati1, I. (2017). Mengenal Nyeri Persalinan Pada Primipara Dan Multipara. *Jurnal Bimtas*, 2(1), 42–48.