

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
NYERI PERSALINAN KALA I DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SERI TANJUNG TAHUN 2026**



**YULI FITRIANTI
PO7124225295**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan merupakan suatu peristiwa fisiologis penting yang terjadi selama kehamilan seorang wanita dan ditandai dengan serangkaian kontraksi di rahim yang membantu mengeluarkan bayi dan plasenta. Meskipun ini adalah bagian yang sepenuhnya normal dari proses persalinan, langkah pertama, yang dikenal sebagai dilatasi serviks, adalah yang paling menyakitkan bagi sebagian besar wanita. Rasa nyeri ini berlangsung secara bertahap dan seringkali mencapai tingkat sedang hingga sangat hebat, memicu respon stres, kecemasan, kelelahan, serta berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan kemajuan persalinan jika tidak dikelola dengan baik (Supiani et al. 2024).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2022 sebanyak 85-90% wanita di seluruh dunia mengalami nyeri selama persalinan, yang menunjukkan bahwa nyeri persalinan adalah fenomena yang hampir universal pada proses kelahiran. Nyeri ini berdampak pada sistem fisiologis dan psikologis ibu serta menjadi salah satu faktor penyebab stres persalinan (Hayati 2024).

Berdasarkan data penelitian di tingkat nasional, sebagian besar ibu bersalin di Indonesia mengalami nyeri persalinan yang tinggi. Sebagai contoh, studi melaporkan bahwa lebih dari 80-90% wanita hamil menghadapi nyeri persalinan, dimana proporsi nyeri yang bersifat sedang hingga berat cukup dominan. Hal ini membuktikan bahwa nyeri persalinan bukan hanya fenomena

klinis global, tetapi juga merupakan masalah nyata dalam praktik kebidanan di Indonesia (Kemenkes RI 2025).

Kondisi kesehatan ibu dan bayi di Provinsi Sumatera Selatan merupakan salah satu aspek penting dalam usaha meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat. Data sekunder dari Dinas Kesehatan menunjukkan tren jumlah ibu hamil di provinsi ini relatif stabil dalam tiga tahun terakhir, yaitu sebanyak 165.188 ibu hamil pada tahun 2021, 163.388 ibu hamil pada tahun 2022, dan meningkat menjadi 167.134 ibu hamil pada tahun 2023 yang memiliki buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak), yang mencerminkan cakupan pengawasan kesehatan selama kehamilan. Di samping itu, angka kesakitan ibu hamil akibat komplikasi kesehatan di provinsi ini sekitar 3,81% pada tahun 2022, yang dipengaruhi oleh berbagai masalah kesehatan seperti diare, pneumonia, dan asfiksia bayi baru lahir (Turiyani, Sari, & Melsiyani 2025).

Kontraksi rahim dan dilatasi serviks dari 0 hingga 10 cm menghasilkan nyeri persalinan tahap pertama. Fase ini menyebabkan nyeri punggung bawah, perut, dan paha karena kontraksi yang lebih kuat, lebih teratur, dan lebih sering. Nyeri pada tahap awal menyebabkan kecemasan, panik, dan ketegangan otot. Hormon stres seperti katekolamin dapat memperburuk persepsi nyeri dan memperlambat persalinan dalam kondisi ini. Untuk membuat persalinan lebih nyaman bagi wanita, pengobatan nyeri yang aman, efektif, dan sederhana sangat penting (Noviana et al. 2024).

Relaksasi pernapasan dalam dapat mengurangi nyeri persalinan tahap pertama tanpa obat. Relaksasi pernapasan dalam dilakukan secara perlahan, berirama, dan teratur. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan, dan hembuskan perlahan melalui mulut. Dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, pendekatan ini merelaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan mengurangi kecemasan. Selain itu, peningkatan oksigenasi selama proses pernapasan membantu memperbaiki perfusi jaringan uterus dan plasenta, sehingga ibu mampu merespon kontraksi dengan lebih baik dan nyeri terasa lebih ringan (Sanif, Keswara, & Purwati 2024).

Penggunaan relaksasi nafas dalam juga memberikan rasa kontrol kepada ibu terhadap tubuhnya selama persalinan, sehingga memperkuat kesiapan psikologis dan mengurangi respons emosional negatif. Dengan demikian, relaksasi nafas dalam tidak hanya bekerja pada aspek fisiologis, tetapi juga psikologis ibu, yang keduanya berkontribusi dalam penurunan persepsi nyeri. Metode ini aman, sederhana, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan kapan saja selama persalinan dengan bimbingan tenaga kesehatan. Berdasarkan berbagai penelitian, teknik relaksasi nafas dalam diketahui mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada ibu bersalin kala I, serta membuat proses persalinan terasa lebih nyaman dan terkontrol. Oleh karena itu, metode ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis dalam praktik kebidanan (Marsilia & Tresnayanti, 2024).

Seiring dengan berkembangnya kebidanan modern, pendekatan nonfarmakologis menjadi semakin populer dalam upaya manajemen nyeri persalinan. Salah satu pendekatan yang kian mendapat perhatian adalah teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing relaxation*), yang merupakan latihan pernapasan terkontrol untuk membantu ibu mengelola dan meredam persepsi nyeri melalui pengaturan tarik napas yang ritmis, santai, dan terfokus. Teknik ini dianggap mampu merangsang sistem parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan rasa nyaman selama kontraksi persalinan (Wahyuni et al. 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sanif, Keswara, & Purwati (2024), Dalam penelitian tersebut, 24% melaporkan tidak ada ketidaknyamanan, 56% melaporkan nyeri ringan, dan 20% melaporkan nyeri sedang. Tidak satu pun peserta melaporkan nyeri serius setelah intervensi. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi berubah secara signifikan. Marsilia & Tresnayanti (2024) menemukan bahwa teknik relaksasi pernapasan dalam mengurangi nyeri persalinan tahap pertama yang hebat. Penelitian Wahyuni et al. (2023) Intensitas nyeri persalinan pada ibu yang mengalami persalinan tahap pertama berkurang dengan teknik relaksasi pernapasan dalam.

Sebagian besar ibu yang mengalami persalinan tahap pertama di Puskesmas Seri Tanjung mengalami nyeri kontraksi sedang hingga berat, menurut sebuah survei. Berdasarkan hasil wawancara sebanyak 3 responden (60%) mengaku berusaha melakukan teknik pernapasan secara spontan, namun

tanpa arahan yang tepat sehingga tidak memberikan pengaruh yang maksimal terhadap penurunan nyeri.

Peneliti juga menemukan bahwa 5 responden (100%) belum mengenal atau belum pernah mendapat edukasi mengenai teknik relaksasi nafas dalam selama persiapan persalinan, baik dari tenaga kesehatan maupun dari kelas ibu hamil. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa teknik nonfarmakologis seperti relaksasi nafas dalam masih jarang diterapkan meskipun tidak membutuhkan alat, mudah dilakukan, dan dapat membantu ibu menghadapi kontraksi dengan lebih baik.

Survei awal ini menyarankan pengajaran dan penggunaan teknik relaksasi pernapasan dalam untuk mengurangi ketidaknyamanan pada tahap pertama persalinan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin mempelajari bagaimana relaksasi pernapasan dalam memengaruhi nyeri persalinan tahap pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Seri Tanjung.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian adalah Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Seri Tanjung.

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

Untuk menganalisis Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Seri Tanjung.

2. Khusus

- a. Diketahui nyeri persalinan kala I sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Seri Tanjung.
- b. Diketahui nyeri persalinan kala I sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Seri Tanjung.
- c. Diketahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap nyeri persalinan kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Seri Tanjung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kebidanan tentang penanganan nyeri persalinan, khususnya efektivitas strategi relaksasi pernapasan dalam pada tahap pertama persalinan. Penelitian ini juga dapat digunakan untuk menghasilkan hipotesis dan investigasi ilmiah tentang pengobatan nyeri persalinan non-farmakologis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini akan memberikan informasi dan pengalaman langsung tentang strategi relaksasi pernapasan dalam untuk mengurangi ketidaknyamanan selama tahap pertama persalinan, meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki persalinan. Penelitian ini juga dapat dimanfaatkan untuk mengedukasi dan memberikan strategi manajemen nyeri persalinan non-farmakologis untuk meningkatkan perawatan kebidanan dan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I Made Sudarma, Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Seri Asnawati Munthe, Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, Ahmad Faridi, et al. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Ahmad, Dahlan D., Rini Hendari, and Indra Rahmad. 2022. "Hubungan Pemanfaatan Buku KIA Pada Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Penanae Kota Bima Tahun 2021." *Empiricism Journal* 3(2): 202–6. doi:10.36312/ej.v3i2.1017.
- Ambarita, Elparida, Masdalina Pane, Kesaktian Manurung, Donal Nababan, and Evawani Martalena Silitonga. 2022. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak (Kia) Oleh Ibu Hamil Yang Mempunyai Balita Di Puskesmas Saitnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2021." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 7(2).
- Berman. 2022. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta: EGC.
- Dahlan. 2022. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Danuatmaja. 2020. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Guyton & Hall. 2021. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hartanti. 2022. "Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan IX*.
- Hayati, Najmi. 2024. "Pengaruh Therapy Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Di RSIABDT Jakarta Tahun 2024." 4: 4732–41.
- Kemenkes RI. 2025. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusumawati, Erna, Chici Riansih, Endras Amirta Hanum, Suryaningsih, and Halimah Tusakdiyah Harahap. 2025. *Buku Asuhan Kebidanan Pada Persalinan Kala I*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group.
- Lustiani, Ika, Rina Octavia, Fathiyati, Sandy Nurlaela, Dwindi Sari, Henny Theresia Marbun, Pratiwi Cahya Skania, et al. 2023. *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan BBL Normal Dengan Pendekatan Holistik*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.

- Masnina, Rusni, and Annaas Budi Setyawan. 2023. "Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi." *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 5(2): 119–28.
- Merida, Yunri, Ana Setyowati, Nurma Ika Zuliyanti, Rif'atun Nisa, and Ika Choirin Nisa. 2023. *Buku Ajar Asuhan Persalinan Kegawatdaruratan Kala I*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group.
- Mustaghfiroh, Lailatul, Umi Khasanah, Ika Fitria Ayuningtyas, Dewi Zolekhah, Kumalasari, Nurul Azmi Aprianti, Nurlaili, et al. 2025. *Patologi & Fisiologi Persalinan (Distosia & Konsep Persalinan)*. Sumedang: Mega Press Nusantara.
- Norfai. 2021. *Analisis Data Penelitian (Analisis Univariat, Bivariat Dan Multivariat)*. Jawa Timur: Qiara Media.
- Notoatmodjo. 2022. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviana, Rita, Imelda Martina Gloria Sianipar, Sendy Pratiwi Rahmadhani, Siti Komariyah, Shohipatul Mawaddah, Mona Dewi Utari, and Susilawati. 2024. *Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir (BBL)*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Noviyani, Ernita Prima, Nur Anita, Idah Ayu Wulandari, Pipih Salanti, Diani Magasida, Rina Octavia, Fatmawati, et al. 2023. *Fisiologi Dan Psikologi Persalinan*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Potter, P.A, Perry. 2020. *Buku Ajar Fundamental: Konsep, Proses Dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Putri, Riska Hediya. 2023. *Intranatal Care*. Yogyakarta: Penerbit NEM.
- Safitri, Sila, Richta Puspita, and Sujiah. 2025. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Laten." *Universitas Mitra Indonesia* 5(3): 232–40.
- Sanif, Dharmawati, Nila Widya Keswara, and Anik Purwati. 2024. "Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1." *Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang* 13(2): 260–66. doi:10.37048/kesehatan.v13i2.462.
- Sitorus, Samsider, Dian Mariza Rizkiah Anwar, Ayu Hendrati Rahayu, Sholikhah Eli Setiyani, and Rabia Wahdah. 2024. *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Sumatera Barat: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.

- Smeltzer, S. C., Bare, B. G. 2019. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supiani, Supiani, Baiq Herdina Herlyana, Nurlathifah N Yusuf, and Baiq Disnalia Siswari. 2024. "Pengaruh Pendampingan Suami Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin." *Madu : Jurnal Kesehatan* 13(2): 116. doi:10.31314/mjk.13.2.116-123.2024.
- Suwondo. 2020. *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia.
- Tamsuri. 2022. *Konsep Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Tumanggor, Lili Suryani, and Putra Dearst. 2022. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau." *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)* 4(2): 40–48. doi:10.30743/best.v4i2.4255.
- Turiyani, Lely Meriaya Sari, and Melsiyani. 2025. "Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Dengan Pemanfaatan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak." *Program Studi D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Rangga Husada Prabumulih* 15(1).
- Wahyuni, Rika Sri, Hamidah Sari, Siska Mulyani, and Endang Puji Lestari. 2023. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I." *Program Studi Diploma III Kebidanan, STIKES Payung Negeri, Pekanbaru, Riau, Indonesia* 3(1): 33–36.