

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri adalah kondisi tubuh tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan jaringan pada tubuh. *International Association for the Study of Pain* (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai suatu pengalaman yang tidak menyenangkan baik secara sensorik maupun secara emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata maupun potensial.¹ Nyeri persalinan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses persalinan. Hal ini disebabkan oleh kontraksi uterus yang semakin kuat yang memungkinkan janin turun kedalam rongga panggul dan terus meningkat sampai pembukaan serviks lengkap.² Persalinan merupakan proses penting yang membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang perempuan, namun sering kali dipersepsikan sebagai pengalaman yang sangat menyakitkan serta menuntut secara fisik dan emosional.³

Nyeri persalinan terjadi akibat kontraksi uterus dan dilatasi serviks yang menstimulasi nosiseptor, lalu mengirimkan sinyal ke sistem saraf pusat.⁴ Ketika serviks sudah sepenuhnya terbuka, rasa sakit di bagian punggung akan muncul akibat stimulasi dari saraf pleksus sakral. Proses ini bisa menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, serta perubahan dalam tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan warna kulit. Jika tidak ditangani dengan cepat, kondisi ini dapat meningkatkan perasaan cemas, tegang, ketakutan dan stress. Ibu yang melahirkan untuk pertama kali (primipara) akan merasakan nyeri lebih lama karena kala I berlangsung lebih lama dibandingkan ibu yang sudah melahirkan sebelumnya (multipara). Rasa nyeri persalinan akan meningkat seiring dengan bertambahnya pembukaan serviks.⁵

Nyeri muncul dari berbagai lokasi selama proses melahirkan. Pada fase pertama persalinan, rasa sakit yang timbul saat kontraksi lebih bersifat visceral atau menyerupai kram. Nyeri pada tahap ini dihasilkan oleh rahim dan leher rahim, yang disebabkan oleh pembesaran jaringan rahim dan pembukaan serviks. Pada fase awal, saluran nyeri melewati bagian sumsum tulang belakang yang terletak di T10 hingga L1. Rasa sakit awal persalinan dapat dirasakan di dinding perut, area lumbo

sakral, tulang iliaka, area gluteal, serta paha. Fase transisi saat persalinan berarti akhir dari tahap pertama, yaitu saat pembukaan serviks mencapai antara 7 cm hingga 10 cm. Pada kala II persalinan (dari dilatasi penuh hingga bayi lahir), rasa sakit muncul akibat regangan pada vagina, perineum, dan daerah panggul. Pada tahap ini, nyeri dikirim melalui saraf pudendus, menuju sumsum tulang belakang melalui akar saraf S2 hingga S4. Fase kedua persalinan ditandai dengan peregangan ligamentum paha. Nyeri selama fase ini ditandai dengan campuran atau kombinasi nyeri viseral akibat kontraksi rahim dan peregangan serviks serta rasa sakit akibat distensi vagina dan perineum.⁶

Prevalensi nyeri persalinan sangat tinggi secara global. Menurut *World Health Organisation* (WHO, 2020) memperkirakan bahwa 85-90% perempuan mengalami nyeri hebat selama proses persalinan. Berdasarkan data Kemenkes (2019), sekitar 15% ibu mengalami komplikasi persalinan disertai nyeri, dan 22% mengatakan persalinan sangat menyakitkan, bahkan 63% tidak mendapat informasi mengenai cara mengurangi nyeri saat bersalin.⁷ Temuan serupa juga diperkuat dalam studi lain yang menyebutkan prevalensi nyeri persalinan sebesar 86,8% dengan sekitar 35% mengalami nyeri hebat.⁸ Keluhan yang paling umum dialami ibu bersalin adalah nyeri persalinan. Jika nyeri tersebut tidak ditangani secara tepat, maka dapat memicu timbulnya kecemasan, rasa takut dan stres pada ibu, yang justru dapat memperburuk intensitas nyeri. Kombinasi antara nyeri dan ketakutan selama persalinan berisiko memperlambat jalannya proses persalinan.⁹

Kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran merupakan faktor psikologis yang saling berkaitan dan dapat memperburuk persepsi nyeri yang dirasakan ibu selama persalinan.⁴ Nyeri kala I adalah pengalaman yang menimbulkan rasa cemas dan takut sehingga akan meningkatkan intensitas nyeri persalinan. Sebagian besar ibu hamil merespon rasa sakit saat melahirkan dengan perasaan takut dan cemas. Ketika ibu mengalami stres emosional tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatik dan meningkatkan pelepasan ketokolamin, termasuk epinefrin dan norepinefrin yang menyebabkan persalinan berlangsung lama.¹⁰ Sebagai respons terhadap stres, tubuh melepaskan hormon epinefrin dan norepinefrin yang dapat menyempitkan pembuluh darah di uterus, mengurangi pasokan oksigen ke otot rahim dan janin.¹¹ Keadaan ini menyebabkan kontraksi uterus tidak optimal dan menghambat proses

persalinan. Selain itu aktivitas berlebihan dari sistem saraf simpatis turut meningkatkan ambang persepsi nyeri dan memperparah sensasi nyeri yang dialami ibu.

Akibatnya, proses persalinan berlangsung lebih lama, meningkatkan kelelahan maternal dan meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi obstetri. Dengan demikian, pengelolaan nyeri persalinan, terutama pada fase kala I sangat diperlukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan ibu, menekankan respon simpatis serta menunjang pengalaman persalinan yang lebih efektif, aman dan menyenangkan bagi ibu maupun bayi. Dalam praktik kebidanan pengelolaan nyeri khususnya pada kala I masih sering terabaikan, baik oleh penolong persalinan maupun ibu itu sendiri, sehingga meningkatkan trauma persalinan hingga gangguan psikologis pascapersalinan.¹² Padahal, penanganan nyeri yang tidak optimal dapat memperburuk kondisi ibu dan memperpanjang proses persalinan.

Penanganan nyeri persalinan terdiri atas dua metode yaitu farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologis merupakan metode dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Hal ini masih menjadi perdebatan karena obat yang diberikan selama persalinan dapat melewati sawar plasenta dan memengaruhi ibu dan janin. Sedangkan metode nonfarmakologi merupakan metode yang tidak membahayakan ibu dan janin, tidak menyebabkan efek samping atau alergi.⁶ Oleh karena itu, pendekatan dengan metode nonfarmakologis semakin banyak dianjurkan karena dinilai lebih aman, tidak menimbulkan efek samping dan mendukung proses persalinan yang alamiah. Berbagai teknik nonfarmakologis telah diterapkan dalam praktikan kebidanan antara lain teknik relaksi napas dalam (*Deep Breathing*), aromaterapi, *hidroterapi*, *hypnobirthing*, terapi musik, teknik distraksi, dan pijatan (*massage*).

Meskipun teknik relaksasi napas dalam telah diterapkan dalam praktik kebidanan, bukti ilmiah mengenai pengaruhnya terhadap penurunan nyeri persalinan kala I masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendukung pengembangan layanan kebidanan komplementer.¹² Di antara berbagai teknik tersebut, teknik relaksasi napas dalam (*Deep Breathing*) menjadi salah satu metode yang relevan untuk ditinjau melalui kajian literatur. Teknik ini mudah diterapkan, tidak membutuhkan alat khusus, tidak menggunakan biaya, serta dapat

dilakukan secara mandiri oleh ibu. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri kala I melalui pendekatan literatur *review*, sebagai kontribusi terhadap penguatan asuhan kebidanan berbasis bukti. Teknik ini juga dinilai mampu meningkatkan rasa kontrol ibu terhadap tubuhnya selama proses persalinan, sehingga mendukung pengalaman melahirkan yang lebih positif dan minim intervensi.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat, berirama dan nyaman saat memejamkan mata. Teknik relaksasi napas dalam mengurangi nyeri dengan menggunakan aktivitas simpatik dalam sistem saraf otonom, sementara ibu meningkatkan komponen saraf parasimpatik vegetatif. Teknik ini dapat mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap nyeri. Teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan kadar hormon adrenalin dan kortisol yang memicu stres, sehingga meningkatkan konsentrasi, memberikan rasa tenang, serta memudahkan pengaturan pola pernapasan hingga frekuensi pernapasan mencapai kurang dari 60-70 kali per menit. Meningkatnya kadar PaCO₂ dan penurunan PH akan menghasilkan peningkatan kadar oksigen dalam darah.¹³

Hasil penelitian yang dilakukan Septiani et al. (2021), menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan nyeri kala I. Sebelum intervensi diberikan kepada 35 responden, tercatat 19 orang (54,2%) mengalami nyeri sedang, 15 orang (42,9%) mengalami nyeri berat dan 1 orang (2,9%) mengalami nyeri sangat berat. Setelah diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami penurunan intensitas nyeri, yakni 15 orang (42,9%) mengalami nyeri ringan, 19 orang (54,2%) mengalami nyeri sedang dan 1 orang (2,9%) mengalami nyeri berat.¹⁴

Marsilia & Tresnayanti (2021) juga melaporkan temuan serupa pada 28 ibu bersalin menggunakan instrumen *Numeri Rating Scale* (NRS). Sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam, 64,3% responden mengalami nyeri sedang dan 35,7% nyeri berat. Setelah intervensi, 67,9% ibu mengalami nyeri ringan dan 32,1% nyeri sedang. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan.¹⁵ Penelitian Annisa et al. (2024) mendukung temuan tersebut. Dengan desain pre-eksperimental dengan *one group*

pretes-posttest pada 30 ibu bersalinan, ditemukan penemuan rata-rata skor nyeri dari 7,00 menjadi 5,47 setelah dilakukan intervensi. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$), yang menegaskan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan nyeri kala I.¹⁶

Relaksasi napas dalam dapat mengurangi rasa sakit tanpa mengonsumsi obat-obatan kimia sehingga dapat mengurangi resiko terhadap bayi. Selain itu napas dalam juga dapat mengurangi ketakutan dan ketegangan ibu pada saat melahirkan sehingga memberikan pengalaman positif pada ibu terhadap melahirkan.¹⁷ Dengan napas dalam ini ibu bisa rileks secara fisik dan mental mengalami dilatasi serviks lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tegang atau panik saat melahirkan. Relaksasi napas dalam ini berperan dalam menjaga kestabilan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga mencegah peningkatan aliran darah secara ekstrim, serta membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat lebih mudah menyesuaikan diri terhadap nyeri persalinan. Teknik relaksasi napas dalam ini juga murah, mudah dan bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja oleh ibu tanpa memerlukan bantuan tenaga kesehatan.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan *Literature Review* mengenai “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Persalinan Kala I”.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Merangkum literatur yang berhubungan dengan pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui bagaimana pengaruh penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I.
2. Mengetahui bagaimana mekanisme kerja teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Terhadap Peneliti

Penelitian studi literatur ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman penulis terkait penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri pada persalinan kala I serta membah pengalaman dalam proses melakukan studi literatur. Selain itu, penelitian ini memberikan pengalaman dalam melakukan penelusuran, penyaringan, serta penyusunan hasil telaah pustaka secara sistematis.

1.4.2 Manfaat Terhadap Ilmu Pengetahuan

Penelitian studi literatur ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya kajian ilmiah di bidang kesehatan, khususnya mengenai manajemen nyeri persalinan dengan intervensi nonfarmakologis. Hasil telaah sistematis ini dapat menjadi dasar pengembangan penelitian lebih lanjut, baik dalam bentuk uji klinis maupun meta-analisis, serta mendukung *evidence based practice* dalam pelayanan kebidanan.

1.4.3 Manfaat Terhadap Masyarakat

Penelitian studi literatur ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat khususnya ibu bersalin, mengenai pentingnya pengelolaan nyeri selama persalinan. Teknik relaksasi napas dalam sebagai metode alami dan praktis dapat menjadi pilihan yang bermanfaat untuk membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih nyaman dan tenang.

