

Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Akut Dengan Masalah Kontraksi Pada Pasien Partus Prematurus Iminens Di Rsud Sidoarjo

Setiyo Adi Nugroho¹, Wahyu Safietri², Novela Eka Candra Dewi³

^{1,2,3}Universitas Nurul Jadid

³Profesi Ners

*e-mail: setiyo@unuja.ac.id¹, wahyusafietri98@gmail.com², novelaekacandradewi@unuja.ac.id³

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 082257429998

Abstrak

Latar Belakang: Salah satu elemen terpenting dalam proses persalinan adalah kontraksi rahim. Mengingat peran penting kontraksi dalam proses persalinan, hal ini sangat berbahaya bagi ibu yang sudah mendekati persalinan tetapi mengalami masalah kontraksi, seperti kontraksi yang tidak memadai, karena hal ini meningkatkan risiko komplikasi selama persalinan. Sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi rahim, pelebaran dan penipisan serviks, dan penurunan janin selama persalinan secara subjektif dialami sebagai nyeri persalinan. **Tujuan:** Penelitian Ini Untuk Mengetahui Terapi Rileksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Akut Dengan Masalah Kontraksi **Hasil:** Setelah Dilakukannya Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Partus Prematurus Imminens Dengan Masalah Kontraksi Selama 1. Hasil Skala nyeri adalah lima sebelum dilakukan tindakan relaksasi napas; setelah dilakukan tindakan, skala nyeri turun menjadi satu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri sedang telah menyusut menjadi skala nyeri ringan. **Kesimpulan:** Teknik Relaksasi Nafas Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Partus Prematurus Imminens Dengan Masalah Kontraksi Sehingga Teknik Non-farmakologis Ini Sangat Direkomendasikan.

Kata kunci: Nyeri, Partus Prematurus Imminens, Relaksasi Nafas Dalam

Abstract

Background: One of the most crucial elements in the labor process is uterine contractions. Given the critical role contractions play in the labor process, it is extremely dangerous for a mother who is nearing labor but is having contraction issues, such as inadequate contractions, as this increases the risk of complications during labor. Physical sensations related to uterine contractions, cervical dilation and thinning, and fetal descent during labor are subjectively experienced as labor pain. **Purpose:** To Know "Deep Breathing Relaxation Therapy For Acute Pain With Contraction Problems In Prematurus Iminens Parturition Patients At Sidoarjo Hospital". **Results:** Before the Breath Relaxation Actions were Performed on a Pain Scale of 5, After the Actions the Pain Scale became 1. The results showed a decrease in the Moderate Pain Scale to a Mild Pain Scale. **Conclusion:** Breathin Relaxation Techniques Can Reduce Pain Intensity inPartus Prematurus Imminens Patients With Contraction Problems So This Nonpharmacological Technique Is Highly Recommended.

Keywords: Pain, Imminens Prematurus Parturition, Deep Breathing Relaxation

1. PENDAHULUAN

Kontraksi uterus merupakan salah satu faktor yang paling penting dalam proses persalinan, Perut bagian bawah terasa nyeri saat kontraksi, dan semakin sering nyeri dirasakan, maka persalinan akan semakin dekat. Kontraksi berfungsi sebagai sinyal bagi Anda dan bidan mengenai kemajuan persalinan. Tidak semua ibu mengalami kontraksi persalinan; sebagian ibu tidak merasakan nyeri sama sekali saat persalinan

mendekat atau yang dikenal dengan kontraksi tidak cukup. Ketidaknyamanan ini membuat banyak ibu menyerah pada proses persalinannya karena takut dan trauma dengan nyeri yang dirasakannya. Masalah kontraksi ini membuat persalinan berisiko mengalami kesulitan karena menghalangi jalan lahir.

Nyeri akut didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan afektif yang tidak menyenangkan yang berlangsung kurang dari tiga bulan dan disebabkan oleh kerusakan jaringan yang nyata atau fungsional. Nyeri ini dapat terjadi secara

tiba-tiba atau bertahap, dan intensitasnya dapat berkisar dari ringan hingga berat. Nyeri akut juga dapat didefinisikan sebagai nyeri yang berlangsung kurang dari tiga bulan, tingkat keparahannya bervariasi dari ringan hingga berat, dan hilang dengan atau tanpa terapi.

Salah satu risiko yang terkait dengan kehamilan adalah Partus Prematurus Iminens (PPI), tanda-tanda klinis akan meliputi kontraksi yang langsung terjadi 4 kali setiap 20 menit atau 8 kali dalam satu jam.

Masalah yang dapat timbul selama kehamilan yang meningkatkan risiko persalinan dini dan kontraksi prematur. Sebanyak 9,6% atau 12,9 juta kasus persalinan prematur dilaporkan oleh WHO pada tahun 2015. Menurut data Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017, sebanyak 779.000 orang tergolong prematur, dengan penyebab awal kontraksi dini atau prematur. Data dari (RISKESDAS, 2018) Jawa Barat menunjukkan bahwa 2,2% kasus persalinan prematur dilaporkan; Kabupaten Kuningan memiliki angka tertinggi, yaitu 6,2%, sedangkan Kota Bogor memiliki angka terendah, yaitu 0,3%.

Ibu hamil akan merasakan nyeri saat kontraksi terjadi. Mengingat tanda dan gejala kehamilan prematur dan persalinan yang serupa, nyeri yang dialami ibu hamil prematur saat kontraksi tidak jauh berbeda dengan nyeri yang dialami ibu yang akan melahirkan. Ujung-ujung saraf bebas pada tubuh merupakan salah satu organ yang dapat merasakan nyeri. Oleh karena itu, nyeri merupakan komponen dari komponen objektif aspek sensorik nyeri dan komponen subjektif aspek psikologis yang berkaitan dengan emosi. Rasa tidak nyaman yang dirasakan pada pinggul, perut, punggung, dan menjalar ke paha disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang akan membuka jalan lahir bagi janin. Jika ibu hamil yang sedang mengalami kontraksi, baik yang masih awal maupun yang akan segera datang, tidak segera mendapatkan penanganan, hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada ibu dan memperparah nyeri. Penanganan relaksasi dengan napas

dalam merupakan salah satu metode penanganan nyeri.

Jelas dari penjelasan sebelumnya betapa pentingnya terapi nonfarmakologis, dan relaksasi napas dalam merupakan bagian dari terapi tersebut. Ketika kontraksi prematur terjadi, latihan napas dalam dapat digunakan untuk merelaksasikan anggota tubuh dan membantu pikiran fokus serta mengelola rasa sakit. Untuk mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam, tarik napas melalui hidung, tahan selama tiga detik, lalu keluarkan melalui mulut. Hal ini memungkinkan oksigen bersirkulasi ke seluruh tubuh dan menghasilkan hormon endorfin, yang mengurangi ketidaknyamanan akibat kejang. Untuk memfasilitasi manajemen rasa sakit, frekuensi pernapasan lambat dan pernapasan perut berirama ditetapkan.

Penelitian ini juga diungkapkan oleh Marsilia dan Tresnayanti (2021) yang menemukan bahwa instrumen NRS memiliki dampak terhadap intensitas nyeri persalinan. Hasil yang dikumpulkan menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam memiliki dampak yang signifikan terhadap respons adaptasi nyeri setelah terapi selama 30 menit. Teknik relaksasi napas dalam dapat mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan mental dan fisik.

Temuan penelitian Juwita Sari (2019) menunjukkan bahwa dampak teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri merupakan cara yang berguna untuk memberikan ibu teknik dalam mengelola persepsi nyeri dan kapasitas mereka untuk mengendalikan persalinannya.

Hal ini sesuai dengan penelitian Taqwin (2018) yang menemukan bahwa nyeri persalinan pada ibu di PMB Anapapura dapat dikurangi dengan teknik relaksasi napas dalam. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan hasil post-test. Oleh karena itu, salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan adalah teknik relaksasi napas dalam. Selain itu, penelitian Sofiah tahun 2022 menegaskan bahwa penggunaan teknik relaksasi napas dalam dapat mengurangi nyeri dan skala nyeri.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan gabungan pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, dan teknik wawancara. Metodologi ini melibatkan pengumpulan data melalui pengkajian, penentuan diagnosis, perencanaan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Fokus pada relaksasi nafas dalam sebagai strategi pencegahan kontraksi menunjukkan aplikasi praktis dari teori keperawatan dalam konteks kasus spesifik.

Peneliti mengambil lokasi penelitian di ruang praktek keperawatan maternitas di ruang nifas RSUD Sidoarjo. Studi kasus dilakukan pada Ny. S dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis (masalah kontraksi) dengan partus prematurus imminens, dilakukan perawatan di rumah sakit 3 hari dengan implementasi sebanyak 3 kali dilakukan tiap terjadinya kontraksi tiba-tiba dalam kurun waktu 3 hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa pada analisa data yang diperoleh dari pengkajian terhadap Ny. S merupakan pasien yang usianya 23th terdapat keluhan yaitu pergerakan bayi aktif di disertai perut terasa kencang dan keadaan umum lemah, pasien mengalami nyeri akut yang berakibat pergerakan bayi aktif di disertai perut kencang. Berdasarkan hasil analisa data, peneliti menerapkan intervensi terapi relaksasi nafas dalam dan sesuai dengan standart operasional prosedur.

Relaksasi dengan pernapasan dalam merupakan salah satu teknik terbaik untuk mengelola nyeri persalinan. Anda dapat menggunakan teknik pernapasan pereda nyeri ini untuk membantu Anda mengelola persalinan dengan baik—yaitu, tetap tenang dan kalem saat menghadapi serangkaian kontraksi. Saat menggunakan keterampilan ini, wanita biasanya mengalami lebih sedikit ketidaknyamanan dibandingkan saat tidak menggunakannya. Di Inggris, relaksasi merupakan strategi manajemen nyeri

nonfarmakologis yang paling sering digunakan; menurut sebuah studi tahun 1993 oleh Steer, 34% wanita melaporkan menggunakan teknik relaksasi.

Berdasarkan hasil penelitian Ruhman (2017), relaksasi napas dalam memberikan pengaruh terhadap perubahan skala nyeri baik sebelum maupun setelah dilakukan intervensi. Misalnya pada kasus pasien, peneliti melakukan intervensi selama 10 hingga 15 menit, kemudian meminta pasien untuk beristirahat selama 30 hingga 35 menit. Kemudian pasien dilakukan asesmen lanjutan untuk mengetahui apakah nyeri sudah berkurang. Pasien melaporkan bahwa nyeri sudah berkurang, hal ini dibuktikan dengan melihat raut wajah pasien yang lebih rileks dan tenang. Skala nyeri pasien berubah dari 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan).

4. KESIMPULAN

Keluhan utama pasien diidentifikasi sebagai gerakan bayi yang aktif dan perut yang kencang berdasarkan hasil penilaian yang disebutkan di atas. Klien khawatir tentang kondisi kesehatannya saat ini. Pemeriksaan tanda vital menunjukkan kondisi keseluruhan yang lemah, tekanan darah 110/70 mmHg, denyut nadi 98 kali per menit, pernapasan 20 kali per menit, suhu 36,7 °C, DJJ 189 kali per menit, His 2, P: Nyeri terjadi saat bayi bergerak aktif. Q: sesak di perut; R: ketidaknyamanan di perut; S: skala 5; T: intermiten. Penulis mengangkat dingosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis (D.0077).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aini, Lela, and Reza Reskita, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur', *Jurnal Kesehatan*, 9.2 (2018), 262 <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.90>

- 5
- [2] Andalas, Mohd, Muchsalmina Muchsalmina, Huzaife Hamle, and Ridwan Ridwan, 'Ancaman Partus Prematurus Dapatkah Dicegah: Sebuah Laporan Kasus Di Rsudza Banda Aceh', *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 18.2 (2018), 101-3 <https://doi.org/10.24815/jks.v18i2.18000>
- [3] Arianti, Diana, and Ledia Restipa, 'Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Effect of Endorphine Massage on The Anxiety Level of Primigravida', 3.2 (2019), 103-7
- [4] Arya, Putu, Laksmi Amrita Kirana, Nurul Islamy, and Ade Yonata, *G4P3A0 Hamil 30 Minggu Belum Inpartu Dengan Partus Prematurus Imminens Dan Ketuban Pecah Dini*
- [5] Carolin, bunga tiara, and Ika Widiastuti, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Persalinan Preterm Di Rumah Sakit Muhammadiyah Taman Puring Kebayoran Baru Jakarta Selatan Periode Januari-Juni Tahun 2017', *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1.1 (2019), 12
- [6] Desita, D I P M B, S S I T Desa, Pulo Ara, Minda Septiani, and Lisa Agustia, 'PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF KABUPATEN BIREUEN The Effect Of Deep Breathing Relaxation Techniques To The Reduction Of Pain In Maternal Stage I Of Activephase In The PMB Desita , S . SiT Pulo Ara Village Kota Juang Sub District Bireuen Dist', 7.2 (2021), 975-84
- [7] Fitriahadi, Enny, 'Dance Pregnancy Berpengaruh Menurunkan Diastasis Recti Pada Ibu Hamil', *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5.1 (2020), 45 <https://doi.org/10.31764/mj.v5i1.1075>
- [8] Handayani, Yuni, Herlidian Putri, and Yusy Septyane Nurita, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore', *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5.1 (2022), 41-47 <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>
- [9] Indah, 'Karya Tulis Ilmiah - MANAJEMEN ASUHAN KEBIDANAN INTRANATAL PADA NY "N" DENGAN USIA KEHAMILAN PRETERM DI RSUD SYEKH YUSUF GOWA TANGGAL 01 JULI 2018 Karya', 2022, 1-9 http://repositori.uin-alauddin.ac.id/12785/1/KTI_INDAH-70400115005.pdf
- [10] Lestari, Putri Puspa, Ignatius Hapsoro Wirandoko, and Dadan Ramadhan Apriyanto, 'Hubungan Usia Ibu Beresiko Dengan Angka Kejadian Preterm Di Wilayah Puskesmas Perkotaan (Studi Observasi Di Puskesmas Gunung Sari , Kesambi , Dan Jalan Kembang Kota Cirebon)', *Jurnal Kesehatan & Kedokterankesehatan & Kedokteran*, 172 (2016), 85-88
- [11] M, Eva Novita, Heni Setyowati Esti Rahayu, and Kartika Wijayanti, 'Penerapan Rolling Massage Punggung Untuk Mengatasi Masalah Menyusui Tidak Efektif', *Borobudur Nursing Review*, 2.2 (2022), 65-71 <https://doi.org/10.31603/bnur.7398>
- [12] Manuaba, I Gede, 'Ilmu Kebidanan Penyakit Kndungan Dan Keluarga Berencana', 2008
- [13] Marsilia, Imelda Diana, and Nina Tresnayanti, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Y Karawang',

- Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10.2 (2021), 385
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- [14] Meilati, Resti, *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, Dan Bbl Dengan Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Pagarsih Tahun 2021, Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2021
- [15] Mualia, Erlin Evo, Yusrah Taqiah, and Sunarti, 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketidakadekuatan Kontraksi Pada Ibu Inpartu', *Window of Nursing Journal*, 2.1 (2021), 237-50
<https://doi.org/10.33096/won.v2i1.556>
- [16] Nyeri, Intensitas, Pada Asuhan, and Keperawatan Pasien, 'Kata Kunci : Asuhan Keperawatan Gastritis, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri', *XI.2* (2021), 136-47
- [17] Pratama, Mochamad Ardhi, 'Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Fraktur', *Price, W. (2015). Patofisiologi Konsep Klinis Peroses Penyakit (1 Ed., Vol. 2). Jakarta, Jakarta Selatan, Indonesia: PT. EGC.*, 2020, 8
- [18] Ramadhani, Dessy Triana, Farid Rahmad, and Haryatmo, 'Ahmar Metastasis Health Journal', *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2.4 (2023), 207-15
<file:///C:/Users/ASUS/Downloads/4.+Pengaruh+Kunjungan+Antenatal+Care+Dan+Pengalaman+Persalinan+Terhadap+Depresi+Pada+Ibu+Hamil.pdf>
- [19] Sari, Dyah Permata, Zulfa Rufaida, and Sri Wardini Puji Lestari, 'Nyeri Persalinan', *Stikes Majapahit Mojokerto*, 2018, 1-117
- [20] SDKI, 'PPNI DPP SDKI Pokja Tim, 2018, 2018', 2017, 103
- [21] Suwarni, 'Skripsi Kelahiran Prematur', 2022
- [22] Triyuliadi, Ahmad, Andi Lis, Arming Gandini, Diah Setiani, and Article Info, 'PENGARUH+RELAKSASI+NAFAS+DALAM+KOMBINASI+TERAPI+FARMAKOLOGI+TERHADAP+NYERI+PADA+PASIEN+STEMI+SAAT+TROMBOLISIS+DI+IGD+RSD+dr.+H.+SOEMARNO+SOSROATMODJO+TANJUNG+SELOR', 01.02 (2023), 346-53
- [23] Waluyo Joko, Saka Suminar, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Sala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis', *Hilos Tensados*, 1 (2019), 1-476
- [24] Wicaksana, Arif, and Tahar Rachman, '濟無No Title No Title No Title', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 3.1 (2018), 10-27
<https://medium.com/@arifwicaksana/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- [25] Widiana, I Kadek Oka, I Wayan Artana Putra, I Nyoman Gede Budiana, Ida Bagus Gde Fajar Manuaba, S Khairunnisa, Melisa I R A Dika, and others, 'Faktor-Faktor Penyebab Partus Prematurus Di RS Muhammadiyah Palembang Periode 2016-2017', *E-Jurnal Medika*, 8.3 (2018), 1-16
<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/13527>
- [26] Widianti, Sherly, 'Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur)', *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12.23 (2022), 92-99
- [27] Yasa, I Putu Eka Kusuma, I Gusti Made Aman, and Bagus Komang

- Satriyasa, 'Tingkat Keberhasilan Nifedipin Sebagai Tokolitik Pada Pasien Partus Prematurus Imminens Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar', *E-Jurnal Medika Udayana*, 8.5 (2019), 1-11
- [28] Yelni, Afrida, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Alisah Tahun 2022 the Effect of Breath Relaxation Techniques in Reducing Pain of Labor Pain in Active Phase I At Alisah Clinic Year 2022', *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 9.9 (2022), 1-11
- [29] Zulaikha, Nanik, and Fika Minata, 'Analisa Determinan Kejadian Kelahiran Prematur Di RSIA Rika Amelia Palembang', *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 4.1 (2021), 24-30