

Evaluasi Teknik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Kala I Terhadap Keberhasilan Persalinan Normal

Relaxation Techniques Evaluation Most Effective Pain Management In the first Stage of Labor Against Normal Delivery Success

RIKA HERAWATI*

*Dosen Prodi D III Kebidanan UPP

ABSTRAK

Rasa sakit dan nyeri pada saat persalinan pada dasarnya disebabkan karena kontraksi kuat selama persalinan dan hal tersebut merupakan hal yang alami. Setiap wanita mempunyai rasa nyeri yang berbeda-beda. Rasa nyeri dapat terjadi karena adanya faktor fisik atau fisiologi lain atau bisa juga muncul karena emosi atau perasaan pada wanita tersebut. Hal ini karena adanya faktor sugesti negatif yang masuk dalam pikiran alam bawah sadar, yang mana pikiran bawah sadar tidak bisa membedakan antara kenyataan dan imajinasi. Ketegangan dan ketakutan yang dirasa oleh ibu menyebabkan rasa nyeri pada saat persalinan, sehingga memperlambat proses persalinan. Dari banyak teknik-teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri saat akan persalinan di antaranya teknik relaksasi otot, pernafasan, pikiran dan visual. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengevaluasi teknik relaksasi yang paling efektif dalam penatalaksanaan nyeri persalinan kala I terhadap keberhasilan persalinan Normal di Bidan Praktek Swasta Syaflina Fitri Kabupaten Rokan Hulu. Jenis Penelitian dengan Eksperimental dengan disain One group pretest dan post test, dengan jumlah populasi semua wanita yang akan melahirkan di BPS Saflina Fitri selama 2 bulan yakni Mei dan Juni 2015. Dengan metode total sampling. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji korelasi Product Moment. Dari hasil Penelitian didapatkan bahwa teknik relaksasi pernafasan yang paling efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I yakni 40% dari jumlah responden 20 orang. Disarankan kepada Bidan agar mengajarkan ibu hamil tentang teknik pernafasan pada ANC trimester III.

Kata kunci : Teknik Relaksasi, Kala I, BPS Syaflina Fitri.

ABSTRACT

The pain and pain during labor and delivery is basically due to the strong contractions during labor and it is a natural thing. Every woman has pain that is different. The pain can occur due to physical factors or other physiological or may also arise due to emotions or feelings on the woman. This is because the negative suggestion factors that enter into the subconscious mind, which is where the subconscious mind can not distinguish between reality and imagination. Tension and fear felt by the mother causes pain during labor, thus slowing the delivery process. Of the many relaxation techniques to reduce pain during childbirth whom will muscle relaxation techniques, breathing, thinking and visual. The purpose of this study was to evaluate the most effective relaxation techniques in pain management to the success of the first stage of labor Normal labor in Private Practice Midwife Syaflina Fitri Rokan Hulu. Types of Research at the

Experimental design One group pretest and post test, with a total population of all women who give birth in BPS Saflina Fitr during the 2 months of May and June 2015. The total sampling method. Data analysis was performed using univariate, bivariate correlation test Product Moment. From the results of research it was found that breathing relaxation techniques are most effective in reducing labor pain of the first stage which is 40% of the total number of respondents 20 people. It is suggested to midwife that teach pregnant women breathing technique thus only in the third trimester ANC.

Keywords: *Relaxation techniques, Kala I, BPS Syaflina Fitri.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mengandung dan melahirkan bagi seorang wanita adalah suatu proses yang alami dalam siklus kehidupan. Sejauh ini prosesnya dapat terjadi secara normal atau melalui meja operasi, keduanya memiliki kelebihan masing-masing. Namun ketika berbicara tentang proses kelahiran normal, tidak dipungkiri masih banyak wanita menganggap itu suatu hal yang menyakitkan. Rasa takut dan panik berdampak negatif pada ibu sejak masa kehamilan sampai persalinan. Apabila ibu hamil pertama tidak mampu mengatasi kecemasan itu dengan baik maka akan berakibat buruk bagi keselamatan janin yang ada dalam kandungannya maupun bagi ibu sendiri (Mustika,2012)

Rasa sakit dan nyeri pada saat persalinan pada dasarnya disebabkan karena kontraksi kuat selama menjelang persalinan dan hal tersebut merupakan hal yang alami. Setiap wanita mempunyai rasa nyeri yang berbeda-beda. Rasa nyeri dapat terjadi karena adanya faktor fisik atau fisiologi lain atau bisa juga yang muncul karena emosi atau perasaan. Hal ini karena adanya faktor

sugesti negatif yang masuk dalam pikiran alam bawah sadar, yang mana pikiran bawah sadar tidak bisa membedakan antara kenyataan dan imajinasi. Ketegangan dan ketakutan yang dirasa oleh ibu menyebabkan rasa nyeri pada saat persalinan, sehingga memperlambat proses persalinan (Mustika, 2012).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi bersifat murah, simpel, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Metode nonfarmakologi juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya (Asperwanti,2010).

Persalinan adalah saat yang sangat dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat merasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayinya. Tetapi, persalinan juga disertai rasa nyeri yang membuat kebahagiaan yang didambakan diliputi oleh rasa takut dan cemas. Beberapa penelitian

menunjukkan bahwa pada masyarakat primitif, persalinannya lebih lama dan nyeri, sedangkan masyarakat yang telah maju 7-14% bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri (Erni, 2011).

Relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, hidroterapi, terapi panas/dingin, musik, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Erni, 2011).

Penatalaksanaan kebidanan terhadap nyeri persalinan digali dengan menggunakan sampel sebanyak 4171 pasien yang mengalami kelahiran di rumah sakit yang ditolong oleh perawat-bidan pada sembilan rumah sakit di Amerika Serikat tahun 1996, penggunaan Etonox (60%), petidin (36,9%). Kira-kira 90% dari wanita yang bersalin yang dipilih menggunakan beberapa tipe penatalaksanaan nyeri untuk persalinan. Banyak memilih melalui susunan metode nonfarmakologis dengan atau tanpa farmakologis. Sesuai harapan, metode nonfarmakologis adalah pilihan yang disukai (Mustika, 2012).

Metode relaksasi sering digunakan sebagai pengurang rasa nyeri pada saat persalinan kala 1. Saat berkunjung sebagai preseptor ke Bidan Praktek Swasta saat membimbing mahasiswa saya melihat banyak ibu yang menggunakan berbagai teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan, namun terdapat beragam macam tehnik yang dilakukan mulai dari tehnik pernapasan hingga tehnik visualisasi.

Dan dengan tehnik tersebut ibu dapat bersalin secara normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis mempunyai suatu gagasan mengenai evaluasi teknik relaksasi yang paling efektif dalam mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala 1 di Bidan Praktek Swasta Kabupaten Rokan Hulu.

Identifikasi dan Perumusan masalah

Banyak tehnik-tehnik relaksasi untuk mengurangi nyeri persalinan , di antaranya adalah tehnik relaksasi dengan menggunakan otot, tehnik relaksasi dengan menggunakan pikiran, dan tehnik relaksasi menggunakan visual. Dan semua tehnik tersebut diyakini dapat mengurangi nyeri pada persalinan kala I, namun sejauh itu belum dapat diukur tehnik yang mana yang paling efektif dalam penatalaksanaan persalinan kala I , maka berdasarkan uraian tersebut dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah tehnik relaksasi mana yang paling efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 dan bagaimana pengaruhnya terhadap proses persalinan normal di Bidan Praktek Swasta Syaflina Fitri Kabupaten Rokan Hulu.

Tujuan Penelitian.

Tujuan Penelitian adalah :

- a. Untuk mengetahui teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala 1
- b. Untuk mengetahui Hubungan antar pengurangan nyeri persalinan kala I terhadap proses keberhasilan persalinan Normal.

Kegunaan Penelitian.

Target luaran yang ingin dicapai adalah :

- a. Publikasi Ilmiah dalam jurnal lokal yang mempunyai ISSN atau Jurnal terakreditasi.

- b. Memperkaya bahan ajar

METODE PENELITIAN

Cara penentuan Ukuran Sampel

Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi penelitian dilakukan pada Bidan praktek swasta yang ada di Kabupaten Rokan Hulu yakni BPS Syaflina Fitri. dan waktu penelitian dilakukan selama 6 bulan mulai bulan Mei – Desember 2015.

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling , yakni seluruh ibu yang akan bersalin di BPS tersebut mulai bulan Mei – Oktober 2015.

Tabel 3.1
JUMLAH PERSALINAN DI BPS SYAFLINA FITRI
6 BULAN TERAKHIR

No	Bulan	Jumlah Persalinan
1	Mei 2015	3
2	Juni 2015	4
3	Juli 2015	3
4	Agustus 2015	3
5	September 2015	3
6	Oktober 2015	4
Jumlah		20 Orang

(Data Registrasi Persalinan BPS Syaflina Fitri)

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Ekperimental* dengan One group pretest design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Tehnik Pengumpulan dan Analisis data

Jenis data pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder, data primer langsung di peroleh Observasi dengan

menggunakan Ceklist terhadap responden dan data sekunder di peroleh dari register BPS Syaflina Fitri untuk mengetahui Riwayat Kehamilan Ibu.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara Observasi langsung pada ibu yang akan bersalin pada saat dilakukan penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara univariat dan bivariat

Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui proporsi kategori variabel independen, sehingga diketahui apakah terdapat homogenitas pada variabel independen tertentu, yang merupakan salah satu sebab tidak terlihat hubungan statistik antara variabel independen dan variabel dependen yang bersangkutan walaupun hubungan itu sebetulnya ada. Analisa bivariat, Analisa bivariat bertujuan untuk

mengetahui signifikansi hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen yang berskala rasio dengan variabel dependen dengan uji korelasi pearson Product Moment. Koefisien korelasi adalah indeks atau bilangan yang digunakan untuk mengukur derajat hubungan, meliputi kekuatan hubungan dan arah hubungan. Interval nilai koefisien korelasi menurut Colton (Hastono, 2007)

Tabel 3.2. Derajat kekuatan hubungan dan arah hubungan. Interval nilai koefisien korelasi menurut Colton.

Interval Nilai (r)	Kekuatan Hubungan
0,00-0,25	Tidak ada hubungan / hubungan lemah
0,26-0,50	Hubungan sedang
0,51-0,75	Hubungan kuat
0,76-1,00	Hubungan sangat kuat /sempurna

Defenisi Operasional

Defenisi Operasional pada penelitian ini sebagai berikut ;

Tabel 3.3. Definisi Operasional Variabel Dependen

Varibel Dependen	Defenisi Operasional	Skala	Kategori
Persalinan Normal	Persalinan terjadi tanpa secara alamiah manipulasi alat-alat medis	Ordinal	0: Tidak 1: Ya

Tabel 3.4. Definisi Operasional Variabel Independen

NO	Variabel	Defenisi Operasional	Skala	Kategori
1	Tehnik-tehnik relaksasi pada persalinan kala I	Jenis –jenis tindakan yang dilakukan ibu untuk mengurangi gejala nyeri persalinan kala I yakni 1. Tehnik Pernafasan 2. Tehnik Otot 3. Tehnik Fikiran 4. Tehnik Visualisasi	Nominal	Tehnik yang paling efektif dapat mengurangi rasa nyeri kala I

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di BPS Syaflina Fitri, SST tahun 2015 tentang teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 dengan tahap awal memberikan cara-cara teknik relaksasi diantaranya relaksasi

pernapasan, relaksasi otot, relaksasi fikiran dan relaksasi visualisasi yang dilakukan pada sampel sebanyak 20 orang, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Distribusi frekuensi teknik relaksasi dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Teknik Relaksasi Otot Dalam Pengurangan Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Di BPS Syaflina Fitri, SST

No	Teknik Relaksasi Otot	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Efektif	5	25
2	Tidak Efektif	15	75
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.1.1 dapat dilihat bahwa dari 20 responden yang efektif menggunakan teknik relaksasi otot yaitu 5 orang (25%), tidak efektif menggunakan teknik relaksasi otot yaitu 15 orang (75%).

Table 4.2 Distribusi Frekuensi Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam Pengurangan Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Di BPS Syaflina Fitri, SST

No	Teknik Relaksasi Fikiran	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Efektif	8	40
2	Tidak Efektif	12	60
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 20 responden yang efektif menggunakan teknik relaksasi pernapasan yaitu 8 orang (40%), tidak efektif menggunakan teknik relaksasi otot yaitu 12 orang (60%).

Table 4.3 Distribusi Frekuensi Teknik Relaksasi fikiran Dalam Pengurangan Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Di BPS Syaflina Fitri, SST

No	Teknik Relaksasi Pernapasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Efektif	3	15
2	Tidak Efektif	17	85
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 20 responden yang efektif menggunakan teknik relaksasi fikiran yaitu 3 orang (15%), tidak efektif menggunakan teknik relaksasi otot yaitu 17 orang (85%).

Table 4.4 Distribusi Frekuensi Teknik Relaksasi Visualisasi Dalam Pengurangan Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Di BPS Syaflina Fitri, SST

No	Teknik Relaksasi Visualisasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Efektif	4	20
2	Tidak Efektif	16	80
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari 20 responden yang efektif menggunakan teknik relaksasi otot yaitu 4 orang (20%), tidak efektif menggunakan teknik relaksasi visualisasi yaitu 16 orang (80%).

2. Teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1

Table 4.5 Distribusi Frekuensi Teknik Relaksasi Dalam Pengurangan Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Di BPS Syaflina Fitri, SST

No	Teknik Relaksasi yang Paling Efektif Dalam Pengurangan Nyeri Pada Persalinan Kala 1	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Otot	5	25
2	Pernapasan	8	40
3	Fikiran	3	15
4	Visualisasi	4	20
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dilihat bahwa teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 adalah otot yaitu 5 responden (25%), pernapasan yaitu 8 responden (40%), fikiran yaitu 3 responden (15%), dan visualisasi yaitu 4 responden (20%).

Pembahasan

1. Teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1

a. Relaksasi Otot

Dari hasil penelitian yang dilakukan di BPS Syaflina Fitri, SST menunjukkan teknik relaksasi otot tidak efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 yaitu 15

responden (75%). Menurut Chalesworth dan Nathan dalam jurnal Rochmawati relaksasi otot adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik.

Menurut hasil penelitian Rochmawati, DH (2013)

didapatkan kesimpulan bahwa gerakan relaksasi otot efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1. Pada penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan Rochmawati, DH. Menurut asumsi peneliti teknik relaksasi otot tidak efektif disebabkan karena ibu tidak dapat fokus dalam mempraktikkan relaksasi otot.

b. Relaksasi Pernapasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di BPS Syaflina Fitri, SST menunjukkan teknik relaksasi pernapasan efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 yaitu 8 responden (40%). Menurut Suriana (2014) relaksasi pernapasan adalah suatu cara untuk menurunkan bahkan menghilangkan rasa nyeri dengan cara mengatur pernafasan setiap waktu. Bernafas adalah suatu keharusan dalam hidup manusia. Seiring setiap tarikan napas, manusia menghirup oksigen dan mengeluarkan *karbon dioksida*. Cara bernapas yang salah akan mengakibatkan kurang maksimalnya pembuangan karbondioksida, yang menyebabkan seseorang jadi mudah stress, panik, *depresi*, tegang, sakit kepala, dan cepat lelah. Karna itu sangat penting untuk menyadari cara kita bernapas. Responden dapat

melakukan relaksai pernapasan dengan efektif karena ketika nyeri datang ibu langsung respon ketika dibimbing untuk mengatur napas dengan benar.

Menurut Handerson Cristine dalam jurnal Fitriani, R (2013), teknik relaksasi nafas dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Ibu meningkatkan aktifitas komponen saraf parasimpatik vegetatif secara simultan. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stres akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan sampai frekuensi pernafasan kurang dari 60-70 x/menit. Kadar PaCo₂ akan meningkat dan menurunkan PH sehingga akan meningkatkan kadar oksigen dalam darah. Seperti halnya nyeri pada persalinan, pada taraf yang ringan, nyeri yang dirasakan ini dapat membuat seseorang lebih memperhatikan kondisinya dan bayinya dengan mencari informasi dan pertolongan pada petugas kesehatan. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan Fitriani perlakuan teknik relaksasi nafas efektif memberikan

pengaruh penurunan tingkat nyeri setelah diberi perlakuan selama 30 menit.

Menurut asumsi peneliti jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya teknik relaksasi pernapasan sangat efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1, disebabkan karena teknik relaksasi pernapasan tidak mengharuskan ibu untuk dapat fokus.

c. Relaksasi Fikiran

Dari hasil penelitian yang dilakukan di BPS Syaflina Fitri, SST menunjukkan teknik relaksasi fikiran tidak efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 yaitu 17 responden (85%). Relaksasi fikiran dapat dilakukan dengan cara menghilangkan sejenak fikiran-fikiran negative. Pada teknik relaksasi fikiran ini ibu banyak mengalami kesulitan dalam menghilangkan stres atau ketakutan yang dialami.

Menurut Adler dan Rodman dalam Machmudati A. (2013) factor yang menyebabkan kecemasan adalah factor fikiran yang tidak rasional. Saat terjadi kecemasan bukanlah kejadian yang membuat cemas, namun kepercayaan dan keyakinan tentang hal tersebut yang terjadi penyebab munculnya kecemasan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Machmudati, A

relaksasi fikiran dengan berfikir positif efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1.

Pada penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan Machmudati, A. Menurut asumsi peneliti relaksasi fikiran tidak efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 disebabkan karena relaksasi fikiran menuntut ibu agar dapat memfokuskan fikiran dan dapat menghilangkan sejenak fikiran-fikiran negative. Disaat ibu merasakan nyeri ibu tidak dapat memfokuskan fikiran dan tidak menghiraukan anjuran yang diberikan oleh peneliti.

d. Relaksasi Visualisasi

Dari hasil penelitian yang dilakukan di BPS Syaflina Fitri, SST menunjukkan teknik relaksasi visualisasi tidak efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 yaitu 16 responden (80%). Menurut Nanda (2012) relaksasi visualisasi dapat menggunakan imajinasi untuk mencapai suatu kondisi rileks. Selain itu dapat menciptakan suatu tempat khusus yang indah, tenang, dan nyaman di dalam pikiran. Teknik ini sangat efektif dalam menanggulangi masalah stress yang mempengaruhi tubuh seseorang. Misalnya, sakit kepala, kram, sesak napas, cepat lelah, dan sebagainya. Berikut ini

relaksasi yang bisa dijadikan dasar teknik visualisasi:

- 1) *Creating your special place* atau ciptakan tempat khusus.
- 2) *Finding your inner guide* atau menemukan pembimbing dalam diri (Nunik, 2014).

Menurut hasil penelitian Aprianto, D (2014), bahwa responden yang diberi tindakan teknik relaksasi imajinasi mengalami penurunan nyeri pada persalinan kala 1. Pada penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan Aprianto, D. Menurut asumsi peneliti relaksasi visualisasi tidak efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 disebabkan karena relaksasi visualisasi membutuhkan keterampilan ibu dalam berimajinasi, keterampilan ibu dalam berimajinasi yang membuat kendala ibu dalam melakukannya.

Menurut asumsi peneliti dari hasil pengamatan yang dilakukan kepada 20 responden, responden banyak menggunakan teknik pernapasan karena lebih mudah dilakukan tanpa harus membutuhkan konsentrasi. Teknik relaksasi otot juga efektif digunakan apabila diiringi dengan teknik pernapasan. Relaksasi fikiran sulit digunakan ibu disebabkan karena ibu sulit memfokuskan fikiran, sedangkan relaksasi visualisasi efektif juga digunakan apabila visualisasi yang

kita berikan sesuai atau dapat mengalihkan pandangan ibu. Sehingga menurut asumsi peneliti mengenai teknik relaksasi yang paling efektif digunakan dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 di BPS Syaflina Fitri, SST adalah teknik relaksasi pernapasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai Teknik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Pengurangan Nyeri Pada Persalinan Kala 1 di BPS Syaflina Fitri, SST Tahun 2015 maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 yaitu relaksasi pernapasan.
2. Teknik relaksasi yang tidak efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1 yaitu relaksasi otot, relaksasi fikiran dan relaksasi visualisasi.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan institusi pendidikan menambah literatur di perpustakaan khususnya tentang teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar menambah sampel untuk mengetahui teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri pada persalinan kala 1. Peneliti

selanjutnya juga bisa menambah teknik relaksasi yang akan diteliti disamping teknik relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi fikiran dan relaksasi visualisasi.

3. Bagi Klinik

Diharapkan pada petugas kesehatan agar menggunakan teknik relaksasi

pernafasan sebagai teknik pengurangan nyeri pada persalinan kala 1.

3. Bagi Pasien Diharapkan pada pasien dapat digunakan untuk yang akan datang dan diinformasikan kepada yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

Ari S., (2010), Metodologi Penelitian Kebidanan, Edisi 1, Yogyakarta

Aperwanti, (2010), *Persepsi tentang persalinan, dukungan suami, dan kecemasan menghadapi persalinan pada primigravida*, (online), Yogyakarta (http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=20798), diakses 17 Februari 2015)

Bobak, (2014), Nyeri Persalinan (<http://jurnal.unpad.ac.id/jkp/article/view/105>)

Burhanuddin, A. (2013), *Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian*, (online), (<https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/05/21/pengumpulan-data-dan-instrumen-penelitian/>), diakses 17 Februari 2015)

Dian Tikamala, (2014). Terapi Relaksasi Dalam Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I, Gombong, Propinsi Jawa Tengah. (<http://dwinugraheni124.blogspot.com/2014/10/makalah-asuhan-kebidanan-persalinan.html>)

Erni, (2011), *Akupressure Pada Persalinan*, (online), (<https://mulandari.wordpress.com/>)

(category/kebidanan/persalinan/), diakses 17 Februari 2015)

Handerson dan Jones, (2014), Metode Pengurangan Nyeri, Jakarta

(<http://jurnal.unik-kediri.ac.id/wp-content/uploads/2014/07/Naskah-Jurnal-Weni-2013.pdf>)

Fhalila, L.E. (2010), *Desain Penelitian*, (online), UNDIP, Semarang (<http://erlynafkmundip.blogspot.com/2010/10/cross-sectional-case-control-dan-cohort.html>), diakses 17 Februari 2015)

F.Ahsan, (2012), Metode Penelitian, Yogyakarta (<http://metodepenelitian.eprints.uny.ac.id>)

Herawati, R. (2014), *Manajemen Data Kesehatan*

Putrikayogawati, (2013), *Persalinan Normal*, (online), (<https://putrikayogawati.wordpress.com/2013/10/09/persalinan-normal/>), diakses 17 Februari 2015)

Patree, (2010), Teknik Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan, Kabupaten Ciamis, Propinsi Jawa Barat (<http://karnisweet.blogspot.com/2013/09/nyeri-persalinan.html>)

Lestary, Y. (2013), *Metode Penelitian*, (online), (<http://yiyinle1.blogspot.com/>)

- 2013/05/apa-yang-dimaksud-dengan-populasi-dan.html, diakses 17 Februari 2015)
- Mustika, N. (2012), *Pengaruh Metode Relaksasi Terhadap Pengurangan Rasa Sakit Selama Persalinan*, (online), (<http://nonanda631.blogspot.com/2012/11/pengaruh-metode-relaksasi-terhadap.html>), diakses 17 Februari 2015)
- Nunik, N. D. (2014), *Asuhan Kebidanan Persalinan Terapi Relaksasi Dalam Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I*, (online), (<http://dwinugraheni124.blogspot.com/2014/10/makalah-asuhan-kebidanan-persalinan.html>), diakses 17 Februari 2015)
- Nanda Mustika, (2012), *Pengaruh Metode Relaksasi Terhadap Pengurangan Rasa Sakit Selama Persalinan* Bidanku.blogpot.com/2012/11/metode-relaksasi.html?m=1
- Riyantika, D. (2011), *Definisi Operasional Variable*, (online), (<http://dwiriyantikasyabaniyah.blogspot.com/p/definisi-operasional-variable.html>), diakses 17 Februari 2015)
- Riri Riyanti, (2010), *Metode Relaksasi Menjelang Persalinan Kala 1*, Yogyakarta <http://ibubidan.com/teknik-relaksasi-menjelang-persalinan-267.html>
- Setiawan, Ari dan Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Edisi 1, Yogyakarta : Nuha Medika
- Suparyanto, (2011), *Asuhan Kebidanan Persalinan Normal*, (online), (<http://dr-suparyanto.blogspot.com/2011/11/asuhan-kebidanan-persalinan-normal.html>), diakses 17 Februari 2015)
- Sarwono, (2010), *Ilmu Kebidanan*, Edisi 2, Jakarta, halaman 314
- Triani, (2010), *teknik mengurangi rasa nyeri persalinan*, Jakarta <http://nyapatrien.wordpress.com/2010/06/18/belajar>