

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TENTANG NYERI PERSALINAN KALA I DI KLINIK HARAPAN BUNDA TAHUN 2025

Oleh:

Utami Dea Ramadhani Siregar^{1*)}, Nur Aliyah Rangkuti²⁾, Ayannur Nasution³⁾, Leli Khairani⁴⁾

^{1,2,3,4} Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan
email: siregardea5@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Submit, 11 Maret 2026

Diterima, 25 Maret 2026

Publish, 30 Maret 2026

Kata Kunci:

Pengetahuan,
Ibu Hamil Primigravida,
Nyeri Persalinan.

Abstrak

Nyeri yang timbul merupakan suatu tanda awal proses persalinan kala I dan akan berlanjut sampai kala IV persalinan. Intensitas nyeri yang dialami ibu semakin lama akan semakin meningkat akibat kontraksi yang semakin lama semakin meningkat. *World health Organization* sebanyak 90% wanita hamil dan melahirkan mengalami rasa nyeri, rasa takut saat persalinan. Rasa nyeri yang terjadi dapat mempengaruhi kondisi ibu berupa kelelahan, rasa takut, khawatir dan menimbulkan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala I di Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025. Jenis penelitian adalah *kuantitatif* dengan desain *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida di Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara sebanyak 30 orang Mei 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida sebanyak 38 orang dengan menggunakan metode *total sampling*. Analisa yang digunakan adalah univariat dengan hasil menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan kala I berada pada pengetahuan kurang sebanyak 21 orang (70,0%). Disarankan pada ibu hamil dapat aktif menambah pengetahuan ibu tentang kehamilannya terutama tentang nyeri persalinan kala I sehingga dalam kehamilan ibu dapat segera diatasi dan dapat menurunkan angka kesakitan ibu.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



1. PENDAHULUAN

Persalinan suatu yang menggembirakan, namun rasa gembira itu dapat berubah menjadi suatu rasa takut dan cemas ketika seorang ibu merasakan nyeri persalinan ketika kontraksinya menjadi lebih intens (Sholehah dkk, 2020). Rasa nyeri pada kehamilan dan persalinan “sinyal” untuk memberitahukan kepada ibu bahwa dirinya telah memasuki tahap proses persalinan. Kontraksi menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha. Konstraksi ini

menyebabkan adanya pembukaan serviks (Wijayanti & Fariya, 2020).

Nyeri yang timbul merupakan suatu tanda awal proses persalinan kala I dan akan berlanjut sampai kala IV persalinan. Intensitas nyeri yang dialami ibu semakin lama akan semakin meningkat akibat kontraksi yang semakin lama semakin meningkat; amplitudo meningkat, frekuensi semakin sering, dan durasi semakin lama. Intensitas nyeri ini lebih bersifat subjektif, hanya seberapa lama, sering, dan hebatnya intensitas nyeri itu berbeda pada setiap ibu. Ada ibu yang nampaknya

lebih bisa menahan nyeri, tetapi ada ibu yang berteriak-teriak (Prawirohardjo, 2018).

World health Organization sebanyak 90% wanita hamil dan melahirkan mengalami rasa nyeri, rasa takut saat persalinan. Amerika Serikat mendapatkan 70% sampai 80% wanita yang melahirkan berlangsung dengan rasa nyeri. Berbagai cara dilakukan agar ibu melahirkan tidak selalu merasa nyeri dan akan merasakan nyaman. Rasa nyeri yang terjadi dapat mempengaruhi kondisi ibu berupa kelelahan, rasa takut, khawatir dan menimbulkan stres. Stres dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada persalinan yang lama (Lilis dkk, 2020).

Pusat Data Persatuan Rumah Sakit seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Indratnigrum, 2020).

Data di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2020, menunjukkan 54% ibu primigravida mengalami nyeri berat, 46% mengalami nyeri sedang sampai ringan. Dapat disimpulkan bahwa nyeri persalinan yang dialami ibu primigravida mayoritas pada skala nyeri sedang hingga berat. Sedangkan Lamaze dalam Bobak menyatakan bahwa 85-90% persalinan berlangsung dengan nyeri, dan hanya 10-15% persalinan yang berlangsung tanpa rasa nyeri (Jasmi dkk, 2020).

Rasa nyeri merupakan suatu hubungan kompleks antara berbagai macam faktor fisik dan psikis. Salah satu dari faktor psikis adalah rasa takut. Rasa takut akan menghalangi proses persalinan karena ketika tubuh manusia mendapat sinyal rasa takut, tubuh akan mengaktifkan pusat siaga dan pertahanan. Akibatnya, pusat mengirimkan darah keseluruh organ yang terlibat untuk suatu proses siaga (*running or fighting process*). Karena rahim bukan merupakan organ yang terlibat dalam proses siaga, rahim hanya mendapat sedikit aliran darah. Oleh karenanya, dapat menghalangi proses persalinan dan meningkatkan rasa nyeri serta menyebabkan waktu melahirkan menjadi lebih memanjang (Rusdiatin dan Damasta, 2017).

Kekhawatiran dan ketidaktahuan menimbulkan ketegangan, stres, dan kecemasan yang menyebabkan rasa nyeri menjadi bertambah buruk, dan dapat menciptakan rasa nyeri yang sebenarnya hanya sedikit sekali terasa. Informasi, pengetahuan, sikap dan dukungan dapat mengatasi kecemasan dan kekhawatiran, dan juga akan membantu untuk menghilangkan rasa nyeri (Anggraeni, 2020).

Penanggulangan nyeri pada persalinan sangat penting karena akan dapat memperbaiki

keadaan fisiologis dan psikologi ibu dan bayi baru lahir serta mengurangi kematian ibu dan janin. Penanggulangan nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode secara farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri dengan menggunakan obat-obat kimiawi, sedangkan metode non farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri secara alami tanpa menggunakan obat-obat kimiawi caranya dengan melakukan teknik relaksasi, yang merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri (Bisman, 2017).

Vika (2013) “gambaran pengetahuan ibu tentang nyeri persalinan normal kala I”. Hasil penelitian bahwa responden mengetahui tentang nyeri persalinan normal Kala I. Hal ini ibu yang sudah pernah melahirkan secara normal yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang nyeri persalinan normal Kala I akan lebih mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan normal Kala I yang mereka alami seperti bernapas yang teratur, pijet daerah punggung, gerakan dan metode panas dingin.

Triwidiyantari dan Pramesti (2018) “gambaran pengetahuan ibu bersalin tentang relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan”. Hasil penelitian bahwa pengetahuan responden dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh pendidikan responden yang sebagian besar berpendidikan sampai pada tingkat SLTA. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki ibu tentang nyeri persalinan.

Kriscanty (2021) “gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang teknik manajemen nyeri persalinan”. Hasil penelitian bahwa pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu tersebut akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada masa persalinan. Kejadian nyeri mempengaruhi cara seseorang berespons terhadap nyeri, bagi beberapa orang nyeri masa lalu dapat saja menetap dan tidak terselesaikan, ambang rasa nyeri pada multipara lebih tinggi dibanding primipara.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan, persalinan dan nifas yaitu dengan melaksanakan kelas ibu. Kelas ibu adalah kelompok belajar ibu dengan umur kehamilan empat minggu sampai 36 minggu dengan jumlah peserta sepuluh orang. Fasilitator kelas ibu adalah seorang bidan dengan materi yang bersumber dari buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) dan lembar balik. Setelah mengikuti kelas ibu, diharapkan ibu hamil memahami mengenai segala hal seputar persalinan, sehingga ibu dapat menghadapi persalinan dengan percaya diri dengan kata lain ibu siap menghadapi persalinan (Kartini dkk, 2019).

Data Klinik Harapan Bunda Kabupaten Padang Lawas Utara, jumlah ibu hamil primigravida bulan Januari tahun 2025 sebanyak 30. Berdasarkan survey awal yang dilakukan dengan wawancara kepada 5 orang ibu hamil primigravida, didapatkan beberapa ibu hamil yang tidak mengetahui nyeri persalinan kala I. Masih kurangnya kemauan ibu hamil untuk mengikuti penyuluhan kesehatan yang sudah di laksanakan oleh Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara, sehingga membuat banyak ibu hamil yang belum mengerti sepenuhnya tentang pengurangan nyeri persalinan. Pengenalan pengurangan nyeri persalinan sedini mungkin akan lebih baik untuk ibu hamil.

Alasan kejadian terakhir terkait dengan nyeri persalinan yaitu disebabkan ketakutan dan kecemasan ibu yang tidak teratasi selama melahirkan. Ketakutan memiliki efek negatif terhadap persalinan. Perbedaan waktu persalinan antara wanita yang mengalami ketakutan dengan yang tidak mengalami ketakutan adalah 1 jam 32 menit. Kecemasan yang tidak teratasi juga merupakan predictor terjadinya nyeri selama melahirkan yang akan mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Sebaliknya nyeri selama melahirkan juga menyebabkan timbulnya kecemasan, sehingga antara stress, kecemasan, ketakutan dan nyeri merupakan siklus yang berkesinambungan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala I Di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 yang diamati pada periode waktu yang sama (Nursalam, 2017).

Alasan peneliti menggunakan kuantitatif adalah dengan mempertimbangkan tentang sifat umum penelitian antara lain kejelasan unsur tujuan, subjek, sumber data sudah mantap, dan rinci sejak awal. Dapat menggunakan sampel, kejelasan desain penelitian dan analisa data dilakukan setelah semua data terkumpul. Desain penelitian deskriptif yaitu penelitian yang menggunakan satu variabel yang bersifat menggambarkan sebuah fenomena (satu titik dalam waktu tertentu) pada populasi atau penelitian pada sampel yang merupakan bagian dari populasi.

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara, karena masih terdapat ibu hamil primigravida tidak mengetahui proses persalinan dan pengurangan nyeri persalinan. Waktu Penelitian dilaksanakan mulai bulan Desember 2024 s/d Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida di Klinik Harapan Bunda Kabupaten Padang Lawas

Utara sebanyak 30 orang Mei 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida di Klinik Harapan Bunda Kabupaten Padang Lawas Utara. Teknik penggunaan sampel yaitu *total sampling*, seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 30 orang. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100.

Analisis data secara univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran frekuensi responden. Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel gambaran pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala I. Uji yang untuk menggambarkan pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri kala I yaitu analisis deskriptif dengan menggunakan SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025

Karakteristik	F	%
Umur		
20-35 tahun	25	83,3
>35 tahun	5	16,7
Pendidikan		
SD	2	6,7
SMP	6	20,0
SMA	11	36,7
S-1	11	36,7
Pekerjaan		
Bekerja	13	43,3
Tidak Bekerja	17	56,7
Jumlah	30	100

Hasil tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun 25 orang (83,3%) dan minoritas berumur >35 tahun 5 orang (16,7%). Berdasarkan pendidikan responden mayoritas berpendidikan SMA dan S-1 11 orang (36,7%) dan minoritas berpendidikan SD 2 orang (6,7%). Berdasarkan pekerjaan responden mayoritas tidak bekerja 17 orang (56,7%) dan minoritas bekerja 13 orang (43,3%).

Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I

Tabel 3.2 Distibusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025

Pengetahuan Ibu Hamil	F	%
Baik	9	30,0
Kurang	21	70,0
Jumlah	30	100

Hasil tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala I mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 21 orang (70,0%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 orang (30,0%).

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden Tentang Nyeri Persalinan Kala I

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 didapatkan mayoritas ibu hamil primigravida berumur 20-35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%) dan minoritas berumur >35 tahun sebanyak 5 orang (16,7%). Hasil penelitian Davim (2017) menunjukkan pada umur ibu yang masih muda (<20 tahun) organ reproduksi dan emosional belum cukup matang dan beresiko tinggi mengganggu perkembangan janin, sehingga mengakibatkan rasa takut terhadap kehamilan dan persalinan dikarenakan di usia tersebut ibu belum siap untuk hamil. Usia 20-35 tahun adalah masa dimana ibu hamil memiliki resiko kesehatan paling rendah. Secara umum masa ini disebut sebagai masa ideal untuk hamil dan melahirkan. Kehamilan di usia tua (>35 tahun) menimbulkan kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan serta alat reproduksi ibu yang fungsinya mulai menurun.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Kumalasari (2017) semakin meningkat umur seseorang maka persentase berpengetahuan semakin baik karena disebabkan oleh akses informasi, wawasan, dan mobilitas yang masih rendah. Semakin meningkatnya umur dan tingkat kematangan maka kekuatan seseorang dalam berpikir dan bekerja juga akan lebih matang. Pada usia >30 tahun biasanya ibu lebih memiliki pengalaman bagaimana menahan nyeri persalinan.

Hal ini di dukung oleh penelitian Karlina (2018) usia wanita yang terlalu muda dan terlalu tua dapat mengeluhkan tingkat nyeri persalinan yang berbeda dan meningkatnya usia maka toleransi nyeri semakin meningkat pula. Selain itu bahwa usia berhubungan secara tidak langsung dengan nyeri persalinan karena mempengaruhi emosi seseorang dan berpengaruh pada harapan selama perawatan persalinan. Sehingga dalam penelitian ini rentang usia yang dipilih yaitu usia 20-35 tahun agar dapat meminimalkan bias karena faktor usia.

Asumsi peneliti ibu yang sangat muda dan ibu yang tua mengeluh tingkat nyeri persalinan yang lebih tinggi. Seseorang yang berusia lebih tua akan mampu merespon terhadap stressor yang dihadapi daripada seseorang yang berusia lebih muda. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan responden yang berumur lebih muda tidak semuanya mempunyai nilai nyeri lebih tinggi dari responden yang berumur lebih tua, artinya tingkat nyeri yang dirasakan responden hampir merata baik umur yang lebih muda maupun umur responden yang lebih tua.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 didapatkan mayoritas ibu hamil primigravida pendidikan SMA dan S-1 sebanyak 11 orang (36,7%). Pendidikan berarti bimbingan yang

diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Prawirohardjo, 2018).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Ayu (2017) tingkat pendidikan responden diketahui sebagian besar 49 (90,7%) adalah SMA. Tingkat pendidikan mempengaruhi persepsi seseorang dalam merasakan nyeri pada proses modulasi. Proses ini yang menyebabkan persepsi nyeri menjadi subyektif dan ditentukan arti suatu input nyeri. Pengetahuan tentang pengelolaan nyeri dapat diperoleh dari pengalaman klien sendiri atau dari sumber lain, sehingga tingkat pendidikan bukan merupakan variabel yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri.

Hasil ini didukung penelitian Munawaroh (2019) semakin tinggi tingkat pendidikan maka ia akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan hal-hal baru tersebut. Pendidikan orang tua atau keluarga terutama ibu bayi merupakan salah satu faktor yang penting dalam nyeri persalinan kala I. Tingkat pendidikan yang rendah akan sulit menerima arahan tentang menurunkan nyeri persalinan kala I. Tingkat pendidikan yang baik akan lebih mudah dalam menyerap informasi terutama tentang nyeri persalinan kala I.

Hasil penelitian Rosalina (2018) faktor tingginya nyeri responden juga dapat ditinjau tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan responden diketahui sebagian besar 49 (90,7%) adalah SMA. Notoadmojo (2014) menjelaskan tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap segala sesuatu yang datang dari luar, dimana seseorang dengan pendidikan tinggi akan memberikan respon lebih rasional daripada yang berpendidikan menengah atau rendah.

Asumsi peneliti reaksi terhadap nyeri merupakan respon yang sifatnya sangat individual dan tergantung pada pendidikan dan pengalaman sebelumnya. Nyeri persalinan merupakan pengalaman subyektif yang dialami ibu tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks serta penurunan janin selama persalinan. Rasa takut dan cemas merupakan faktor psikologis yang dianggap signifikan berpengaruh dalam rasa nyeri pada saat proses persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 didapatkan mayoritas ibu hamil primigravida status pekerjaan tidak bekerja sebanyak 17 orang (56,7%). Dapat dilihat bahwa pekerjaan merupakan suatu yang penting dalam kehidupan dengan bekerja kita

bias memenuhi kebutuhan. Suatu pekerjaan responden dalam penelitian dibagi menjadi dua yaitu responden bekerja dan tidak bekerja. Definisi bekerja responden melakukan kegiatan di rumah atau di tempat lain secara rutin atau berkala dengan tujuan untuk mendapatkan uang. Tergantung pada sifat pekerjaan wanita, atau lingkungan dapat menambah rasa nyeri wanita dan menyebabkan mereka nyeri punggung. Pekerjaan ibu rumah tangga yang bertanggung jawab berkewajiban secara terus menerus memperhatikan kesehatan rumah, lingkungan dan tata laksana rumah tangga, mengatur segala sesuatu dalam rumah tangga untuk meningkatkan mutu hidup (Wiknjosastro, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan teori yang lain yang disebutkan oleh Notoatmodjo (2014) pekerjaan adalah sesuatu yang sengaja dilakukan untuk pengeluaran energi oleh seseorang dalam mencapai tujuan tertentu. Bekerja umumnya adalah kegiatan yang menyita waktu, sehingga ibu hamil yang bekerja mengalami kecemasan, nyeri punggung lebih ringan dibandingkan ibu yang tidak bekerja dikarenakan pekerjaan dapat mengalihkan perasaan cemas bagi ibu hamil. Dimana kecemasan yang berlanjut menyebabkan nafsu makan menurun, kelemahan fisik, dan terjadinya nyeri badan.

Asumsi peneliti menyatakan bahwa status pekerjaan responden sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta atau pedagang pasar. Pekerjaan mempunyai pengaruh terhadap nyeri persalinan.

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 didapatkan pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala I mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 21 orang (70,0%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 orang (30,0%). Responden yang memiliki pengetahuan kurang dimana kurang aktif dalam mencari informasi mengenai nyeri persalinan kala I dimana relaksasi dapat mengurangi rasa nyeri persalinan seperti melalui tenaga kesehatan, ataupun media informasi seperti media sosial, televisi, dan lain-lain. Selain itu baiknya pengetahuan responden dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh umur responden yang sebagian besar berumur 20-35 tahun.

Kemudian berdasarkan kuesioner menunjukkan lebih banyak responden yang tahu tentang nyeri pada saat persalinan dapat dikurangi yaitu sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan yang tidak tahu sebanyak 12 orang (40,0%). Hasil penelitian di dukung oleh penelitian Triwidiyanti dan Pramesti (2018) dalam meningkatkan dan mempertahankan pengetahuan responden, upaya yang dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai relaksasi dalam pengurangan

nyeri persalinan melalui media leaflet. Relaksasi dalam persalinan penting untuk dilakukan karena ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu (Sulistiyawati, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian Haslin (2018) persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologis yang menyertai kehidupan setiap wanita. Walaupun persalinan merupakan proses yang fisiologis, namun pada umumnya persalinan dapat menjadi menakutkan karena disertai nyeri yang berat dan terkadang dapat menimbulkan kondisi mental yang mengancam. Penerapan metode tehnik relaksasi napas dalam pada proses persalinan berpengaruh terhadap intensitas nyeri persalinan. Ibu yang diberikan metode pada proses persalinan mengalami intensitas nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak di berikan tehnik relaksasi napas dalam dalam proses persalinan.

Hal ini diperkuat oleh teori Masturoh dan Nauri (2018) bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia yaitu: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan merupakan dasar untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan nyeri persalinan dinilai melalui beberapa komponen antara lain konsep proses terjadinya persalinan dan nyeri yang dirasakan saat kala I.

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Respon seseorang terhadap nyeri dipengaruhi oleh emosi, tingkat kesadaran, latar belakang budaya dan pengalaman masa lalu tentang nyeri (Susanti, 2015).

Sesuai dengan teori Sri (2017) bahwa nyeri pada kala pembukaan adalah disebabkan oleh membukanya mulut rahim misalnya peregangan otot polos merupakan rangsang yang cukup untuk menimbulkan nyeri, terdapat hubungan yang erat antara besarnya pembukaan mulut rahim dan intensitas nyeri (makin membuka makin nyeri), terdapat hubungan antar timbulnya kontraksi rahim, rasa nyeri terasa kira-kira 15-30 detik setelah mulainya kontraksi rahim.

Persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologis yang menyertai kehidupan setiap wanita. Walaupun persalinan merupakan proses yang fisiologis, namun pada umumnya persalinan dapat menjadi menakutkan karena disertai nyeri yang berat dan terkadang dapat menimbulkan kondisi

mental yang mengancam. Penerapan metode teknik relaksasi napas dalam pada proses persalinan berpengaruh terhadap intensitas nyeri persalinan. Ibu yang diberikan metode pada proses persalinan mengalami intensitas nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan teknik relaksasi napas dalam dalam proses persalinan (Rahman, 2020).

Teknik relaksasi nafas dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Ibu meningkatkan aktifitas komponen saraf parasimpatis 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. Relaksasi telah terbukti meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan yang menimbulkan stres dan nyeri (Nurhayani & Anita, 2015).

Hasil penelitian Fitri (2019) hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara teknik nafas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala I fase aktif. Hal ini sesuai dengan Fitri (2017), nyeri persalinan adalah suatu bentuk pengalaman yang bersifat subjektif yang artinya antara individu satu dengan yang lainnya mengalami sensasi yang berbeda dalam mempersiapkan nyeri. Stimulus yang diberikan kepada pasien yang sedang bersalin akan bereaksi secara non farmakologi terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan di kala I (Pratami, 2016).

Hubungan teknik nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena teknik nafas dalam membuat keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (*equilibrium*). Teknik nafas dalam dapat mencapai keadaan relaksasi secara fisiologis, kognitif yang ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah sehingga kadar oksigen dalam darah akan meningkat (Biswan, Novita & Masita, 2017).

Sukarata (2016) perlakuan teknik relaksasi nafas banyak memberikan pengaruh penurunan tingkat nyeri setelah diberi perlakuan selama 30 menit. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil yang telah diperoleh selama penelitian diantaranya sebelum dilakukan perlakuan menunjukkan tidak ada nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 0 responden, nyeri sedang sebanyak 15 responden (65,2%) dan nyeri berat sebanyak 8 responden (34,8%). Hal ini dikarenakan primi maupun multi akan mengalami yang namanya nyeri

pada saat persalinan. Karena nyeri persalinan diakibatkan karena membukanya serviks, dan peregangan segmen bawah rahim dan terjadinya kontraksi.

Penelitian Astuti (2019) setelah dilakukan perlakuan menunjukkan tidak ada nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 18 responden (78,3%), nyeri sedang sebanyak 5 responden (21,7%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden. Hal ini disebabkan oleh karena diberikannya teknik relaksasi nafas. Teknik relaksasi nafas ini merupakan salah satu metode penghilang rasa nyeri secara non farmakologi.

Sejalan dengan penelitian Wildan (2018) dengan hasil penelitian dari 30 ibu inpartu kala I dengan tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nyeri ringan 0 %, nyeri sedang 26,67%, nyeri berat 73,33%. sesudah dilakukan teknik relaksasi nyeri ringan 36,67%, nyeri sedang 60,60%, nyeri berat 3,33%. Pada prinsipnya teknik relaksasi nafas ini dapat mengurangi ketegangan pada ibu yang membuat stress pada saat nyeri persalinan, dengan dilakukannya teknik relaksasi nafas ini akan membuat rileks tubuh dan akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress, maka hormon tersebut akan digantikan dengan hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan hormon penghilang rasa sakit.

Asumsi peneliti menyatakan bahwa terdapat 21 orang (70,0%) ibu hamil primigravida tidak mengetahui tentang nyeri persalinan kala I. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang didapatkan responden mengenai relaksasi dalam persalinan. Pemberian informasi dan latihan mengenai relaksasi nafas mulai dapat di aplikasikan mulai dari kehamilan saat trimester tiga. Pengurangan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan menekankan pemberian informasi mengenai persiapan persalinan serta latihan teknik bernafas. Dengan didapatkan informasi, diharapkan rasa takut dan cemas pada ibu bersalin akibat ketidaktahuan dapat berkurang sampai dengan hilang (Rukmala, 2017).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Karakteristik responden di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 mayoritas berumur 20-35 tahun 25 orang (83,3%), mayoritas berpendidikan SMA dan S-1 sebanyak 11 orang (36,7%) dan mayoritas bekerja tidak bekerja sebanyak 17 orang (56,7%). Pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala I di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 mayoritas pengetahuan kurang 21 orang (70,0%).

Saran

Adapun saran bagi penelitian ini 1) Bagi Peneliti Diharapkan melalui penelitian ini wawasan

peneliti bertambah luas, pengalaman untuk mengembangkan penelitian yang lebih baik pada penelitian selanjutnya. Peneliti harus lebih banyak membaca referensi berupa buku cetak, jurnal – jurnal terkini yang lebih banyak untuk penunjang materi. 2) Bagi Responden. Diharapkan ibu hamil dapat aktif menambah pengetahuan ibu tentang kehamilannya terutama tentang nyeri persalinan kala I sehingga dalam kehamilan ibu dapat segera diatasi dan dapat menurunkan angka kesakitan ibu. Kemudian diharapkan ibu bersalin dapat menjadikan aromaterapi sebagai salah satu alternatif bagi penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif agar menggunakan tehnik relaksasi napas dalam sebagai terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri persalinan. 3) Bagi Institusi Pendidikan. Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai sarana pembelajaran tambahan pengetahuan bagi mahasiswa tentang Kesehatan Ibu dan Anak. Diharapkan supaya dapat menambah ketersediaan buku – buku di perpustakaan untuk menambah referensi penelitian.

5. REFERENSI

- Anggraeni Ryke. (2021). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Nafas Dalam Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan Tahun*
- Eniyati, SST. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan Patologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Haslin Shafira. (2018). *Pengaruh Tehnik Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Tanjung Kecamatan Deli Tua Tahun 2018*. Skripsi Kebidanan
- Hidayat, A. Alimul. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Analisa Data*.
- Jasmi, Elly Susilawati, dan Ana Andriani. (2020). *Pengaruh Rose Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida Di BPM Ernita Pekanbaru*. JOMIS (Journal Of Midwifery Science). Vol 4 No 1, Januari 2020. P-ISSN: 2549-2543. E-ISSN: 2579-7077
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kumalasari EP. (2017). *Studi Tentang Manfaat Aromaterapi (Aroma Lavender) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Ibu Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di Bidan Praktek Swasta Wilayah Kerja Puskesmas Ngetih Kecamatan Pesantren Kota Kediri*. Laporan penelitian. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Mitra Husada
- Lilis Dewi Nopiska, Lia Artikasari dan Yayang Sukmawati. (2020). *Pengaruh Hydrotherapy Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di BPM Latifah*. Jambura Journal Of Health Sciences And Research. Vol 3. No.1 (2021) : Januari
- Maryunani, Anik. (2015). *Nyeri Dalam Persalinan Teknik Dan Cara Penanganannya*. Jakarta: Trans Info Medika
- Pratami E. (2016). *Evidence Based Dalam Kebidanan*. Jakarta: ECG
- Prawirohardjo. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Ulinuha Tomy Nur. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis*. Stikes Insan Cendekia Medika
- Vika Elinta Yanski. (2013). *Gambaran Pengetahuan Ibu Tetang Nyeri Persalinan Normal Kala I Di BPS Titin Widyaningsih Pontianak Tahun 2013*. Karya Tulis Ilmiah Akademi Kebidanan Santa Benedica
- Wijayanti Rina dan Fariya Azzuri Rahman (2020). *Efektivitas Pernafasan Dalam Dan Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode Januari 2020*. Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto
- Winkjosastro, Hanifa. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Wildan, M, Jamhariyah dan Purwaningrum, Y. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada Primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kecamatan Patrang Kabupaten Jember*. Jurnal IKESMA Universitas Negeri Jember, 65-73