

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I DI FASE AKTIF  
DI RUMAH BERSALIN AMANDA GAMPING  
SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2012**

**INTISARI**

Lusi Yulianti,<sup>1</sup> Diah Wulandari,<sup>2</sup> Dewi Zolekhah,<sup>3</sup>

**Latar belakang:** Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tahun 2009 yang disebabkan karena kehamilan, persalinan, dan nifas sebanyak 227/100.000 kelahiran hidup. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan AKI, salah satunya adalah dengan memberikan asuhan yang komprehensif kepada ibu bersalin. Salah satu program asuhan yang komprehensif adalah dengan melakukan upaya pengendalian nyeri. Pada dasarnya pengendalian nyeri terbagi menjadi dua yaitu, secara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam menanggulangi nyeri adalah dengan *teknik nafas dalam*. Ibu bersalin yang melakukan *relaksasi nafas dalam* selama 20 menit pada setiap jam selama kala 1 akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu karena *relaksasi nafas dalam* yang merupakan pereda sakit alami.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh teknik nafas dalam terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Rumah Bersalin Amanda Gamping Sleman Yogyakarta tahun 2012

**Metode penelitian:** Metode yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan desain *one group pre-test post test without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah 52 responden. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden di Rumah Bersalin Amanda Gamping Sleman Yogyakarta. Dengan metode pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Metode pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi skala nyeri numerik. Analisis data dengan analisa statistik menggunakan uji *wilcoxon*.

**Hasil penelitian:** Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam intensitas nyeri yang dirasakan responden sebagian besar dalam kategori nyeri berat sebanyak 17 responden (50,0%) sedangkan setelah dilakukan massage punggung intensitas nyeri yang dirasakan responden berada dalam kategori nyeri sedang dan ringan masing – masing sebanyak 14 responden (41,2%).

**Kesimpulan:** ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p-value:  $0,000 < 0,05$  dan  $z$  hitung  $> z$  tabel, ( $4,973 > 1,960$ ) yang artinya  $H_a$  diterima.

**Kata kunci:** Tehnik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Persalin, Ibu Bersalin

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Kebidanan STIKES A.Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Tenaga Pendidik Universitas Gajah Mada Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen II STIKES A.Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF GIVING DEEP BREATHING RELAXATION  
TECHNIQUES TOWARD CHILDBIRTH PAIN STAGE I IN  
ACTIVE PHASE IN AMANDA MATERNITY  
HOSPITALS GAMPING SLEMAN  
YOGYAKARTA 2012**

**ABSTRACT**

Lusi Yulianti, <sup>1</sup> Diah Wulandari, <sup>2</sup> Dewi Zolekhah, <sup>3</sup>

**Background:** Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia in 2009 were caused by pregnancy, childbirth, and Parturition as much as 227/100.000 as live births. The efforts to be made to reduce MMR, one of which is to provide comprehensive care to the maternal. One of komprfehensif care program is to make efforts to control pain. Basically, pain control is divided into two, both pharmacological and non-pharmacological. One method of non-pharmacological that effective in overcome the pain is with the deep breathing technique. Maternal performed *deep breathing relaxation* for 20 minutes in every hour for the stage I will be free of the pain. That's because *the deep breathing relaxation* which is a natural pain reliever.

**Objective:** To know the influence of deep breathing techniques toward childbirth pain stage I active phase in Amanda Maternity Hospital Gamping Sleman Yogyakarta in 2012

**Method:** The method used was a *pre-experimental* design with *one group pre-test post-test without control*. The population in this study was 52 respondents. The samples in this study were 34 respondents in the Amanda Maternity Hospital Gamping Sleman Yogyakarta. With sampling method used are *purposive sampling*. The data collecting methods using the numerical pain scale observation sheet. The data analysis with statistical analysis using *Wilcoxon* test.

**Results:** Before doing the deep breathing relaxation in pain intensity that respondents felt the most in the severe pain category as many as 17 respondents (50.0%), while after the back massage respondents perceived pain intensity was in moderate pain and mild categories respectively-each by 14 respondents (41.2%).

**Conclusion:** there is effects of deep breathing relaxation toward pain intensity of childbirth stage I active phase. The results of statistical test showed that the p-value:  $0.000 < 0.05$  and  $z \text{ count} > z \text{ table}$ , ( $4.973 > 1.960$ ), which means  $H_a$  received.

**Keywords:** Deep breathing relaxation techniques, Childbirth Pain, Mother Maternity

---

<sup>1</sup> Midwifery Students of STIKES A.Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Teacing Staff of Gajah Mada University Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer II of STIKES A.Yani Yogyakarta