

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Persalinan dan kelahiran merupakan peristiwa fisiologis yang normal. Kelahiran bayi merupakan peristiwa sosial, dimana ibu dan keluarga menantikannya selama sembilan bulan. Ketika proses persalinan dimulai, peranan ibu sangat penting untuk melahirkan bayinya, sedangkan peranan petugas kesehatan (bidan atau dokter) adalah memantau persalinan, mendeteksi dini adanya komplikasi, selain bersama-sama keluarga memberikan bantuan dan dukungan pada ibu bersalin. (kurniarum Ari, 2018)

Nyeri merupakan bagian integral dari persalinan dan melahirkan. Rasa nyeri saat persalinan merupakan hal yang normal terjadi. Penyebabnya meliputi faktor fisiologis dan psikis. Faktor fisiologis yang dimaksud adalah kontraksi. Gerakan otot ini menimbulkan rasa nyeri karena saat itu otot-otot rahim memanjang dan kemudian memendek. Servik juga akan melunak, menipis dan mendatar kemudian tertarik. Saat itulah kepala janin menekan mulut rahim dan membukanya. Jadi kontraksi merupakan upaya membuka jalan lahir. Untuk faktor psikologis yang dimaksud adalah rasa takut dan cemas berlebihan yang akan mempengaruhi rasa nyeri ini. Setiap ibu mempunyai versi sendiri-sendiri tentang nyeri persalinan dan melahirkan. Hal ini karena ambang batas rangsang nyeri setiap orang berlainan dan subyektif sekali. Ada yang merasa tidak sakit hanya perutnya yang terasa kencang. Ada pula yang merasa tidak tahan mengalami rasa nyeri. Beragamnya respons tersebut merupakan suatu mekanisme proteksi dari rasa nyeri yang dirasakan. (Hekmawati et al., 2020)

Angka nyeri persalinan sebagian besar (90%) selalu disertai rasa nyeri sedangkan rasa nyeri pada persalinan merupakan hal yang lazim terjadi, nyeri selama persalinan merupakan proses fisiologis dan psikologis. 4,5 Dilaporkan dari 2.700 ibu bersalin hanya 15 % persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35 % dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Rasa sakit akibat nyeri persalinan ini terjadi pada fase kala I persalinan. Pada fase ini terjadi kontraksi otot rahim akan semakin sering dan semakin kuat. Kontraksi terjadi sekitar 45 detik sampai 90 detik. Intensitas kontraksi semakin meningkat ketika persalinan mengalami kemajuan, sehingga hal ini mengakibatkan intensitas nyeri yang semakin besar pula. (Hirza Ainin Nur & Putri, 2019)

Selama kala I persalinan, nyeri diakibatkan oleh dilatasi servik dan segmen bawah uterus dan distensi korpus uteri. Nyeri ini dialihkan ke dermaton yang disuplai oleh segmen medulla spinalis yang sama dengan segmen yang menerima input nosiseptif dari uterus dan serviks. Intensitas nyeri yang dirasakan bergantung pada beberapa faktor, seperti intensitas dan lamanya kontraksi rahim, besarnya pembukaan mulut rahim, regangan jalan lahir bagian bawah, umur, paritas dan jumlah anak yang pernah dilahirkan, besarnya janin dan kondisi psikis ibu. Hasil penelitian (Fitri et al., 2019) menunjukkan bahwa ibu yang bersalin pertama kali pada usia tua umumnya mengalami persalinan yang lebih lama dan lebih nyeri dibandingkan dengan ibu muda. Intensitas kontraksi pada persalinan yang pertama cenderung lebih tinggi pada awal persalinan. Juga pada kemacetan persalinan akibat janin yang besar atau jalan lahir yang sempit, pasien mengalami rasa nyeri yang lebih hebat daripada persalinan normal. Kelelahan dan kurang tidur berpengaruh juga terhadap toleransi ibu dalam menghadapi rasa nyeri.

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

Teknik nafas dalam merupakan salah satu jenis dari teknik pernafasan, serta dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Teknik ini dengan cara menarik nafas dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh. (Ali, 2019)

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut maka dirasa penting bagi penulis untuk melakukan telaah pustaka mengenai “Efektivitas Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif”

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah efektivitas teknik nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif ?

## **C. Tujuan**

Mengetahui efektivitas teknik nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif

## D. Manfaat

### 1. Manfaat teoritis

- a. Telaah pustaka ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi metode non farmakologi yang mudah dilakukan tanpa efek yang membahayakan dalam memberikan intervensi pada ibu hamil selama proses persalinan.
- b. Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil mengenai materi metode asuhan yang diberikan sehingga ibu hamil dapat mengikuti apa yang dianjurkan oleh bidan.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kedokteran dan kebidanan khususnya tentang manajemen nyeri non farmakologis teknik nafas dalam yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin.

#### b. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai informasi tambahan mengenai manajemen nyeri non farmakologis khususnya teknik nafas dalam untuk membantu mengurangi nyeri persalinan.