

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Bersalin Tentang Terapi Relaksasi Nafas Dengan Nyeri Persalinan di PMB Heti Setia Ningsih Pontianak Tahun 2025

Telly Katharina¹, Apriliana Pipin², Marchella Audina³, Agnes Dwiana. A⁴, Sana Riani⁵

The Relationship Between Knowledge And Attitude of Mother in Labor Regarding Breathing Relaxation Therapy and Labor Pain at PMB Heti Setia Ningsih Pontianak ¹in 2025

¹t.khatarina@sanagustin.ac.id, ²a.pipin@sanagustin.ac.id, ³m.audina@sanagustin.ac.id, ⁴agnesnece4@gmail.com

Abstrak

Terapi relaksasi dengan teknik napas dalam adalah metode pernapasan menggunakan otot perut dengan ritme yang lambat, perlahan, teratur, dan memberikan rasa nyaman, biasanya dilakukan dengan menutup mata saat menarik napas. Terapi ini memberikan efek distraksi yang diterapkan pada ibu bersalin pada kala I untuk membantu mengurangi intensitas nyeri selama proses persalinan (Sitepu et al., 2024). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap ibu bersalin tentang terapi relaksasi nafas dengan nyeri persalinan. Dalam penelitian ini menggunakan metode *Survey Analitik Kuantitatif* dengan menggunakan ada tidaknya hubungan dari kedua variabel independen dengan variabel dependen maka digunakan analisa uji *statistic Spearman Rank*. Sampel penelitian terdiri dari semua ibu hamil trimester III yang diperkirakan akan melahirkan pada periode Maret hingga Mei 2025 yang berjumlah 34 ibu metode sampling dengan teknik *accidental sampling* yang terdapat di PMB Heti Setia Ningsih Pontianak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 34 orang responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (58,82%). Responden yang memiliki sikap kurang baik ada 21 responden (51,76%). Hasil uji *Spearman's Rank* diperoleh hasil perhitungan Sig.2 (Tailed) = 0.009 < (α 0,05) sehingga ada hubungan pengetahuan ibu bersalin dengan terapi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan dan sig.2 (Tailed) = 0,667 > (α 0,05) tidak ada hubungan sikap ibu bersalin dengan terapi relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Ibu Bersalin, Terapi Relaksasi Nafas, Nyeri Persalinan

Abstract

Relaxation therapy using deep breathing techniques is a breathing method that involves the use of abdominal muscles with a slow, gentle, and regular rhythm, providing a sense of comfort, usually performed with closed eyes while breathing in. This therapy provides a distraction effect applied to mothers in labor during the first stage to help reduce the intensity of pain during the childbirth process (Sitepu et al., 2024). The aim of this research is to determine the relationship between the knowledge and attitudes of mothers in labor regarding breath relaxation therapy and labor pain. This study uses a quantitative analytic method by examining the relationship between the two independent variables and the dependent variable, for which Spearman Rank statistical analysis is employed. The research sample consists of all pregnant women in their third trimester who are estimated to give birth between March and May 2025, totaling 34 mothers, using accidental sampling technique at PMB Heti Setia Ningsih Pontianak. The results of this study indicate that out of 34 respondents, 20 respondents (58.82%) have a sufficient level of knowledge. There are 21 respondents (51.76%) who have a poor attitude. The results of the Spearman's Rank test showed a significance calculation of Sig. 2 (Tailed) = 0.009 < (α 0.05), indicating a relationship between maternal knowledge about childbirth and breathing therapy in reducing labor pain, while Sig. 2 (Tailed) = 0.667 > (α 0.05) indicates no relationship between maternal attitudes towards relaxation breathing therapy in reducing labor pain.

Keywords: Knowledge, Attitude, Labor Mother, Relaxation Breath Therapy, Labor Pain

^{1 2,3,4,5} Fakultas Kesehatan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Pendahuluan

Persalinan yaitu proses alami yang akan dilalui semua perempuan hamil. Rasa sakit tersebut biasanya muncul sejak kontraksi rahim dan proses pembukaan leher rahim dimulai, hingga mencapai pembukaan penuh sebesar 10 cm (Sukarta, 2019).

Nyeri saat melahirkan termasuk dalam kategori nyeri fisiologis. Rasa nyeri disebabkan oleh kontraksi otot rahim serta pelebaran serviks. Semakin intens kontraksinya, maka semakin tinggi pula intensitas nyeri yang dirasakan, khususnya saat memasuki fase aktif (Pranoto, 2020).

Rasa sakit yang dirasakan selama persalinan memiliki dampak pada fungsi tubuh, terutama memicu peningkatan hormon katekolamin dan kortisol. Keadaan ini dapat memperpanjang proses persalinan akibat kontraksi rahim yang menjadi tidak teratur. Apabila nyeri berlangsung lama dan hebat, maka sistem peredaran darah serta metabolisme tubuh dapat terganggu secara signifikan (Agustina & Purnamasari, 2019).

Jika nyeri tidak segera ditangani, hal ini dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi. Nyeri tidak tertangani akan menyebabkan peningkatan frekuensi napas dan denyut jantung ibu, berdampak pada terganggunya aliran darah dan suplai oksigen ke plasenta. Maka, pengelolaan dan pemantauan nyeri saat persalinan, khususnya pada kala I fase aktif, sangat krusial. Fase ini merupakan penentu apakah persalinan bisa berlangsung secara normal atau harus dilakukan Tindakan medis akibat komplikasi yang timbul dari nyeri yang sangat intens (Aprilia, 2020).

Sebagaimana diketahui, angka kematian ibu menjadi indikator penting dalam menilai tingkat kesehatan suatu negara. Angka Kematian Ibu adalah seluruh kematian pada saat masa kehamilan, proses persalinan, hingga masa nifas, yang disebabkan oleh faktor terkait penanganan kehamilan, bukan karena faktor eksternal seperti kecelakaan atau kejadian insidental lainnya. Berdasarkan data WHO tahun 2021, tercatat Angka Kematian Ibu (AKI)

mencapai 395.000 kasus per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2018).

Berdasarkan data dari Program Gizi Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu tercatat mengalami tren peningkatan selama periode 2019 hingga 2021. Namun, pada periode 2021 hingga 2023, angka kematian ibu menunjukkan pola yang tidak stabil atau berfluktuasi. Pada tahun 2023, tercatat jumlah kematian ibu mencapai 4.482 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Target AKI 2024 ditargetkan 183 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan jumlah AKI, nyeri persalinan juga dapat menyebabkan kematian ibu dan janin karena apabila nyeri yang dialami ibu berat dan tidak dapat teratasi ibu akan menjadi gelisah dan stress sehingga suplai darah menjadi berkurang. Untuk data nyeri persalinan sebagian besar (90%) persalinan disertai dengan nyeri sedang sampai berat (Kemenkes RI, 2024).

Menurut laporan dari Bidang Kesehatan Keluarga dan Gizi, Dinas Kesehatan Prov. Kalimantan Barat, kasus kematian maternal di Kalimantan Barat pada tahun 2023 adalah 246 per 100.000 kelahiran hidup. Dari data kematian ibu maternal di Provinsi Kalimantan Barat pada tahun 2023 meningkat signifikan dibandingkan tahun 2022 sebesar 142 per 100.000 kelahiran hidup. Dari data yang diperoleh yang berkaitan dengan nyeri persalinan tahun 2023 di Kalimantan Barat, prevalensinya 85-90% persalinan disertai dengan nyeri sedang hingga nyeri berat (Dinkes Provinsi Kalimantan Barat, 2023).

Data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Pontianak jumlah ibu bersalin di Fasilitas Layanan Kesehatan Kota Pontianak pada tahun 2022. Berjumlah 11.489 jiwa. Meskipun banyak sekali ibu bersalin tetap saja tidak luput dari jumlah kasus kematian ibu. Untuk Kota Pontianak angka kematian ibu tahun 2023 berjumlah 10 kasus kematian. Kemudian kasus kematian ibu tertinggi terdapat di Kecamatan Pontianak Utara sebanyak 4 kasus dan untuk Kecamatan Pontianak Timur didapatkan 2 kasus. Kasus kematian pada ibu bersalin yang meninggal diakibatkan oleh

pendarahan, tekanan darah tinggi selama kehamilan, infeksi, kelainan pada sistem peredaran darah, gangguan metabolisme, dan kondisi lainnya. Berhubung PMB Heti Setia Ningsih masuk dalam Kecamatan Pontianak Timur, maka kasus kematian ibu perlu diperhatikan terutama yang berkaitan dengan proses persalinan. Berdasarkan data ibu yang bersalin di Fasilitas Layanan Kesehatan Kota Pontianak sebagian besar ibu yang bersalin mengalami nyeri persalinan sedang sampai berat dengan jumlah sekitar 90% (Dinkes Kota Pontianak, 2023).

Permasalahan yang biasa ditemukan di Indonesia pada proses persalinan adalah nyeri persalinan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan ibu mengalami kelelahan dan ketakutan yang berlebihan. Metode untuk mengurangi nyeri persalinan sangat diperlukan untuk mengurangi komplikasi pada ibu dan kondisi janin selama proses persalinan dan setelahnya dapat memengaruhi penurunan angka kesakitan serta secara tidak langsung berkontribusi dalam menurunkan angka kematian ibu (Dyah Permata, 2018).

Pengelolaan nyeri persalinan dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu metode farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan kimia yang biasanya lebih mahal dan bisa menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin. Sebaliknya, metode nonfarmakologis dianggap lebih praktis, terjangkau, tidak menimbulkan dampak negative, serta mampu meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan (Biswan et al., 2017). Beberapa contoh metode nonfarmakologis antara lain tekanan balik (*counter pressure*), *hypnobirthing*, pijat endorfin, pijat effleurage, alunan musik klasik Mozart, teknik relaksasi, terapi murottal, kompres hangat, akupresur, serta penggunaan aromaterapi (Anita, 2017).

Relaksasi merupakan teknik yang bertujuan untuk menenangkan tubuh dan pikiran dari tekanan fisik maupun psikologis, sehingga ibu dapat merasa lebih rileks. Salah satu bentuk terapi ini adalah relaksasi dengan

napas dalam, yaitu teknik pernapasan yang dilakukan secara perlahan, teratur, dan nyaman melalui perut (abdomen), biasanya dilakukan dengan menutup mata untuk membantu konsentrasi saat menarik napas. Efek dari teknik ini adalah pengalihan fokus atau distraksi dari rasa sakit yang dirasakan selama persalinan (Sitepu et al., 2024).

Untuk dapat menjalankan terapi relaksasi dengan baik, diperlukan pemahaman dan sikap yang positif dari individu yang bersangkutan. Pengetahuan di sini adalah hasil dari proses penginderaan terhadap suatu hal yang kemudian diolah menjadi pemahaman. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka akan semakin baik pula perilaku yang ditunjukkannya. Namun, pengetahuan yang tidak dibarengi dengan sikap yang mendukung akan menjadi kurang bermakna. Kurangnya pengetahuan terkait nyeri persalinan dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi nyeri dan mengambil tindakan pencegahan (Andayani & Lestari, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Annisa dan rekan-rekannya pada tahun 2025 menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam memberikan dampak positif dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif. Studi tersebut dilakukan di BPM Wulan, Klurahan Muara Kelingi, Kabupaten Musi Rawas. Sebelum intervensi, rata-rata skala nyeri peserta berada pada angka 7,00 dan menurun menjadi 5,47 setelah intervensi dilakukan. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh nyata dari teknik relaksasi ini terhadap penurunan nyeri (Annisa et al., 2025).

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Minda Septiani dan Lisa Agustia yang melakukan penelitian mengenai efektivitas teknik relaksasi napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan pada kala I fase aktif di PMB Desita, Desa Pulo Ara, Kecamatan Kota Juang, Kabupaten Bireuen. Dari analisis data, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya pengaruh signifikan dari intervensi yang diberikan. Dalam penelitian

tersebut, dari total 35 responden, 30 orang mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi, sedangkan 5 responden lainnya menunjukkan skala nyeri yang tidak berubah sebelum dan sesudah intervensi (Septiani & Agustia, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 18 Januari 2025 di PMB Heti Setia Ningsih Pontianak, penulis mengambil data yang berkaitan dengan jumlah ibu bersalin periode Januari 2024 sampai Januari 2025 didapatkan hasil ibu bersalin dengan jumlah 178 ibu dan data ibu hamil TM III yang perkiraan persalinan bulan Maret sampai Mei 2025 berjumlah 101 ibu. Pada survey awal penulis melakukan wawancara terhadap 5 orang ibu bersalin (2 primipara dan 3 multipara) dengan menanyakan nyeri persalinan yang dirasakan ibu pada saat proses persalinan. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan menanyakan secara langsung nyeri yang ibu rasakan didapatkan 1 orang ibu merasakan nyeri berat dan 4 orang ibu dengan nyeri sedang. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, 1 orang ibu bersalin yang merasakan nyeri berat mengatakan cemas karena rasa nyeri yang dirasakan membuat ibu merasa tidak nyaman dan membuat ibu menjadi takut untuk menghadapi proses persalinan sampai ibu berpikir ingin bersalin secara SC, sedangkan 3 orang ibu bersalin dengan nyeri sedang merasa nyeri yang dirasakan merupakan hal biasa saat terjadi pada saat proses persalinan, karena ibu tersebut sudah pernah melahirkan dan telah merasakan nyeri saat persalinan, sedangkan 1 ibu lainnya merasa sedikit takut karena ibu mengatakan rasa sakit semakin terasa dengan bertambahnya pembukaan jalan lahir. Penulis juga melakukan wawancara kepada Bidan, dengan menanyakan bagaimana cara Bidan menangani nyeri pada saat persalinan, dari hasil wawancara bidan mengatakan untuk mengurangi nyeri persalinan dengan mengusap punggung ibu secara perlahan. Pertanyaan lain yang penulis tanyakan berkaitan dengan mengenai teknik relaksasi nafas dalam, Bidan mengatakan teknik tersebut sudah pernah dilakukan di PMB

Heti Setia Ningsih Pontianak, namun belum diterapkan secara aktif pada setiap ibu yang melahirkan. Selain itu dari 5 ibu yang diwawancara, terdapat 2 ibu tidak mengetahui cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan tidak mengetahui bahwa salah satu manfaat relaksasi nafas dalam dapat mengurangi rasa nyeri dan 3 orang ibu lainnya mengetahui teknik relaksasi nafas dalam dan mengetahui bahwa teknik ini dapat digunakan ibu saat proses persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri.

Merujuk pada uraian latar belakang tersebut, penulis merasa terdorong untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Bersalin Tentang Terapi Relaksasi Nafas Dengan Nyeri Persalinan Di PMB Heti Setia Ningsih Pontianak Tahun 2025”.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode *Survey Analitik Kuantitatif* dengan menggunakan ada tidaknya hubungan dari kedua variabel independen dengan variabel dependen maka digunakan analisa uji *statistic Spearman Rank*. Dengan kaidah ketentuan sebagai berikut: jika $P\text{ Value} \geq \alpha$ (0,05) menunjukkan hasil tidak bermakna atau tidak berhubungan (hipotesis ditolak) dan jika $P\text{ Value} < \alpha$ (0,05) menunjukkan hasil bermakna atau berhubungan (hipotesis diterima) (Sutanto P.H, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III yang tafsiran persalinan bulan Maret sampai Mei 2025, yang berjumlah 101 ibu yang datanya terdapat di PMB Heti Setia Ningsih Pontianak. Sampel pada penelitian ini mencakup semua ibu hamil trimester III yang diperkirakan akan melahirkan pada periode Maret hingga Mei 2025 yang berjumlah 34 ibu, metode sampling menggunakan teknik *accidental sampling*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis Univariat

Setelah dilakukan penelitian terhadap 34 orang responden, dengan data yang dikumpulkan yaitu: pengetahuan dan sikap. Maka ditabulasikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan

No	Karakteristik Responden	Jumlah	
		N	%
Umur			
1	< 20 tahun	2	5,88
2	20-35 tahun	30	88,24
3	>35 tahun	2	5,88
Pendidikan			
1	SD	2	5,88
2	SMP	5	14,71
3	SMA	20	58,82
4	PT	7	20,59
Pekerjaan			
1	Bekerja	4	11,76
2	Tidak Bekerja	30	88,24
Total		34	100

Melihat tabel 1 di atas hasil hampir seluruh responden yaitu 30 (88,24%) responden, berusia 20-35 tahun. Pendidikan didapatkan sebagian dari responden yaitu 20 (58,82%) responden berpendidikan SMA. Sedangkan pada pekerjaan didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden 30 (88,24%) responden tidak bekerja.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu Bersalin Tentang Terapi Relaksasi Nafas Dalam

No	Pengetahuan	Jumlah	
		N	%
1	Baik	3	8,82
2	Cukup	20	58,82

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Ibu Bersalin dengan Terapi Relaksasi Nafas dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

		Terapi Relaksasi Nafas	Pengetahuan
Terapi Relaksasi Nafas	Correlation Coefficient	1.000	-.444**
	Sig. (2-tailed)	.	.009
	N	34	34
Pengetahuan	Correlation Coefficient	-.444**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.009	.
	N	34	34

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3	Kurang	11	32,35
Total		34	100

Melihat tabel 2 dapat disimpulkan bahwa Sebagian dari responden yaitu 20 responden (58,82%) berpengetahuan cukup tentang terapi relaksasi nafas dalam.

Tabel 3. Distribusi Sikap Ibu Bersalin Tentang Terapi Relaksasi Nafas Dalam

No	Sikap	Jumlah	
		N	%
1	Baik	13	38,24
2	Kurang Baik	21	61,76
Total		34	100

Merujuk tabel 3 bahwa Sebagian dari responden, yaitu 21 responden (51,67%) memiliki sikap kurang baik tentang terapi relaksasi nafas dalam.

Tabel 4. Distribusi Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin

No	Skala Nyeri	Jumlah	
		N	%
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	0	0
3	Nyeri Sedang	25	73,53
4	Nyeri Berat	9	26,47
Total		34	100

Melihat tabel 4 di atas bahwa Sebagian besar dari responden yaitu 25 responden (73,53%) mengalami nyeri persalinan sedang.

Analisis Bivariat

Hasil uji statistik *Spearman Ranks* menunjukkan bahwa pengetahuan ibu bersalin dengan terapi relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan didapatkan nilai Sig.2 (Tailed) = 0.009 yang artinya Sig.2 (Tailed) < 0,05 atau sama dengan hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan

ibu bersalin dengan terapi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan. Kemudian didapatkan nilai *Correlation Coefficient* -0,444, yang artinya Ketika satu variabel meningkat, variabel lainnya cenderung menurun dan sebaliknya, meskipun hubungan ini tidak terlalu kuat.

Tabel 6. Hubungan Sikap Ibu Bersalin dengan Terapi Relaksasi Nafas dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

		Terapi Relaksasi Nafas	Sikap
Terapi Relaksasi Nafas	Correlation Coefficient	1.000	.077
	Sig. (2-tailed)	.	.667
	N	34	34
Sikap	Correlation Coefficient	.077	1.000
	Sig. (2-tailed)	.667	.
	N	34	34

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa sikap ibu bersalin dengan terapi relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan didapatkan nilai Sig.2 (Tailed) = 0,667, yang artinya Sig.2 (Tailed) > 0,05 atau sama dengan hipotesis ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan sikap ibu bersalin dengan terapi relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan. Kemudian didapatkan nilai *Correlation Coefficient* 0,077, menunjukkan korelasi yang sangat lemah atau hampir tidak ada antara dua variabel yang diukur.

Pembahasan

Univariat

a. Pengetahuan ibu bersalin

Sebagian dari responden yaitu 20 responden (58,82%) berpengetahuan cukup tentang terapi relaksasi nafas dalam. Hal tersebut dipengaruhi oleh informasi yang diperoleh ibu di media masa, baik itu melalui internet yang berkaitan dengan terapi relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan.

Hasil penelitian ini searah dengan hasil studi yang telah dilakukan oleh (Dyah Permata, 2018) dengan hasil 11 orang (36,7%) memiliki pemahaman yang memadai mengenai teknik relaksasi

pernapasan dalam membantu mengurangi nyeri saat persalinan.

b. Sikap ibu bersalin

Merujuk tabel hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian dari responden, yaitu 21 responden (51,76%) memiliki sikap kurang baik tentang terapi relaksasi nafas dalam. Hal ini disebabkan karena pengaruh orang lain yang dianggap penting. Karena Sebagian besar ibu bersalin memiliki sikap kurang baik lebih mendengarkan pendapat keluarganya dalam melakukan tindakan, sehingga banyak ibu bersalin yang kurang maksimal melakukan terapi relaksasi nafas dalam.

Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan Ibu Bersalin dengan Terapi Relaksasi Nafas dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Berdasarkan dari hasil uji statistik *Spearman Ranks* menunjukkan bahwa pengetahuan ibu bersalin dengan terapi relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan didapatkan nilai Sig.2 (Tailed) = 0.009 yang artinya sig.2 (tailed) < 0,05 atau sama dengan hipotesis diterima jadi ditemukan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu bersalin dengan

terapi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan. Kemudian didapatkan nilai Correlation Coefficient -0,444, yang artinya tingkat kekuatan korelasi dalam hubungan cukup kuat.

Menurut Arikunto (dalam Basuki, 2020), pengetahuan merupakan kombinasi antara pemahaman teoritis dan keterampilan praktis yang dimiliki oleh manusia. Tingkat pengetahuan seseorang sangat berpengaruh terhadap tingkat kecerdasannya. Pengetahuan bisa disimpan dalam berbagai bentuk seperti buku, teknologi, praktik, maupun tradisi. Ketika pengetahuan tersebut dimanfaatkan secara tepat, ia dapat mengalami perubahan atau transformasi. Pengetahuan juga memegang peranan penting dalam menunjang kehidupan serta perkembangan individu, masyarakat, dan organisasi.

Pengetahuan ibu bersalin mayoritas berpengetahuan cukup 20 responden (58,82%) dan berpengetahuan baik 3 responden (8,82%).

b. Hubungan Sikap Ibu Bersalin dengan Terapi Relaksasi Nafas dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Berdasarkan tabel sebelumnya diketahui bahwa sikap ibu bersalin terhadap terapi relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan memiliki nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,667. Jadi tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara sikap ibu bersalin dan penggunaan terapi relaksasi napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,077, yang mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori sangat lemah.

Sikap merupakan respons individu ke suatu rangsangan atau objek, yang tidak langsung terlihat secara fisik, melainkan perlu diinterpretasikan melalui perilaku tersembunyi. Dalam praktiknya, sikap mencerminkan kesesuaian reaksi dengan

stimulus tertentu, dan dalam kehidupan sehari-hari biasanya berupa respons emosional terhadap rangsangan sosial (Notoatmodjo, 2019).

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sikap ibu bersalin mayoritas memiliki sikap kurang baik sebanyak 21 responden (51,76%). Dengan didapatkan hasil tersebut hal yang mungkin menjadi faktor penyebab ibu bersalin memiliki sikap kurang baik dengan terapi relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan, yaitu karena secara keseluruhan ibu mengalami nyeri yang sedang dan berat saat proses persalinan, dimana setiap nyeri yang dirasakan oleh ibu berbeda tingkatannya yang dapat menyebabkan sikap ibu menjadi kurang baik. Kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi terjadinya nyeri persalinan, seperti kondisi atau penyakit tertentu.

Kesimpulan

1. Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah berusia 20-35 tahun (88,24%); berpendidikan SMA (58,82%), dan tidak bekerja (88,24%).
2. Sebagian besar responden yaitu 20 responden (58,82%) berpengetahuan cukup, sedangkan 21 responden (51,67%) memiliki sikap kurang baik tentang terapi relaksasi nafas dalam.
3. Sebagian besar dari responden yaitu 25 responden (73,53%) mengalami nyeri persalinan kategori sedang.
4. Hasil uji statistik Spearman Ranks menunjukkan nilai Sig.2 (Tailed) = 0.009 (< 0,05) yang berarti ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu bersalin dengan terapi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan. Kemudian didapatkan nilai Correlation Coefficient -0,444, yang artinya tingkat kekuatan korelasi dalam hubungan cukup kuat.
5. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Sig.2 (Tailed) = 0,667 (> 0,05) yang berarti

bahwa tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara sikap ibu bersalin dengan terapi relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan. Kemudian didapatkan nilai *Correlation Coefficient* 0,077, menunjukkan korelasi yang sangat lemah.

Daftar Pustaka

- Agustina, & Purnamasari, D. (2019). *Gambaran Tingkat Nyeri Pada Ibu Dalam Persalinan Kala I Pembukaan 5-10 Cm Di Ruang Kamar Bersalin Rumah Sakit Fatima Parepare*. Jurnal Kesehatan Lentera ACITYA, 6(1). <https://lppmfatimaparepare.org/index.php/acitya/article/view/41/29>
- Andayani, A., & Lestari, T. (2021). *Hubungan pengetahuan ibu bersalin dengan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif*. Pro Health: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 3(1), 94–97. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/PJ/article/view/1151/pdf>
- Anita, W. (2017). *Techniques of pain reduction in the normal labor process: Systematic review*. Jurnal Endurance, 2(3), 362. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2357>
- Annisa, K., Umami, D. A., & Ernani. (2025). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di BPM Wulan Kelurahan Muara Kelingi Kabupaten Musi Rawas Kintan. *Jurnal Multidisiplin (MUDE)*, 4(1), 59–62. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/mude/article/view/7173>
- Aprilia, Y. (2020). *Gentle birth*. Gramedia Widiasarana Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Gentle_Birth/9UvODwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gentle+birth&printsec=frontcover
- Azwar, S. (2022). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya* (Edisi ke-3). Pustaka Pelajar.
- Basuki, A. (2020). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku bersih dan sehat siswa SD Negeri IV Baturetno Kecamatan Baturetno Kabupaten Wonogiri*. Jurnal UMS Library.
- Biswan, M., Novita, H., & Masita. (2017). *Efek metode non farmakologik terhadap intensitas nyeri*. Jurnal Kesehatan, 8(2), 282–288. https://www.researchgate.net/publication/323973743_Efek_Metode_Non_Farmakologik_terhadap_Intensitas_Nyeri_Ibu_Bersalin_Kala_I
- Dinas Kesehatan Kota Pontianak. (2023). *Laporan akuntabilitas kinerja instansi pemerintah (LAKIP) tahun 2023*. <https://dinkes.pontianak.go.id/storage/documents/July2024/hlmObma6WtjM7x11EHwu.pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat. (2023). *Profil kesehatan Kalimantan Barat 2023*. <https://datacloud.kalbarprov.go.id/index.php/s/D36mJZwkqwNxJF3/download>
- Dyah Permata, et al. (2018). *Nyeri persalinan*. Mojokerto: Stikes Majapahit
- Harahap, S. W. (2022). *Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu bersalin tentang metode hypnobirthing pada nyeri persalinan di Klinik Pratama Anugrah tahun 2022*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 8(2), 84–88. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v8i2.1104>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan 2023* (P. Farida Sibuea, S.K.M., & M. Boga Hardhana, S.Si., Eds.). Kementerian Kesehatan RI. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pranoto. (2020). *Upaya mengurangi nyeri persalinan*. Jurnal Kesehatan.
- Septiani, M., & Agustia, L. (2021). *Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Desita, S.SIT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen*. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 975–984.
<https://doi.org/10.33143/jhtm.v7i2.1618>
- Sitepu, A. B., Junita, R., S., O., & Veronika, A. (2024). *Gambaran teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri*. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(1), 135–142.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/2457/1435>
- Sukarta, A. (2019). *Pengaruh teknik relaksasi napas terhadap tingkat nyeri persalinan ibu inpartu kala fase aktif*. *JIKI: Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 4(2), 39–45.
- World Health Organization. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents* (WHO).
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/273792/9789241508414-eng.pdf?sequence=1>
- Nurhayati, Y. (2019). *Pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif* (hal. 47–51).