

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap ibu hamil dan menjadi salah satu peristiwa penting dalam siklus kehidupan perempuan (Zahrah *et al.*, 2020). Proses persalinan, khususnya pada kala I fase aktif, ditandai dengan adanya kontraksi uterus yang semakin kuat, teratur, dan disertai pembukaan serviks yang progresif (Widyastuti *et al.*, 2023). Kondisi ini sering kali menimbulkan rasa nyeri dengan intensitas yang meningkat seiring bertambahnya frekuensi dan kekuatan kontraksi. Nyeri persalinan tidak hanya berdampak pada kondisi fisik ibu, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis, seperti kecemasan, ketakutan, dan stres, yang dapat mengganggu kelancaran proses persalinan (Sari *et al.*, 2018).

Berdasarkan laporan internasional tentang nyeri persalinan dalam kampanye *Global Year Against Pain in Women*, lebih dari 95% wanita di seluruh dunia melaporkan mengalami nyeri selama proses persalinan, yang menunjukkan bahwa nyeri persalinan adalah fenomena umum dan hampir dialami oleh semua ibu bersalin di berbagai negara dan setting pelayanan kesehatan (*International Association for the Study of Pain*, 2022). Di Indonesia, estimasi dari laporan kesehatan nasional menunjukkan bahwa sekitar 86,8% ibu bersalin mengalami nyeri persalinan yang signifikan, yang menggambarkan bahwa mayoritas ibu membutuhkan strategi manajemen nyeri yang efektif selama persalinan (E. P. Sari *et al.*, 2024). Pada penelitian Setiyowati *et al.*

(2025) menyatakan bahwa di Provinsi Jawa Barat, studi lokal melaporkan bahwa hampir 90% ibu bersalin mengalami nyeri persalinan, dengan mayoritas ibu melaporkan nyeri sedang sampai berat ($\pm 61\%$) dan sebagian lainnya mengalami nyeri sangat berat ($\pm 16\%$).

Nyeri persalinan didefinisikan sebagai sensasi tidak menyenangkan yang muncul akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta tekanan janin pada jaringan sekitarnya (Widyastuti *et al.*, 2023). Pada kala I fase aktif, peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi sering kali memicu respons kecemasan yang lebih tinggi karena ibu mulai menyadari bahwa proses persalinan telah memasuki tahap yang lebih progresif dan menegangkan. Kondisi ini menyebabkan ibu lebih rentan mengalami ketegangan fisik dan psikologis dibandingkan kala lainnya (Yulizawati *et al.*, 2019).

Pemilihan kala I fase aktif sebagai fokus penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa fase ini merupakan periode terpanjang dalam proses persalinan dan menjadi tahap awal yang sangat menentukan kelancaran persalinan selanjutnya. Pada fase ini, nyeri cenderung meningkat secara signifikan, namun ibu masih dalam kondisi sadar penuh sehingga intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi dapat diterapkan secara optimal. Berbeda dengan kala II yang lebih berfokus pada upaya meneran dan pengeluaran janin, kala I fase aktif memberikan kesempatan yang lebih efektif untuk melakukan intervensi relaksasi guna mengontrol nyeri dan kecemasan sejak dini (Widyastuti *et al.*, 2023).

World Health Organization (WHO) (2023) menekankan pentingnya manajemen nyeri persalinan yang aman, efektif, dan berorientasi pada kenyamanan ibu. WHO juga merekomendasikan penggunaan metode nonfarmakologis sebagai pendekatan utama dalam mengurangi nyeri persalinan, terutama pada fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Metode nonfarmakologis dinilai lebih aman, mudah diterapkan, serta minim efek samping dibandingkan dengan metode farmakologis.

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam menurunkan nyeri persalinan adalah teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan metode relaksasi yang mengombinasikan pengaturan napas secara teratur dengan pengulangan kata atau kalimat tertentu (fokus mental) guna menciptakan respon relaksasi yang lebih mendalam selama proses persalinan (Apriyanti, 2023).

Teknik relaksasi Benson bekerja dengan cara meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh, menurunkan ketegangan otot, serta membantu ibu mengalihkan fokus dari rasa nyeri yang dirasakan akibat kontraksi uterus (Delgado *et al.*, 2024). Selain itu, teknik ini juga mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi proses persalinan sehingga ibu dapat lebih rileks selama kala I fase aktif berlangsung (Hanifah & Wibowo, 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menerapkan teknik relaksasi benson cenderung mengalami penurunan intensitas nyeri dan memiliki pengalaman persalinan yang lebih positif dengan yang tidak melakukan teknik relaksasi benson (Yuksel *et al.*, 2017).

Di Indonesia, nyeri persalinan masih menjadi salah satu keluhan utama yang sering disampaikan oleh ibu bersalin. Banyak ibu, terutama primigravida, merasa takut dan cemas dalam menghadapi persalinan akibat kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola nyeri. Studi sebelumnya melaporkan bahwa sebagian besar ibu bersalin belum mendapatkan edukasi dan pendampingan yang optimal terkait teknik relaksasi benson, sehingga cenderung menghadapi persalinan dengan rasa nyeri yang lebih berat dan ketegangan yang tinggi (Kemenkes RI, 2022).

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam memberikan asuhan persalinan yang komprehensif dan berorientasi pada kebutuhan ibu. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, berperan penting dalam mendampingi ibu selama proses persalinan, termasuk dalam penerapan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis. Namun, dalam praktiknya, penerapan teknik relaksasi benson belum sepenuhnya menjadi bagian dari asuhan standar persalinan di puskesmas. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu, beban kerja tenaga kesehatan, serta belum optimalnya pelatihan dan penerapan metode relaksasi secara sistematis (Apyanti, 2023).

Dalam praktik pelayanan persalinan di puskesmas, manajemen nyeri nonfarmakologis yang dilakukan selama ini umumnya masih berupa anjuran pernapasan sederhana dan dukungan verbal agar ibu tetap tenang. Teknik tersebut belum dilakukan secara terstruktur dan belum disertai metode relaksasi khusus, sehingga pada kala I fase aktif banyak ibu masih mengalami kesulitan

mengontrol napas dan tetap merasakan nyeri persalinan dengan intensitas sedang hingga berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknik yang digunakan sebelumnya belum optimal dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai pengembangan dari metode sebelumnya. Teknik Benson mengombinasikan pengaturan napas dengan pengulangan kata atau kalimat tertentu untuk menciptakan respon relaksasi yang lebih mendalam. Penerapan teknik ini diharapkan mampu membantu ibu bersalin mencapai kondisi lebih rileks dan menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif secara lebih efektif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Cimerak, masih ditemukan ibu bersalin kala I fase aktif yang mengalami nyeri persalinan dengan intensitas sedang hingga berat. Sebagian ibu tampak tegang, sulit mengontrol pernapasan, serta menunjukkan tanda-tanda kecemasan selama menghadapi kontraksi. Selain itu, belum terdapat data penelitian lokal yang secara khusus mengkaji pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Cimerak.

Penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri persalinan penting dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan asuhan persalinan yang lebih humanis dan berpusat pada

ibu (woman-centered care), serta meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan di fasilitas kesehatan tingkat pertama.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.
- b. Mengetahui Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif setelah diberikan Teknik Relaksasi Benson di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.

- c. Menganalisis Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Cimerak Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada pengaruh intervensi non-farmakologis terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Cimerak Tahun 2026. Penelitian ini hanya mencakup ibu bersalin kala I fase aktif yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu dengan kehamilan aterm, kondisi ibu dan janin normal, serta bersedia menjadi responden penelitian. Ibu bersalin yang mengalami komplikasi obstetri, mendapatkan analgesik farmakologis, atau tidak mengikuti seluruh rangkaian penelitian tidak termasuk dalam ruang lingkup penelitian ini.

Variabel yang dikaji dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen, yaitu intervensi relaksasi benson dan variabel dependen, yaitu tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif. Tingkat nyeri persalinan diukur menggunakan instrumen penilaian nyeri yang terstandar, seperti *Numeric Rating Scale (NRS)*, yang diberikan sesuai dengan prosedur penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian analitik eksperimental atau pre-eksperimental dan dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan pada tahun 2026. Fokus penelitian dibatasi pada pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat nyeri persalinan, tanpa membahas faktor lain seperti kecemasan ibu, dukungan keluarga, paritas, usia ibu, maupun faktor psikososial lainnya yang dapat memengaruhi nyeri persalinan.

E. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian nanti, diharapkan hasil dari penelitian tersebut dapat memberikan kegunaan sebagai berikut :

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoritis dalam ilmu kebidanan, khususnya terkait konsep nyeri persalinan dan upaya penanganannya melalui pendekatan non-farmakologis. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah mengenai karakteristik dan prevalensi nyeri persalinan serta efektivitas intervensi yang digunakan, sehingga dapat mendukung pengembangan teori dan penelitian selanjutnya dalam upaya peningkatan kenyamanan dan keselamatan ibu bersalin.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan ajar dan referensi ilmiah bagi dosen dan mahasiswa kebidanan dalam memahami nyeri persalinan serta intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif. Penelitian ini juga dapat mendukung penerapan pembelajaran berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam pendidikan kebidanan.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pembelajaran langsung bagi peneliti dalam memberikan asuhan persalinan yang berfokus pada pengurangan nyeri secara non-farmakologis. Hasil

penelitian dapat dijadikan dasar dalam pemilihan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan kenyamanan ibu bersalin.

c. Bagi Responden

Melalui penelitian ini, ibu bersalin diharapkan memperoleh manfaat berupa peningkatan kenyamanan selama proses persalinan serta pemahaman mengenai cara mengelola nyeri persalinan secara aman. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pengalaman persalinan yang positif dan mengurangi kecemasan selama proses persalinan.

d. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data dan bukti ilmiah bagi fasilitas pelayanan kesehatan, seperti puskesmas atau rumah sakit, terkait gambaran nyeri persalinan dan efektivitas intervensi yang diterapkan. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi, penguatan program asuhan persalinan, serta penyusunan standar operasional prosedur (SOP) dalam pelayanan kebidanan.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No.	Judul & Peneliti	Hasil Utama	Persamaan	Perbedaan
1	Effectiveness of breathing exercise on the duration of labour: A systematic review and meta-analysis (Issac <i>et al.</i> , 2023)	Breathing exercise selama persalinan terbukti menurunkan persepsi nyeri dan durasi persalinan pertama secara	Fokus pada teknik napas sebagai intervensi nyeri persalinan.	Desain quasi-eksperimental berbeda setting dan populasi, serta fokus utama juga pada durasi persalinan, bukan

No.	Judul & Peneliti	Hasil Utama	Persamaan	Perbedaan
		signifikan ($p < 0,01$).		hanya intensitas nyeri.
2	The Effect of Breathing Techniques During Labor on Pain Intensity in Mothers in the First Stage of Active Phase of Labor (Hanifah & Wibowo, 2025)	Rata-rata skor nyeri menurun secara signifikan setelah penerapan teknik napas (7.35 → 5.10; $p = 0,000$).	Sama mengkaji hubungan teknik pernapasan dengan intensitas nyeri kala I.	Dilakukan di fasilitas praktik bidan, populasi Indonesia (nasional), yang berbeda setting dan desain lebih fokus pada kontrol.
3	Effectiveness of breathing exercises during first stage of labor: A systematic review and meta-analysis (Delgado <i>et al.</i> , 2024)	Meta-analisis menunjukkan penurunan nyeri persalinan sebesar -1.64 pada VAS dengan penggunaan breathing exercises selama tahap ibu kala I.	Sama menggunakan teknik pernapasan dalam manajemen nyeri persalinan.	Merupakan systematic review yang mencakup beberapa studi berbeda, bukan satu penelitian tunggal.
4	Effectiveness of breathing exercises during the second stage of labor on labor pain and duration: a randomized controlled trial. (Yuksel <i>et al.</i> , 2017)	Breathing exercises berpengaruh positif dalam menurunkan persepsi nyeri dan durasi fase kedua persalinan ($p < 0,001$).	Fokus pada teknik napas dan nyeri persalinan.	Fokusnya pada fase II persalinan, bukan hanya kala I fase aktif.
5	Kneading Techniques and Deep Breathing Relaxation Against Pain Reduction In First Time Maternity (Apryanti, 2023)	Kelompok intervensi dengan teknik napas dalam menunjukkan nyeri lebih ringan dibanding kontrol ($p < 0,001$).	Sama menggunakan teknik relaksasi napas dalam untuk nyeri.	Termasuk teknik kneading, bukan hanya napas dalam saja.