

ABSTRAK

Banyak ibu yang menjalani proses bersalin tidak dapat beradaptasi dengan rasa nyerinya, selain karena belum berpengalaman menghadapi persalinan, ibu juga tidak dapat mengontrol emosinya dan terlalu lelah sehingga akan menimbulkan masalah lain saat proses melahirkan. Intervensi untuk mengurangi rasa nyeri persalinan salah satunya yaitu menggunakan teknik relaksasi pernafasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan teknik relaksasi pernafasan dengan respon adaptasi nyeri pada pasien inpartu kala I di Puskesmas Camplong.

Desain penelitian survey analitik dengan metode *cross sectional*. Populasinya pasien inpartu kala I berjumlah 33 responden, dengan besar sampel 30 responden diambil secara teknik *Non Probability Sampling type Accidental Sampling*. Variabel independen adalah Teknik Relaksasi Pernafasan dan variabel dependen adalah Respon Adaptasi Nyeri. Instrumen menggunakan lembar observasi. Dianalisis menggunakan uji *Exact Fisher* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara dua variabel.

Hampir seluruh responden melakukan teknik relaksasi pernafasan (90%) dan hampir seluruh responden dapat beradaptasi dengan rasa nyerinya (86,7%).

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa dengan menggunakan teknik relaksasi dapat mengurangi rasa nyeri, diharapkan pada petugas kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan tentang teknik mengurangi rasa nyeri saat proses persalinan untuk mempersiapkan pasien dalam kelahirannya tanpa rasa sakit.

Kata kunci : Teknik relaksasi pernafasan, respon adaptasi nyeri