

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Data Umum

1. Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia Di Puskesmas Burneh Bangkalan Madura Jawa Timur

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	< 20 tahun	0	0
2	20-35 Tahun	12	80.0
3	> 35 Tahun	3	20.0
Total		15	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun sebanyak 12 orang (80%). Sebagian kecil berusia > 35 tahun sebanyak 3 orang (20%)

2. Paritas

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas Di Puskesmas Burneh Bangkalan Madura Jawa Timur

No	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Primipara	7	46.7
2	Multipara	8	53.3
3	Grandemultipara	0	0
Total		15	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah multipara sebanyak 8 orang (53,3%). Dan kurang dari setengahnya adalah primipara sebanyak 7 orang (46,7%)

3. Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan Di Puskesmas Burneh Bangkalan Madura Jawa Timur

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Dasar (SD/SMP)	9	60.0
2	Menengah (SMA/SLTA)	4	26.7
3	Tinggi (D3/S1)	2	13.3
	Total	15	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah lulusan sekolah dasar (SD/SMP) sebanyak 9 orang (60%) dan sebagian kecil lulusan sekolah tinggi (D3/S1) sebanyak 2 (13,3%) dan lulusan SMA sebanyak 4 orang (26,7%)

4. Pekerjaan

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan Di Puskesmas Burneh Bangkalan Madura Jawa Timur

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ibu Rumah tangga	7	46.7
2	Bertani	4	26.7
3	Guru	1	6.7
4	Swasta	2	13.3
5	Pedagang	1	6.7
	Total	15	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 7 orang (46,7%) dan terdapat 1 orang (6,7%) Guru, dan pedagang (6,7%)

4.1.2 Data Khusus

1. Teknik Pernapasan pada pasien bersalin

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan teknik pernapasan pada pasien bersalin 1 Di Puskesmas Burneh Bangkalan Madura Jawa Timur

No	Teknik pernapasan pada pasien bersalin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	9	60.0
2	Sedang	3	20.0
3	Kurang	3	20.0
	Total	15	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan teknik relaksasi nafas pada proses persalinannya secara baik sebanyak 9 orang (60%) dan kurang dari setengahnya responden yang melakukan teknik relaksasi nafas secara sedang pada proses persalinannya sebanyak 3 orang (20%) dan kurang dari sebagian responden melakukan teknik relaksasi nafas pada proses persalinannya secara kurang sebanyak 3 orang (20%).

4.2 Pembahasan

4.2.1 Data Umum

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun sebanyak 12 orang (80%). Sebagian kecil berusia > 35 tahun sebanyak 3 orang (20%)

Masa Dewasa Awal (20–35 tahun): Merupakan periode emas di mana seseorang berada pada puncak kondisi fisik, kematangan psikologis, stabilitas emosi, serta kesiapan penuh dalam mengadopsi inovasi atau menanggapi suatu fenomena sosial. Masa Dewasa Akhir (>35 tahun): Merupakan fase lanjutan di mana individu mengalami kematangan pengalaman hidup yang lebih tinggi, namun sering kali memiliki keterbatasan waktu atau resistensi adaptasi tertentu terhadap perubahan baru dibandingkan kelompok usia yang lebih muda (Notoatmodjo, 2022)

Mayoritas responden berada pada kelompok usia produktif (20-35 tahun). Hal ini mengindikasikan bahwa subjek penelitian didominasi oleh individu generasi muda yang umumnya memiliki pola pikir adaptif, melek teknologi, dan dinamis dalam merespons fenomena yang diteliti. Sebaliknya, representasi kelompok usia di atas 35 tahun yang minim menunjukkan bahwa perspektif dari kelompok senior cenderung menjadi pandangan minoritas dalam penelitian ini. Data ini menunjukkan adanya ketimpangan usia responden yang cukup mencolok, di mana kelompok usia mapan (>35 tahun) hanya terwakili sebagian kecil saja. Fokus populasi yang berpusat pada usia 20-35 tahun ini memberikan gambaran bahwa tren atau pola yang ditemukan dalam penelitian ini akan lebih kuat merefleksikan sudut pandang dan perilaku generasi muda.

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah multipara sebanyak 8 orang (53,3%). Dan kurang dari setengahnya adalah primipara sebanyak 7 orang (46,7%).

Menurut klasifikasi paritas (seperti teori dari Sarwono Prawirohardjo (2021) atau acuan BKKBN), multipara adalah wanita yang telah melahirkan anak hidup atau *viable* lebih dari satu kali (2 sampai 5 kali). Sementara **primipara** adalah wanita yang baru pertama kali melahirkan anak cukup bulan untuk hidup di dunia luar.

Secara teoritis, perbedaan paritas ini secara signifikan memengaruhi kesiapan fisik, psikologis, adaptasi gaya hidup, tingkat kecemasan, hingga pemeliharaan kesehatan jangka panjang ibu maternitas. Ibu multipara umumnya dianggap memiliki kematangan pengalaman dalam menghadapi proses kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi baru lahir dibandingkan ibu primipara yang masih awam

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah lulusan sekolah dasar (SD/SMP) sebanyak 9 orang (60%) dan sebagian kecil lulusan sekolah tinggi (D3/S1) sebanyak 2 (13,3%) dan lulusan SMA sebanyak 4 orang (26,7%)

Pendidikan adalah usaha sadar untuk mengembangkan potensi diri dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Berdasarkan Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tingkat pendidikan formal di Indonesia dibagi menjadi pendidikan dasar (SD/SMP), pendidikan menengah (SMA/SMK), dan pendidikan tinggi (Diploma/Sarjana).

Secara teoritis (seperti teori perilaku dari Notoatmodjo), tingkat pendidikan formal berkorelasi positif dengan kemampuan kognitif

seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan individu, maka cenderung semakin mudah bagi mereka untuk menerima, mencerna, memahami, dan mempraktikkan informasi baru. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah (seperti pendidikan dasar) sering kali menjadi barrier atau hambatan dalam penyerapan informasi, sehingga memerlukan pendekatan edukasi yang lebih sederhana, aplikatif, dan berulang. (Prawiroharjo, 2021)

Dominasi lulusan pendidikan dasar yang mencapai lebih dari separuh total populasi ini mengindikasikan bahwa kapasitas penyerapan informasi secara mandiri atau literasi konseptual di kalangan responden masih tergolong terbatas. Latar belakang pendidikan yang didominasi oleh lulusan SD/SMP ini sangat krusial dalam memengaruhi variabel yang sedang diteliti. Individu dengan tingkat pendidikan dasar umumnya lebih mengandalkan intuisi, kebiasaan turun-temurun, atau informasi verbal dari lingkungan sekitar, dibandingkan rujukan ilmiah tertulis. Namun, keberadaan sebagian kecil responden yang berpendidikan menengah dan tinggi tetap memberikan warna tersendiri dalam populasi, di mana mereka dapat berperan sebagai penggerak opini (*opinion leader*) bagi kelompok di sekitarnya. Oleh karena itu, rendahnya profil pendidikan mayoritas responden di lokasi ini menegaskan perlunya intervensi, penyuluhan, atau penyampaian informasi yang dikemas dalam bahasa yang sangat sederhana, visual, serta mudah dipahami demi tercapainya efektivitas program atau pemahaman konsep yang optimal.

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 7 orang (46,7%) dan terdapat 1 orang (6,7%) Guru, dan pedagang (6,7%)

Pekerjaan adalah suatu kegiatan rutin yang dilakukan individu untuk memproses, memproduksi, atau menghasilkan barang dan jasa guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Secara teoritis (seperti teori perilaku kesehatan dari Notoatmodjo), status pekerjaan merupakan salah satu faktor predisposisi yang sangat memengaruhi pola interaksi sosial, aksesibilitas terhadap informasi, dan tingkat kemandirian ekonomi. Kelompok wanita yang bekerja di luar rumah (seperti Guru atau Pedagang) umumnya memiliki paparan informasi yang lebih luas, jaringan sosial yang aktif, serta keterbukaan yang tinggi terhadap hal-hal baru akibat tuntutan profesi. Sebaliknya, Ibu Rumah Tangga (IRT) yang tidak bekerja secara formal memiliki alokasi waktu yang berfokus penuh di lingkungan domestik keluarga. Karakteristik ini membuat IRT memiliki ketersediaan waktu yang melimpah untuk fokus pada urusan rumah tangga, namun di sisi lain berpotensi mengalami keterbatasan akses informasi luar jika tidak didukung oleh media komunikasi atau *support system* yang memadai.

Hasil penelitian pada tabel 4.4 mengindikasikan karakteristik mobilitas responden yang cenderung bersifat domestik, di mana porsi terbesar didominasi oleh Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 7 orang (46,7%). Sementara itu, proporsi responden yang bekerja secara formal

maupun informal di luar rumah relatif sangat kecil dan merata, yaitu masing-masing hanya terdapat 1 orang (6,7%) yang berprofesi sebagai Guru dan Pedagang. Dominasi IRT yang mencapai hampir separuh dari total populasi ini mencerminkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas harian yang berpusat di dalam rumah. Profil pekerjaan yang didominasi oleh kelompok tidak bekerja (IRT) ini membawa dampak ganda yang signifikan terhadap variabel yang sedang diteliti. Di satu sisi, status sebagai IRT menguntungkan karena responden memiliki fleksibilitas waktu yang tinggi untuk menerima intervensi, menghadiri penyuluhan, atau menerapkan anjuran kesehatan secara fokus tanpa terikat jadwal kantor. Namun di sisi lain, dominasi IRT ini juga memunculkan tantangan, karena mereka cenderung memiliki ruang interaksi sosial yang terbatas dibandingkan responden berprofesi Guru dan Pedagang yang terbiasa bersosialisasi secara dinamis di tempat kerja. Oleh karena itu, besarnya jumlah IRT di lokasi penelitian ini menegaskan perlunya strategi pendekatan pengumpulan data atau pemberian edukasi yang berbasis komunitas lokal (seperti kegiatan PKK atau Posyandu) agar pesan penelitian dapat tersampaikan secara efektif langsung ke lingkup domestik mereka.

4.2.2 Teknik Pernapasan pada pasien bersalin

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan teknik relaksasi nafas pada proses persalinannya secara baik sebanyak 9 orang (60%) dan kurang dari setengahnya responden yang melakukan teknik relaksasi nafas secara sedang pada proses persalinannya sebanyak 3 orang (20%) dan kurang dari sebagian responden melakukan teknik relaksasi nafas pada proses persalinannya secara kurang sebanyak 3 orang (20%).

Teknik Pernafasan adalah salah satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernafasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panic saat menghadapi rangkaian kontraksi (Racman Sylvia Meristika, Fitriaturrohmah Anita, 2023). Teknik relaksasi bernafas merupakan teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dalam persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Adapun relaksasi bernapas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen system saraf simpatis dalam keadaan homeostasis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Herliyani et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat diketahui bahwa lebih dari setengahnya responden yang melakukan teknik relaksasi nafas

pada proses persalinannya sebanyak 3 orang (60%), hal ini dikarenakan pernafasan sebagai media yang membantu ibu mempertahankan control sepanjang kontraksi, dari hasil penelitian tindakan teknik relaksasi nafas dalam yang tidak dilakukan ibu adalah poin no 7 yaitu membiarkan telapak tangan dan kaki rileks, hal ini tidak dapat dilakukan karena untuk mencapai rileks ibu harus menahan nyeri, akibat rasa nyeri ini susah untuk membuat ibu merilekskan tangan dan kaki, pada tindakan selanjutnya adalah Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah nyeri point no 9, hal ini sulit dilakukan karena ibu merasa untuk memfokuskan ke pusat nyeri, ibu merasakan seluruh tubuhnya merasa tidak nyaman dan nyeri di beberapa titik misalnya pinggang, perut, pinggang dan juga vagina, point selanjutnya adalah Ulangi sampai 15 kali dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali yaitu point no 11 dimana hal ini sulit dilakukan karena sulit bagi ibu untuk mengulang kembali yang dilakukan, karena ibu mengeluh sulit untuk konstan dalam melakukan tindakan teknik tersebut. Teknik ini bertujuan untuk merespon kontraksi uterus dan mendapatkan kenyamanan selama proses persalinan. Filosofi Lamaze merupakan suatu kelahiran adalah suatu hal yang normal, alami, dan sehat. Tujuannya supaya ibu pada saat melahirkan menjadi lebih percaya diri, bebas mendapatkan kenyamanan dan ketentraman, dengan diberikan dukungan emosional dan fisik dari keluarga dan tenaga profesional yang percaya proses persalinan berlangsung karena kemampuan ibu. Teknik ini dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi, meminta ibu bersalin untuk menarik nafas

sedalam dalamnya melalui hidung dan mengeluarkan perlahan melalui mulut. Teknik relaksasi pernafasan sederhana sangat efektif mengurangi nyeri persalinan.

