

TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN DI PMB RIRIK PUJI LESTARI TAHUN 2025

Karina¹, Ani Mulyandari²

^{1,2} Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

Email : rin361834@gmail.com

ABSTRAK

Menurut Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang, AKI akan mencapai 179 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2023. Memberikan pelayanan obstetrik yang lebih intensif kepada ibu hamil pada trimester ketiga merupakan salah satu cara untuk mempercepat penurunan AKI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi nyeri persalinan Ny. D pada tahun 2025 dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam sebagai tambahan pelayanan obstetrik suplemental di PMB Ririk Puji Lestari. Penulis melakukan studi kasus tentang penatalaksanaan obstetrik dengan menggunakan metode observasional deskriptif. Ny. D, seorang perempuan berusia 28 tahun dengan G2P1A0 yang sedang hamil 38 minggu, menjadi pasien penelitian. Anamnesis, observasi, dan pencatatan merupakan beberapa teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data. Membandingkan data yang terkumpul dengan gagasan yang telah ada memungkinkan penyelesaian proses analisis data. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu cara paling efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan persalinan, terutama pada tahap awal persalinan aktif. Teknik relaksasi napas dalam biasanya menghasilkan ketidaknyamanan yang meningkat dari 8 menjadi 4. Pada tahap awal persalinan, fase aktif berlangsung selama dua jam. Sebagai kesimpulan, Ibu D, 28, G2P1A0, menemukan bahwa teknik relaksasi napas dalam ini cukup bermanfaat dalam mengurangi ketidaknyamanan persalinan dan mempercepat fase aktif persalinan.

Kata Kunci : Persalinan kala I fase aktif, relaksasi napas dalam, Nyeri persalinan.

ABSTRACT

According to the Tanjungpinang City Health Office, the MMR will be 179 per 100,000 live births by 2023. The goal of this study was to lessen Mrs. D's labor pain in 2025 by using deep breathing relaxation techniques in addition to supplemental obstetric care at PMB Ririk Puji Lestari. The author conducted a case study on obstetric management using a descriptive observational method. Mrs. D, a 28-year-old woman with G2P1A0 who was 38 weeks pregnant, served as the study's patient. Anamnesis, observation, and recording were among the techniques used to gather data. Comparing the gathered data with established ideas allowed for the completion of the data analysis process. Deep breathing relaxation techniques are one of the most effective ways to lessen labor discomfort, particularly during the first stage of active labor. Deep breathing relaxation techniques typically result in discomfort going from an 8 to a 4. In the initial stage of labor, the active phase lasts for two hours. In conclusion, Mrs. D, 28, G2P1A0, finds that this deep breathing relaxation technique is quite useful in lowering labor discomfort and speeding up the active phase of labor.

Keywords: Active phase of labor, deep breathing relaxation, labor pain.

PENDAHULUAN

Proses pelepasan janin dan plasenta—hasil konsepsi—melalui jalan lahir atau metode lain ketika janin telah cukup bulan atau mampu bertahan hidup di luar rahim dikenal sebagai persalinan. Keluarnya plasenta menandai akhir dari proses ini, yang dimulai dengan kontraksi persalinan yang sesungguhnya, ditandai dengan perubahan serviks yang progresif (Sulistiyawati, 2021). Penipisan dan dilatasi serviks, kontraksi uterus yang menyebabkan perubahan serviks (frekuensi: dua kali dalam 10 menit), dan keluarnya lendir bercampur darah dari vagina (lihat) merupakan tanda-tanda inpartu, atau awal persalinan (Nurasiah, 2020).

Empat fase pertama persalinan adalah saat fisiologi persalinan dimulai. Ada fase aktif dan fase laten dalam tahapan persalinan. Selama periode laten sekitar 8 jam, dilatasi serviks berkisar antara 0 hingga 3 cm. Serviks melebar 4–10 cm selama fase aktif 7 jam, di mana kontraksi menjadi lebih kuat dan lebih sering. Saat serviks terbuka, vagina meregang, dan kontraksi uterus menjadi lebih kuat, ketidaknyamanan semakin parah selama fase aktif. Bagi wanita primipara, tahap pertama persalinan berlangsung sekitar 12 jam,

sedangkan bagi wanita multipara, berlangsung sekitar 8 jam. Menurut Ahmad dkk. (2023), ada korelasi yang kuat antara derajat dilatasi serviks dan intensitas nyeri, serta antara timbulnya nyeri dan kontraksi uterus.

Rasa sakit dan stres yang ekstrem selama persalinan dapat berdampak buruk pada janin. Meskipun obat pereda nyeri saat persalinan sudah umum digunakan, metode non-farmakologis seperti teknik relaksasi kini sangat disarankan karena kekurangan dan efek samping yang berbahaya dari obat-obatan ini. Tenaga medis profesional menggunakan strategi distraksi, sebagai metode non-farmakologis yang krusial untuk membantu pasien mengurangi rasa sakit selama persalinan terutama pada tahap awal. Salah satu dari banyak metode pereda nyeri adalah pernapasan dalam, sebuah teknik relaksasi yang mengubah pola pernapasan untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat dilatasi serviks selama persalinan. Teknik relaksasi pernapasan dalam, yang melibatkan pengambilan napas dalam-dalam selama persalinan atau kontraksi, merupakan cara non-farmakologis

untuk menurunkan tingkat nyeri persalinan. Untuk mengurangi nyeri secara alami, teknik pernapasan dalam, seperti bernapas melalui hidung ke dada, dapat mengalirkan oksigen ke aliran darah. Oksigen ini kemudian diedarkan ke seluruh tubuh dan menghasilkan endorfin (Susanti, 2022). Secara psikologis, relaksasi yang efektif menghasilkan pengurangan ketegangan dan kecemasan serta emosi kesehatan, ketenangan, dan kedamaian, serta rasa kendali. Sebagaimana diperkirakan, secara fisiologis, relaksasi menyebabkan penurunan detak jantung, pernapasan, dan tekanan darah (Saleh, L. M. (2019).

Lebih dari 90% ibu hamil mengalami stres dan tekanan emosional, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Hingga 54,6% perempuan Belanda yang melahirkan melaporkan kesulitan mengelola rasa sakit mereka. Sementara itu, 41% partisipan dalam sebuah studi di Swedia melaporkan bahwa nyeri persalinan adalah pengalaman paling menyiksa dalam hidup mereka. Sistem saraf simpatik dipicu oleh ketidaknyamanan ini, yang mengakibatkan hiperaktivitas sistem endokrin, peningkatan tekanan

darah, denyut nadi, dan keringat (Vidayawati, 2023).

Sebanyak 15% ibu bersalin melaporkan ketidaknyamanan ringan, 35% nyeri sedang, 30% nyeri berat, dan 20% nyeri sangat berat, menurut data penelitian dari Indonesia. Ketidaknyamanan persalinan menjadi kekhawatiran bagi hingga 67% ibu (Barus, Widyanti, dan Yuliana, 2023).

Persalinan dialami oleh 15% perempuan dengan masalah persalinan, dan 21% di antaranya menderita rasa sakit yang luar biasa. Para ibu merasakan nyeri yang paling menyiksa selama fase aktif persalinan, yang semakin intens seiring dengan meningkatnya jumlah dan frekuensi kontraksi rahim atau saat persalinan dimulai (Pramudita dkk., 2024).

Nyeri persalinan, yang meliputi sensasi dilatasi serviks, kontraksi uterus, dan peregangan dasar panggul dan vagina, merupakan pengalaman subjektif yang terjadi selama tahap akhir persalinan tahap pertama dan kedua. Iskemia uterus, yang disebabkan oleh penurunan aliran darah, kekurangan oksigen lokal, dilatasi serviks, dan penipisan serviks, biasanya menjadi penyebab ketidaknyamanan persalinan tahap pertama. Nyeri yang disebabkan oleh kontraksi arteri miometrium ini disebut

nyeri viseral. Selama tahap awal dan akhir persalinan, wanita akan mengalami kontraksi di perineum dan daerah uteroserviks, di samping tekanan yang diberikan janin yang turun pada kandung kemih, usus besar, dan jaringan panggul yang sensitif. Kami menyebut sensasi ini sebagai nyeri somatik. Ketidaknyamanan ini menyebabkan respons fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, dan ketegangan otot. Salah satu tantangan terbesar selama persalinan adalah ketidaknyamanan persalinan. Tingkat nyeri persalinan, yang dialami selama kontraksi, sangat bervariasi dari orang ke orang dan dipengaruhi oleh pasangan persalinan dan dukungan emosional. Para ibu memandang nyeri sebagai hal yang paling tidak menyenangkan dan bahkan menakutkan yang mungkin mereka alami. Nyeri ini dapat menyebabkan kontraksi rahim yang lemah dan persalinan yang berkepanjangan karena memengaruhi kondisi ibu dan membuatnya merasa lelah, khawatir, dan stres (Dirgahayu dkk., 2022).

Ibu hamil dapat melahirkan di ruang bersalin tanpa bantuan medis jika menggunakan persalinan fisiologis,

yang juga disebut sebagai metode persalinan per vaginam yang aman. Teknik ini mengurangi kecemasan sekaligus menciptakan suasana nyaman dan tenteram. Oleh karena itu, ibu yang ingin memanfaatkan strategi non-farmakologis seperti relaksasi napas dalam dapat mengurangi nyeri akibat kontraksi rahim saat melahirkan (Setiani dkk., 2023).

Salah satu cara non-farmakologis untuk mengatasi nyeri adalah dengan relaksasi. Relaksasi memberikan instruksi kepada pasien tentang cara mengurangi aktivitas sistem saraf otonom dan simpatik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tujuan teknik relaksasi adalah untuk menginduksi keadaan relaksasi alami tubuh, yang ditandai dengan tekanan darah rendah, pernapasan yang lebih tenang, dan perasaan sejahtera. Meskipun metode relaksasi umumnya dianggap tidak berbahaya, beberapa efek samping, termasuk peningkatan kecemasan, telah dilaporkan. Hipnosis, relaksasi otot progresif, yoga, meditasi, dan latihan pernapasan adalah contoh teknik relaksasi (Guo dkk., 2022).

Menurut penelitian Astuti & Bangsawan (2019), ibu yang akan melahirkan dapat merasakan nyeri

yang lebih ringan pada kala I persalinan dan persalinannya berlangsung lebih singkat jika menggunakan teknik relaksasi mendalam (nilai $p = 0,000$). Dalam penelitian mereka, (Fitria dkk. 2020) menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan kompres hangat, alat baru yang disebut sabuk relaksasi sangat efektif dalam menurunkan nyeri persalinan dan meningkatkan kadar beta-endorfin.

Kota Tanjungpinang memiliki Angka Kematian Ibu (AKI) tertinggi pada tahun 2023, yaitu 179 per 100.000 kelahiran hidup, jauh di bawah target 125 per 100.000 kelahiran hidup. Kota Tanjungpinang sebenarnya telah mencapai target 10 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2023, dengan AKI kurang dari 13 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2023, Dinas Kesehatan Kepri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi nyeri persalinan di PMB Ririk Puji Lestari dengan memberikan terapi tambahan, khususnya teknik relaksasi napas dalam, kepada Ibu D, berusia 28 tahun (G2P1A0).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi studi kasus, dengan

pengumpulan data menggunakan skala nyeri, anamnesis, dan pemeriksaan fisik. Ibu D, seorang perempuan berusia 28 tahun di PMB Ririk Puji Lestari yang sedang hamil 38 minggu dan memiliki G2P1A0, merupakan partisipan penelitian. Ketika Ibu D merasakan nyeri kontraksi pada tahap pertama fase laten, beliau diberikan terapi relaksasi napas dalam pada tanggal 26 Juni 2025, pukul 14.30 WIB.

Strategi penanganan yang cukup sederhana adalah relaksasi. Pernapasan dalam yang sering dikombinasikan dengan teknik menghirup dan mengembuskan napas yang tepat memberikan efek yang bermanfaat dan menghasilkan oksigen yang cukup. Kecemasan dan intensitas nyeri pada ibu yang akan melahirkan dapat dikurangi dengan mengonsumsi jumlah oksigen yang disarankan, yang membantu merelaksasikan otot-otot yang tegang dan menenangkan pikiran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu mengeluhkan nyeri perut, kram, dan keluar lendir bercampur darah sejak pukul 09.00 WIB saat datang ke klinik tanggal 26 Juni 2025 pukul 14.00. Anamnesis data subjektif

didapatkan hasil sebagai berikut: Ny. D berusia 28 tahun, hamil 38 minggu, dan G2P1A0. Riwayat ANC rutin di PMB Ririk Puji Lestari dan Puskesmas Mekar Baru, HPHT 23 September 2024 dan HPL 30 Juni 2025, satu kali pada trimester pertama, dua kali pada trimester kedua, dan tiga kali pada trimester ketiga. Ibu telah mengonsumsi suplemen vitamin C dan zat besi. Pukul 14.30, air ketubannya masih utuh, darah sedikit, dan pembukaannya 2 cm. Karena keinginannya untuk memiliki anak kedua, ibu berhenti menggunakan alat kontrasepsi pada tahun 2024 setelah tiga tahun menggunakan KB suntik tiga bulan. Tidak ada seorang pun di keluarga yang merokok atau minum alkohol, ibu selalu mendapat dukungan dari keluarganya pada hari-hari menjelang kelahiran, dan ia mempertahankan pola makan normal selama kehamilan dan persalinannya.

Ibu mengatakan merasa ingin buang air kecil dan nyeri perut semakin sering pada pukul 16.00 WIB tanggal 26 Juni 2025. Tekanan darah 115/75 mmHg, denyut nadi 78 kali per menit, laju pernapasan 21 kali per menit, denyut jantung 135 kali per menit, irama teratur (PUKA), kontraksi 3x10'40", dilatasi 8 cm, Hodge's III, portio tipis, presentasi kepala, dan

kantung ketuban utuh, kesadaran composmentis. Dengan diagnosa: Ny. D, seorang wanita berusia 28 tahun dengan usia kehamilan G2P1A0 38 minggu, janin tunggal, selaput ketuban tidak pecah, punggung kanan, presentasi kepala, Hodge's III, dilatasi 8 cm, dan fase aktif kala I persalinan.

Untuk meredakan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang semakin meningkat akibat kontraksi persalinan, penulis menggunakan teknik relaksasi napas dalam.

Penulis kemudian menggunakan strategi menghirup dan mengembuskan napas dalam secara berkala untuk memberikan perawatan relaksasi napas dalam, yang memberikan efek positif dengan menyediakan oksigen yang cukup. Kecemasan dan intensitas nyeri pada ibu yang akan melahirkan dapat dikurangi dengan mengonsumsi jumlah oksigen yang disarankan, yang membantu merelaksasikan otot-otot yang tegang dan menenangkan pikiran.

Ibu dapat beristirahat setelah pasien diposisikan, dan latihan Ny. D selama sekitar lima menit menyebabkan sedikit penurunan rasa sakit.

Peneliti menemukan bahwa sebagian besar ibu berusia antara 20

dan 35 tahun, menganggur, atau hanya berpendidikan menengah. Selama fase aktif kala I, dilatasi memiliki dampak besar pada frekuensi dan durasi kontraksi, yang dapat meningkatkan kemungkinan nyeri persalinan yang hebat. Metode alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan dan mempercepat dilatasi serviks adalah terapi relaksasi napas dalam, yang dapat meningkatkan efektivitasnya (Supriatiningsih dkk., 2023).

Mengejan sebelum waktunya dapat menyebabkan pembesaran serviks, yang dapat memperpanjang persalinan, dan nyeri persalinan dapat membuat banyak ibu ingin menghentikan persalinannya. Ketidaknyamanan persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim, yang melebarkan dan menipiskan serviks. Ibu merasakan nyeri di perut bagian bawah selama kontraksi, yang menjalar ke punggung dan kaki. Nyeri tersebut hilang ketika tidak ada kontraksi. Nyeri persalinan dapat diredakan dengan obat-obatan farmasi dan non-farmakologis. Manajemen nyeri farmakologis masih cukup kontroversial karena penggunaan obat-obatan farmasi selama persalinan memiliki konsekuensi negatif bagi ibu dan

janin. Di sisi lain, pendekatan non-farmakologis tersedia secara luas, harganya terjangkau, mudah digunakan, dan efisien tanpa menimbulkan efek samping bagi masyarakat umum (Ardini, 2023). Berdasarkan temuan penelitian, teknik relaksasi napas dalam dapat membantu ibu merasa lebih nyaman selama fase laten dan aktif kala satu persalinan. Penulis berasumsi bahwa tidak ada perbedaan antara teori dan temuan penelitian dalam uraian singkat ini berdasarkan studi kasus, tinjauan teoritis, dan temuan penelitian sebelumnya. Berdasarkan temuan tersebut, ibu hamil dapat menggunakan teknik relaksasi napas dalam sebagai terapi nonfarmakologis, baik selama fase laten maupun aktif kala satu persalinan. Sebelum persalinan tiba, Anda dapat menggunakan teknik relaksasi napas dalam ini di rumah, kapan pun dan di mana pun. Karena sangat mudah digunakan, siapa pun dapat menggunakan teknik relaksasi napas dalam ini, yang umumnya umum digunakan oleh masyarakat umum.

SIMPULAN DAN SARAN

Dengan menggabungkan terapi komplementer dengan teknik relaksasi napas dalam, asuhan kebidanan pada Ny. D, seorang perempuan berusia 28 tahun dengan G2P1A0 dan usia kehamilan 38 minggu, berhasil mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan tingkat relaksasi ibu. Rasa sakit dan ketidaknyamanan Ny. D dapat dikurangi di PMB Ririk Puji Lestari dengan menggunakan terapi persalinan nonfarmakologis atau teknik relaksasi napas dalam.

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberi informasi kepada ibu yang akan melahirkan—terutama wanita primigravida dan multigravida dengan jarak antar kehamilan yang relatif panjang—bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan selama tahap pertama fase laten dan fase aktif persalinan, serta mempercepat kemajuan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, M., Ahmar, H., Liantanty, F., Fatmasari, B. D., Bakri, K. R. R., Hilinti, Y., & Sukarta, A. (2023). Penatalaksanaan Nyeri Non Farmakologis (Cetakan 1). CV.

Sarnu Untung.
https://books.google.co.id/books?id=qNO5EAAAQBAJ&prints_ec=frontcover&dq=nyeri+persalinan&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Ardini, W. A. (2023). Pengaruh Latihan Birth Ball Terhadap Pengurangan. 1(1)
- Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Persalinan Kala I Ibu Bersalin. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 15(1), 59. <https://ejurnal.poltekkestij.ac.id/index.php/JKEP/article/view/1359/951>
- Barus, Z. B. O., Widiyanti, D., & Yulyana, N. (2023). Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 5053-5061.
- Dinkes Kepri. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2019-2023 (Kemenkes RI, 2022; Dinkes Kepri, 2023).
- Dirgahayu, I., Nety, R., & Ni'Matul, I. (2022). Reklaksasi Nafas Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. Jurnal Keperawatan.
- Fitria, C. T. N., Runjati, R., Patriajati, S., & Anwar, C. (2020). Innovation relaxation belts to reduce labor pain intensity and increase β -endorphine levels. Medisains, 18(2), 69.
- Guo, H., Que, M., Shen, J., Nie, Q., Chen, Y., Huang, Q., & Jin, A. (2022). Effect of Music Therapy Combined with Free Position Delivery on Labor Pain and Birth Outcomes. Applied Bionics and Biomechanics, 2022.

- Pramudita, M., Salam, P. R., Nurvitasari, R. D., & Stikes Bhakti Al-Qodiri. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan*. *Medical Journal of Al-odiri Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 49-57.
- Setiani, E. T., Latifah, L., & Anggraeni, M. D. (2023). *The Effect of Birth Ball Therapy on the Intensity of Spontaneous Labor Pain*, 20-32.
- Supriatiningsih, Herlina, Wulandari, L. A., Retno, S. N., & Kanedi, M. (2023). *Effect of pelvic rocking exercise using the birth ball on fetal lie, attitude and presentation*. *International Journal of Women's Health*