

**PENERAPAN ASUHAN KOMPLEMENTER RELAKSASI NAFAS DALAM KALA 1 FASE
AKTIF PADA NY. B UNTUK MENGURANGI RASA NYERI PERSALINAN
DI PMB RIRIK PUJI LESTARI TAHUN 2026**

Siti Aisyah^{1*}, Ani Mulyandari²

^{1,2)} Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

Email : sitaiisyah112@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses alami yang terjadi di tubuh dengan ditandai oleh kontraksi rahim, pembukaan dan penutupan leher rahim, serta turunnya bayi ke bawah. Pada fase aktif, kontraksi rahim semakin kuat, sering, dan teratur, sehingga memperparah rasa sakit yang dialami ibu. Nyeri yang tidak dikelola dengan baik bisa membuat merasa cemas, tegang, dan tidak nyaman saat proses melahirkan. Upaya nonfarmakologis yang dapat diberikan dalam menekan nyeri yaitu dengan menggunakan teknik bernapas dalam. Tujuan dari penerapan asuhan ini adalah untuk memahami cara menggunakan teknik relaksasi napas dalam membantu mengurangi rasa sakit saat proses melahirkan pada Ny. B G4P2A1 usia 34 tahun pada saat fase aktif I. Penelitian menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan layanan kebidanan. Data didapat dengan cara wawancara, mengamati, memeriksa secara fisik, dan mengumpulkan dokumen. Intervensi dilakukan dengan mengajarkan ibu yaitu menghirup udara secara perlahan melalui hidun, menahan napas selama beberapa saat, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Terutama saat kontraksi terjadi. Setelah menggunakan teknik pernapasan relaksasi, ibu terlihat lebih tenang, bisa mengatur napas saat mengalami kontraksi, dan lebih mampu mengendalikan rasa nyeri yang dialaminya. Teknik pernapasan dalam merupakan metode pertolongan yang praktis, tidak berbahaya, dan gampang diaplikasikan untuk memberikan rasa nyaman pada ibu selama fase aktif persalinan.

Kata kunci: Relaksasi pernapasan dalam, Nyeri persalinan, Kala I fase aktif, Asuhan komplementer.

ABSTRACT

Childbirth is a natural physiological process characterized by uterine contractions, cervical dilation and effacement, and the descent of the baby. During the active phase, uterine contractions intensify—becoming stronger, more frequent, and more regular—thereby heightening the mother's pain. Poorly managed pain can lead to anxiety, tension, and discomfort during labor. Deep breathing is a non-pharmacological intervention that can be used to alleviate this pain. This case study aims to examine the application of deep breathing relaxation techniques to reduce labor pain in a 34-year-old woman (Mrs. B, G4P2A1) during the first stage of active labor. Data were collected through interviews, observation, physical examinations, and document review. The intervention involved instructing the mother to inhale slowly through her nose, hold her breath briefly, and then exhale slowly through her mouth, particularly during contractions. Following the use of these relaxation breathing techniques, the mother appeared calmer, was able to regulate her breathing during contractions, and demonstrated better control over her pain. Deep breathing is a practical, safe, and easily applied method for providing comfort to the mother during the active phase of labor.

Keywords: Deep breathing relaxation, Labor pain, First stage, Active phase, Complementary care.

PENDAHULUAN

Persalinan dapat dipahami sebagai suatu fenomena fisiologis yang dialami oleh seorang ibu dalam proses mengeluarkan bayinya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 140 juta kelahiran terjadi secara global setiap tahunnya, dengan mayoritas proses tersebut berjalan tanpa komplikasi signifikan. WHO juga menggarisbawahi bahwa manajemen persalinan harus mencakup aspek keselamatan ibu dan bayi, serta memperhatikan kenyamanan, kebutuhan emosional, dan pengalaman positif ibu selama proses kelahiran (*Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience*, n.d.).

Berdasarkan penelitian di Indonesia, tingkat keparahan nyeri yang dialami selama proses partus dilaporkan sebagai berikut: 15% responden mengalami nyeri dalam kategori ringan, 35% mengindikasikan nyeri sedang, 30% melaporkan nyeri berat, dan 20% mengidentifikasi nyeri sebagai sangat berat. Temuan ini menunjukkan bahwa sekitar 67% ibu mengungkapkan kekhawatiran terkait persepsi nyeri selama persalinan (Barus, Widyanti, dan Yuliana, 2022).

Sebanyak 15% ibu bersalin mengalami komplikasi obstetrik, dan 21% ibu bersalin melaporkan pengalaman nyeri yang signifikan. Nyeri intens yang dialami oleh ibu teramati terutama selama fase aktif persalinan, di mana intensitas rasa sakit meningkat seiring dimulainya persalinan atau seiring bertambahnya frekuensi dan kekuatan kontraksi uterus (Pramudita et al., 2024).

Di masa fase aktif, kontraksi rahim semakin kuat, teratur, dan sering terjadi, disertai dengan pembukaan leher rahim yang semakin lebar. Kondisi itu bisa membuat ibu merasa sakit dan tidak nyaman. Nyeri yang tidak dikelola dengan baik dapat membuat ibu merasa tegang, cemas, dan kesulitan mengendalikan respons tubuh saat mengalami kontraksi. Penelitian menunjukkan bahwa cara bernapas dalam yang santai bisa membantu meredakan rasa sakit saat melahirkan pada tahap aktif persalinan (Penurunan & Persalinan, 2024).

Salah satu cara tanpa obat yang bisa bantu mengurangi rasa sakit saat melahirkan adalah dengan melakukan teknik bernapas dalam untuk rileks. Metode ini melibatkan inhalasi yang tenang melalui hidung, diikuti dengan ekshalasi yang teratur

melalui mulut, terutama saat terjadi kontraksi. Bernapas dalam secara rileks bisa membantu ibu mengendalikan napasnya, meredakan tegangan, dan membuat ibu lebih tenang saat menghadapi kontraksi (Chandraloka et al., 2022).

Teknik bernapas dalam atau relaksasi napas juga bisa dilakukan dengan mudah, tidak butuh peralatan khusus, dan bisa dilakukan dengan bantuan bidan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menggunakan teknik bernapas dalam secara relaksasi bisa membantu guna meredakan nyeri yang dialami oleh ibu yang sedang menjalani persalinan (Irawanty & Purwati, 2025).

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis ingin menerapkan asuhan tambahan berupa relaksasi napas dalam pada Ny. Usia 34 tahun, G4P2A1, pada fase aktif kala I, sebagai salah satu upaya untuk membantu mengurangi rasa sakit saat melahirkan dan meningkatkan kenyamanan ibu selama proses melahirkan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan metodologis yang diadopsi dalam studi ini adalah studi kasus dengan penerapan kasus deskriptif dengan pendekatan

pelayanan kebidanan pada seorang ibu yang sedang bersalin. Subjek dalam penerapan asuhan adalah Ny. B, berusia 34 tahun, G4P2A1, situasi ini terjadi selama kala I fase aktif persalinan, dengan implementasi yang dilakukan melalui persalinan. Penerapan dilakukan dengan memberikan bantuan tambahan berupa cara bernapas dalam untuk membantu reduksi intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan ibu. Mengurangi rasa sakit dan membuat ibu merasa lebih nyaman saat melahirkan.

Data dikumpulkan dengan cara wawancara, pengamatan, pemeriksaan secara fisik, dan dokumentasi. Data subjektif didapatkan dengan cara wawancara terkait keluhan utama, riwayat kehamilan, riwayat kesehatan, kondisi ibu saat melahirkan, serta pengalaman merasa nyeri yang dialami. Data objektif didapatkan dari pemeriksaan kondisi umum, tanda vital, kontraksi rahim, perkembangan pembukaan serviks, kondisi bayi, dan kemajuan proses melahirkan.

Intervensi relaksasi napas dalam diberikan saat ibu sedang dalam tahap aktif pada kala I. Sebelum melakukan intervensi, bidan menjelaskan tujuan serta manfaat dari teknik relaksasi tersebut kepada

ibu. Ibu kemudian diberi instruksi untuk berbaring dalam posisi yang nyaman, melepas ketegangan tubuh, dan fokus pada napasnya. Saat kontraksi mulai terasa, ibu dianjurkan mengambil napas menarik napas melalui hidung dan mengeluarkannya secara bertahap melalui mulut. Teknik itu diulang setiap kali ada kontraksi, tetapi tetap memperhatikan kondisi dan kenyamanan sang ibu.

Evaluasi dilakukan dengan memperhatikan respons ibu sebelum, saat, dan setelah pemberian teknik pernapasan relaksasi dalam. Aspek yang diamati mencakup kemampuan ibu dalam mengatur pernapasan, tingkat ketegangan tubuh, ekspresi wajah, kemampuan mengikuti instruksi, respons saat terjadi kontraksi, serta perubahan keluhan nyeri. Jika menggunakan skala rasa sakit, skor sebelum dan setelah tindakan dapat dicatat sesuai dengan hasil pengecekan yang nyata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengkajian dilakukan pada Ny. B, berusia 34 tahun, memiliki status kehamilan G4P2A1 dan sedang dalam kala I fase aktif persalinan. Pada saat pemeriksaan, ibu merasa nyeri yang datang bersamaan

dengan kontraksi rahim. Nyeri terasa semakin dalam saat kontraksi terjadi, sehingga ibu terlihat membutuhkan bantuan untuk mengatur napas dan tetap tenang selama proses melahirkan.

Sebelum intervensi diberikan, ibu terlihat tidak nyaman saat kontraksi terjadi. Respons ibu terhadap kontraksi bisa dilihat dari wajahnya yang berubah, tubuhnya yang tegang, dan cara bernapasnya yang berubah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan pemberian bantuan nonfarmakologis yang bisa membantu ibu mengatasi rasa sakit saat masuk fase aktif kala I.

Teknik relaksasi pernapasan dalam diberikan dengan terlebih dahulu menjelaskan langkah-langkahnya kepada Ny. B. Ibu diminta untuk mengambil posisi duduk yang nyaman, kemudian melakukan inhalasi secara perlahan melalui hidung. duduk dalam posisi yang nyaman, lalu menghirup napas pelan melalui hidung dan menghembuskannya perlahan melalui mulut. Selama proses kontraksi, ibu diberi bimbingan untuk tetap menjaga pola pernapasan yang sudah diterapkan dan menghindari menahan napas atau bernapas terlalu cepat.

Setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, Ny. B tampak

lebih tenang dibandingkan sebelum menerima intervensi. Ibu dapat mengikuti instruksi pernapasan dan berusaha mengatur napas ketika terasa kontraksi. Tegangan di tubuh berkurang dan ibu lebih bisa mengendalikan reaksi terhadap rasa sakit.

Pembahasan

Nyeri yang dialami Ny. B selama fase aktif I merupakan respons fisiologis yang terkait dengan kontraksi rahim, pembukaan leher rahim, dan proses penurunan bayi. Pada fase aktif, kontraksi biasanya semakin kuat dan terjadi lebih sering, sehingga ibu merasa ada peningkatan rasa tidak nyaman. Penelitian mengenai teknik relaksasi pernapasan dalam saat fase aktif melahirkan menunjukkan bahwa cara ini bisa membantu mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh ibu (Ayu et al., 2025).

Pada penerapan kasus Ny. Teknik relaksasi ini dilakukan dengan mengatur napas secara perlahan dan terkontrol saat otot sedang mengencang. Pola pernapasan itu membantu ibu fokus pada cara bernapasnya, sehingga ibu tidak hanya memikirkan rasa sakit yang dialaminya. Setelah menerima bantuan, ibu terlihat lebih bisa mengatur napas dan menunjukkan reaksi yang lebih tenang saat

mengalami kontraksi. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang menunjukkan adanya perubahan dalam tingkat rasa sakit setelah ibu bersalin menerapkan teknik pernapasan relaksasi selama fase aktif persalinan.

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. B selama sekitar lima menit menyebabkan sedikit penurunan rasa sakit.

Relaksasi pernapasan bisa membantu ibu tetap tenang dan nyaman meski sedang menghadapi kontraksi. Ketika ibu bisa mengendalikan napasnya, respon terhadap kontraksi akan lebih stabil sehingga ibu tidak mudah takut atau terjebak dalam kesulitan bernapas. Dalam kasus Ny. B, kemampuan untuk mengikuti irama napas

menunjukkan bahwa teknik ini bisa diterapkan dengan mudah selama proses melahirkan. Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian yang mengindikasikan bahwa teknik pernapasan bisa menjadi salah satu cara tanpa obat untuk mengurangi rasa sakit saat melahirkan (Annisa & Umami, 2024).

Hasil penerapan pada Ny. B juga menunjukkan adanya perubahan dalam respons perilaku setelah dilakukan relaksasi. Ibu yang tadinya terlihat lebih tegang saat kontraksi terjadi, kemudian menjadi lebih bisa mengikuti instruksi dan mengatur napasnya. Ini penting karena cara mengelola nyeri saat melahirkan tidak hanya bertujuan mengurangi nyeri, tetapi juga membantu ibu lebih siap dan mampu menghadapi proses melahirkan. Penelitian dari luar negeri tentang teknik pernapasan Lamaze juga menunjukkan bahwa latihan bernapas bisa membantu mengatasi rasa sakit dan stres saat melahirkan (Kaple & Patil, 2023).

Teknik relaksasi pernapasan dalam bisa menjadi salah satu pilihan perawatan tambahan karena cara pengajarannya mudah dan tidak memerlukan peralatan. Bidan bisa menunjukkan cara bernapas yang benar, lalu mengiringi ibu saat mengalami kontraksi. Penelitian

terbaru yang dilakukan pada ibu melahirkan selama fase aktif melahirkan menunjukkan bahwa teknik bernapas dalam secara relaksasi dapat mengurangi rasa sakit, sehingga bisa dijadikan bagian dari cara mengelola nyeri tanpa menggunakan obat dalam layanan kebidanan (Antari et al., 2025).

Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian yang membandingkan berbagai metode pengobatan nonfarmakologis selama fase aktif kala I. Relaksasi pernapasan dalam dapat digabungkan dengan cara lain sesuai dengan keadaan dan kebutuhan ibu, tetapi dalam penerapannya pada Ny. Intervensi difokuskan pada teknik pernapasan, sehingga perubahan respons ibu dapat diamati secara lebih spesifik (Heim & Makuch, 2023).

Penelitian lain yang membahas kombinasi massage dengan tekanan berlawanan dan relaksasi pernapasan dalam juga menunjukkan bahwa pernapasan dalam merupakan salah satu strategi yang efektif untuk manajemen nyeri. pernapasan dalam merupakan salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengelola rasa sakit selama fase aktif kala I. Hal itu membantu menggunakan teknik relaksasi sebagai salah satu cara bantuan tambahan yang bisa dilakukan bidan, dengan

memperhatikan keadaan ibu dan perkembangan proses melahirkan (Info, 2025).

Dengan demikian, penggunaan teknik relaksasi pernapasan pada Ny. B menunjukkan bahwa intervensi tersebut bisa membuat ibu lebih tenang, membantu mengatur napas, dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi kontraksi. Meskipun teknik ini tidak bisa menghilangkan rasa sakit secara lengkap, bernapas dalam secara relaksasi bisa membantu ibu mengatur nyeri dan membuat perasaan lebih nyaman saat sedang dalam fase aktif kala I.

KESIMPULAN

Berdasarkan penerapan asuhan komplementer pada Ny. Ibu berusia 34 tahun dengan riwayat kehamilan G4P2A1 pada fase aktif persalinan, dapat disimpulkan bahwa teknik bernapas dalam atau relaksasi pernapasan bisa digunakan sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk membantu ibu mengatasi nyeri saat melahirkan. Teknik tersebut dilakukan dengan mengatur napas secara perlahan, rata, dan terkontrol, terutama saat terjadi kontraksi.

Setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, Ny. B terlihat lebih tenang, bisa mengikuti instruksi

pernapasan dengan baik, dan lebih mampu mengendalikan respons tubuh saat terjadi kontraksi. Dengan demikian, relaksasi pernapasan dalam bisa menjadi salah satu metode bantuan sederhana yang dapat diberikan oleh bidan untuk membantu meningkatkan rasa nyaman ibu selama masa fase aktif persalinan.

SARAN

Bagi Ibu yang sedang melahirkan disarankan untuk menggunakan teknik bernapas dalam sebagai cara relaksasi saat menghadapi kontraksi, terutama pada tahap I fase aktif. Ibu bisa menghirup napas secara perlahan melalui hidung kemudian mengeluarkannya secara berangsur melalui untuk membantu meredakan ketegangan dan rasa tidak nyaman. Ibu juga diharapkan tetap tenang, mengikuti perintah tenaga medis, serta terus menerapkan teknik bernapas selama proses melahirkan agar bisa menghadapi rasa sakit dengan lebih nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, K., & Umami, D. A. (2024). *The Effect Of Deep Breath Relaxation Techniques On Reducing Labour Pain In Active Phase I At Bpm Wulan In Muara Kelingi Village Musi Rawas District*. 3(1), 27–32.

- Antari, G. Y., Aini, D. M., Kesehatan, F., Qamarul, U., Badaruddin, H., Kimia, P. S., Mataram, U., Nusa, M., Barat, T., & Dalam, T. N. (2025), ... 9(2), 244–252.
- Ayu, E., Purnama, D., & Azizah, N. (2025). Efektivitas PeanutBall dan Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Effectiveness of Peanut Ball and Deep Breathing Techniques on Labor Pain in the Active Phase of Stage I. 8(September), 188–195.
- Barus,Z.B.O.,Widiyanti, D.,& Yulyana,N. (2023). Penggunaan Birthing Ball Terhadap PenurunanIntensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif.Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 5053-5061.
- Chandraloka, D., Ningrum, W. M., & Sastraprawira, T. (2022). MENGURANGI TINGKAT NYERI KALA I FASE AKTIF DESCRIPTION OF THE DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE THE LEVEL OF PAIN DURING THE FIRST ACTIVE PHASE OF LABOR. 4.
- Heim, M. A., & Makuch, M. Y. (2023). Breathing Techniques During Labor: A Multinational Narrative Review of Efficacy. 23–34.
- Info, A. (2025). Enhancing labor outcomes through non-pharmacologic interventions: a study on birthing ball and deep breathing relaxation in Indonesia. 18(2), 193–204.
- Irawanty, R., & Purwati, A. (2025). The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques on the Intensity of Pain in the First Stage of Labor in the Active Phase at Badaruddin Kasim Regional General Hospital. September.
- Kaple, G. S., & Patil, S. (2023). Effectiveness of Jacobson Relaxation and Lamaze Breathing Techniques in the Management of Pain and Stress During Labor: An Experimental Study. 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.33212>
- Penurunan, T., & Persalinan, N. (2024). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM. 13(2), 260–266. <https://doi.org/10.37048/kesehat an.v13i2.462>
- Pramudita, M., Salam, P. R., Nurvitasari, R. D., & Stikes Bhakti Al-Qodiri. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres hangat TerhadapPenurunan Nyeri Persalinan. Medical Journal of Al-odiri Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 9(1), 49-57.