

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Ibu Hamil Menjelang Persalinan

Fanny Sukmasary

Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

How to cite (APA)

Sukmasary, F. (2025) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Journal of Midwifery Care*, 5(2), 325–333. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i02.1642>

History

Received: 6 April 2025

Accepted: 24 Mei 2025

Published: 16 Juni 2025

Corresponding Author

Fanny Sukmasary, Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi; fannysukmasary@dosen.stikesmi.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Rasa nyeri yang muncul saat proses persalinan membuat banyak ibu memilih cara tercepat dan termudah untuk meredakannya. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil adalah dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri ibu hamil menjelang persalinan di Kelurahan Gunung Puyuh Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cipelang Kota Sukabumi.

Metode: Jenis penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan *pre-test and post-test control group design*. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang mengalami nyeri dengan sampel 34 orang terbagi kedalam kelompok kontrol dan intervensi dengan menggunakan purposive sampling. Alat ukur yang digunakan pada variabel nyeri adalah instrumen baku mcgill scale. Analisa data menggunakan *wilcoxon signed rank test* dan uji *Mann-Whitney*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok intervensi ($p = 0,002$), tidak terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok kontrol ($p = 0,157$), terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi ($p = 0,005$).

Kesimpulan: Teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan nyeri ibu hamil menjelang persalinan. Disarankan agar teknik relaksasi nafas dalam menjadi alternatif dalam menangani nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan.

Kata Kunci : Ibu hamil, nyeri, relaksasi, nafas dalam, persalinan

ABSTRACT

Background: The pain that arises during the labor process makes many mothers choose the fastest and easiest way to relieve it. One of the efforts to reduce pain levels in pregnant women is to apply deep breath relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effect of deep breath relaxation techniques on the pain of pregnant women before childbirth in Gunung Puyuh Village, Working Area of UPTD Puskesmas Cipelang, Sukabumi City.

Method: This type of research uses quasi experiment with pre-test and post-test control group design. The population was all pregnant women who experienced pain with a sample of 34 people divided into control and intervention groups using purposive sampling. The measuring instrument used in the pain variable is the standardized McGill scale instrument. Data analysis using Wilcoxon signed rank test and Mann-Whitney test.

Result: The results showed that there were differences in pain levels in the intervention group ($p = 0.002$), there were no differences in pain levels in the control group ($p = 0.157$), there were differences in pain levels in the control group and intervention group ($p = 0.005$).

Conclusion: Deep breathing relaxation techniques are effective in reducing pain in pregnant women approaching labor. It is recommended that deep breathing relaxation techniques be an alternative in dealing with pain in pregnant women approaching labor.

Keyword : Pregnant women, pain, relaxation, deep breathing, labor

Pendahuluan

Persalinan adalah proses keluarnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari rahim ibu, yang bisa berjalan secara normal namun tetap memiliki potensi komplikasi. Dalam proses ini, nyeri persalinan menjadi faktor penting, karena berbagai hal yang berkaitan dengan nyeri dapat memengaruhi jalannya kelahiran. Nyeri saat persalinan merupakan hal umum yang terjadi, melibatkan aspek fisiologis maupun psikologis ibu (Lanina et al., 2020).

Pengaruh utama yang timbul disebabkan oleh aktivasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan kadar katekolamin plasma, terutama epinefrin, sehingga dapat mengganggu kontraksi. Selain itu nyeri saat persalinan juga dapat menyebabkan hiperventilasi, peningkatan konsumsi oksigen, terjadinya alkalosis respiratorik, vasokonstriksi pembuluh darah di uterus, serta asidosis pada janin. Peningkatan kadar noradrenalin akan mengurangi aliran darah ke plasenta dan melemahkan kontraksi uterus, yang pada akhirnya dapat membahayakan keselamatan ibu dan janin serta mengganggu keberhasilan persalinan pervaginam (Safitri et al., 2020).

Banyak perempuan mengalami rasa nyeri yang lebih intens dari seharusnya karena dipengaruhi oleh kondisi emosional seperti panik dan stres. Ketakutan yang muncul dapat memicu ketegangan dan kepanikan, yang pada akhirnya membuat otot menjadi tegang dan menambah intensitas nyeri. Jika nyeri tersebut tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat menimbulkan masalah lanjutan seperti kecemasan berlebihan yang bisa menghambat proses persalinan. Persepsi individu terhadap rasa nyeri juga dapat memperkuat sensasi nyeri yang dirasakannya (Nurasiah & Indriyani, 2020).

Rasa nyeri yang muncul saat proses persalinan membuat banyak ibu memilih cara tercepat dan termudah untuk meredakannya, sehingga berbagai metode, baik farmakologis maupun nonfarmakologis, digunakan untuk mengurangi nyeri tersebut.

Nyeri persalinan yang berat sering kali mendorong ibu untuk menggunakan obat pereda nyeri seperti analgesik dan sedatif. Namun, penggunaan obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping yang merugikan, seperti hipoksia janin, risiko depresi pernapasan pada bayi baru lahir, penurunan denyut jantung atau gangguan pada sistem saraf pusat (CNS), serta peningkatan suhu tubuh ibu yang berpotensi memengaruhi kondisi janin (Dwika et al., 2022; R. S. Wahyuni et al., 2023).

Teknik nonfarmakologi dapat membantu meningkatkan kepuasan ibu selama proses persalinan, karena memungkinkan ibu mengendalikan emosinya dan kekuatannya. Secara psikologis, relaksasi yang efektif menimbulkan perasaan sehat, tenang, damai, serta memberikan rasa kontrol diri, disertai dengan berkurangnya ketegangan dan kecemasan. Sementara itu, secara fisiologis, relaksasi menyebabkan penurunan tekanan darah, laju pernapasan, dan detak jantung sebagaimana yang diharapkan (Amita et al., 2024).

Beberapa metode seperti relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, hidroterapi, terapi panas/dingin, musik, guided imagery, akupresur, dan aromaterapi, terbukti dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin serta berkontribusi terhadap coping yang efektif dalam menghadapi pengalaman persalinan (Marsilia & Tresnayanti, 2021). Cara yang sering dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan adalah dengan terapi relaksasi napas dalam. Latihan napas dalam merupakan jenis latihan pernapasan yang melibatkan pernapasan perut (menggunakan diafragma) serta teknik *pursed lip breathing* (Lanina et al., 2020). Teknik relaksasi napas dalam memiliki berbagai manfaat, antara lain membantu mengurangi rasa nyeri, meningkatkan ventilasi paru-paru, serta memperbaiki oksigenasi darah. Selain itu, teknik ini juga efektif dalam meredakan stres, baik stres fisik maupun emosional, menurunkan

tingkat nyeri, dan mengurangi kecemasan (Dwika et al., 2022).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode yang memberikan kontribusi besar karena dapat mencegah terjadinya kesalahan berlebih setelah persalinan. Selama proses persalinan, relaksasi napas membantu menjaga keseimbangan komponen sistem saraf simpatis dalam kondisi homeostasis, sehingga dapat mencegah peningkatan aliran darah, mengurangi rasa cemas dan takut, serta membantu ibu menyesuaikan diri terhadap nyeri yang dialami. Hal tersebut menjadikan penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai penatalaksanaan non farmakologi yang mampu mempercepat proses pemulihan fisik dan emosional ibu pasca persalinan (Septiani & Agustia, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri ibu hamil menjelang persalinan di Kelurahan Gunung Puyuh Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cipelang Kota Sukabumi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian (*Quasi Experiment*) dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 sampai Januari 2025 dengan populasi adalah seluruh ibu hamil menjelang persalinan yang mengalami nyeri di Kelurahan Gunung Puyuh Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cipelang Kota Sukabumi dengan sampel 34 orang yang terbagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi. Cara pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan pada variabel nyeri adalah instrumen baku *mcgill scale*. Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan analisis data numerik menggunakan nilai minimum, nilai maksimum, *mean*, dan standar deviasi. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *wilcoxon signed rank test* dan uji *Mann-Whitney*. Surat etik penelitian diberikan oleh komisi etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi dengan nomor: 002673/KEP STIKES SUKABUMI/2024.

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Intervensi (n = 17)		Kontrol (n = 17)	
	F	%	f	%
Usia (Tahun)				
<20	9	52,9	6	35,3
20-35	6	35,3	8	47,1
>35	2	11,8	3	17,6
Usia Kehamilan				
4-6 bulan	5	29,4	7	41,2
7-9 bulan	12	70,6	10	58,8

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar responden berusia <20 tahun yaitu sebanyak 9 orang (52,9%) dan usia kehamilan 7-9 bulan yaitu sebanyak 12 orang (70,6%). Pada

kelompok kontrol, sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 8 orang (47,1%) dan usia kehamilan 7-9 bulan yaitu sebanyak 10 orang (58,8%).

Tabel 2. Analisis univariat

Nyeri	Rata-Rata	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Kontrol				

<i>Pretest</i>	1,70	0,47	1	2
<i>Posttest</i>	1,58	0,51	1	2
Intervensi				
<i>Pretest</i>	1,82	0,39	1	2
<i>Posttest</i>	1,23	0,43	1	2

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol diperoleh nilai *pretest* dengan nilai rata-rata sebesar 1,70, nilai simpangan baku sebesar 0,47, nilai minimum sebesar 1, dan nilai maksimum sebesar 2. Pada kelompok kontrol juga diperoleh nilai *posttest* dengan nilai rata-rata sebesar 1,58, nilai simpangan baku sebesar 0,51, nilai minimum sebesar 1, nilai maksimum sebesar 2.

Tabel 2 turut memperlihatkan nilai *pretest* pada kelompok intervensi dengan nilai rata-rata sebesar 1,82, nilai simpangan baku sebesar 0,39, nilai minimum sebesar 1, dan nilai maksimum sebesar 2. Pada kelompok intervensi juga diperoleh nilai *posttest* dengan nilai rata-rata sebesar 1,23, nilai simpangan baku sebesar 0,43, nilai minimum sebesar 1, dan nilai maksimum sebesar 2.

Tabel 3. Uji hipotesis pretest dan posttest perbedaan tingkat nyeri ibu hamil

Nyeri	Kontrol	Intervensi
Z	-1,414	-3,162
<i>p-value</i>	0,157	0,002

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* memperlihatkan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi 0,157 (*p-value* > 0,05) sehingga H_0 diterima artinya tidak terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri ibu hamil menjelang persalinan pada kelompok kontrol di Kelurahan Gunung Puyuh Wilayah Kerja

UPTD Puskesmas Cipelang Kota Sukabumi. Sedangkan, pada kelompok intervensi memiliki nilai signifikansi 0,002 (*p-value* < 0,05) sehingga H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri ibu hamil menjelang persalinan pada kelompok intervensi di Kelurahan Gunung Puyuh Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cipelang Kota Sukabumi.

Tabel 4. Uji hipotesis perbedaan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan intervensi

Mann-Whitney Test	Z	<i>p-value</i>
76,500	-2,828	0,05

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *mann whitney* memperlihatkan nilai signifikansi 0,005 (*p-value* < 0,05) sehingga H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan nyeri ibu hamil menjelang persalinan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi di Kelurahan Gunung Puyuh Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cipelang Kota Sukabumi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata tingkat nyeri ibu hamil kelompok intervensi pada pengukuran pretest adalah sebesar 1,82 dan pengukuran posttest adalah 1,23. Nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang mengungkapkan rasa nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan itu dipengaruhi oleh usia ibu. Hal ini didukung oleh penelitian yang

Pembahasan

dilakukan oleh (Asmariyah et al., 2021) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh usia ibu terhadap rasa nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan.

Umur ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibandingkan dengan ibu yang memiliki umur yang lebih tua. Umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil, seperti ketidakstabilan emosi dan ketidakmatangan dalam mengelola stres, yang dapat memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan menjadi semakin lebih kuat dan sulit dikendalikan. Selain itu, umur juga dipakai sebagai salah satu faktor penting dalam menentukan tingkat toleransi terhadap nyeri, di mana individu yang lebih tua umumnya memiliki ambang toleransi nyeri yang lebih tinggi (Sari et al., 2024).

Selain usia ibu, rasa nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hermayati et al., 2022) yang mengungkapkan terdapat pengaruh usia kehamilan ibu terhadap nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Asih et al., 2021) yang menjelaskan bahwa nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan dipengaruhi oleh usia kehamilan ibu.

Usia kehamilan ibu membuat kemampuan fisik ibu cenderung menurun pada trimester terakhir kehamilan atau menjelang persalinan. Hal tersebut membuat ibu hamil menjadi lebih terbatas dalam melakukan aktivitas, seperti berjalan, berdiri dalam waktu lama, maupun melakukan pekerjaan ringan sehari-hari. Pada masa ini pula, intensitas nyeri yang dirasakan menjelang persalinan juga meningkat akibat perubahan hormonal, bertambahnya berat janin, serta tekanan pada organ-organ tubuh, di mana usia kehamilan yang memasuki trimester akhir dapat mempengaruhi terjadinya nyeri yang dirasakan lebih berat, mengganggu kenyamanan, menurunkan kualitas tidur, dan memperbesar kebutuhan akan

dukungan fisik dan emosional dalam menghadapi proses persalinan yang semakin dekat (Arummega et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata tingkat nyeri ibu hamil kelompok control pada pengukuran pretest adalah sebesar 1,70 dan pengukuran posttest adalah 1,58. Proses persalinan menimbulkan nyeri pada daerah panggul sebagai akibat dari kontraksi uterus yang berlangsung. Peningkatan frekuensi kontraksi turut mempercepat proses pematangan serviks. Keadaan ini menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu, yang disebabkan oleh dilatasi dan penipisan serviks, serta berkurangnya aliran darah ke rahim yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri. Nyeri saat persalinan merupakan respons fisiologis alami tubuh yang muncul akibat ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh penghantaran impuls nyeri ke sistem saraf pusat, serta respons psikologis yang mencakup pengenalan terhadap sensasi nyeri, interpretasi terhadap nyeri tersebut, dan respons individu terhadap hasil interpretasi tersebut (Nainggolan & Harahap, 2024).

Nyeri menjelang kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah usia ibu. Usia wanita yang terlalu muda dan terlalu tua dapat mengeluhkan tingkat nyeri persalinan yang berbeda dan meningkatnya usia maka toleransi nyeri semakin meningkat pula. Usia memiliki hubungan tidak langsung dengan intensitas nyeri saat persalinan, karena dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang serta memengaruhi ekspektasi terhadap proses dan pelayanan selama persalinan (Siregar et al., 2023).

Usia berperan dalam memengaruhi tingkat nyeri saat persalinan. Ibu yang melahirkan pada usia terlalu muda cenderung mengalami nyeri persalinan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang melahirkan pada usia reproduktif yang optimal. Hal ini disebabkan oleh tingkat kekencangan otot rahim yang lebih tinggi pada ibu muda, terutama saat menjalani persalinan pertama, sehingga durasi nyeri

yang dirasakan menjadi lebih panjang (Rambe & Khairani, 2021).

Menurut asumsi peneliti, pada usia yang terlalu muda, kekencangan otot rahim yang lebih tinggi serta pengalaman yang minim dalam menghadapi persalinan dapat menyebabkan nyeri yang dirasakan lebih intens dan berlangsung lebih lama, terutama pada kehamilan pertama. Sementara itu, pada ibu dengan usia lebih tua, perubahan fisiologis dan penurunan elastisitas jaringan juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan sensasi nyeri. Selain itu, aspek psikologis seperti tingkat kematangan emosional dan harapan terhadap proses persalinan juga turut membentuk persepsi nyeri. Dengan demikian, usia menjadi faktor yang secara tidak langsung namun signifikan memengaruhi pengalaman nyeri menjelang persalinan pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol setelah penerapan teknik relaksasi napas dalam. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu, penelitian oleh (Mulyati et al., 2024) melaporkan penurunan rata-rata nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi napas dalam, penelitian oleh (Rustiawati et al., 2022) menunjukkan terjadi penurunan nyeri yang berarti pada kelompok intervensi melalui intervensi serupa dibandingkan kelompok kontrol, dan terakhir (Annisa et al., 2025) melaporkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi napas dalam diberikan. Kesamaan hasil ini menegaskan keefektifan teknik relaksasi napas dalam sebagai metode nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri menjelang persalinan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Efektivitas teknik relaksasi napas dalam disebabkan oleh aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menekan sistem simpatis, menurunkan kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Penurunan hormon ini membuat

ibu lebih tenang, mampu mengatur napas, dan secara psikologis lebih siap menghadapi kontraksi. Sebaliknya, kelompok kontrol tanpa pelatihan teknik ini cenderung mengalami nyeri yang lebih tajam karena tidak memiliki strategi koping yang adaptif. Teknik ini juga membantu menjaga stabilitas sistem saraf, meningkatkan oksigenasi uterus, dan memberikan distraksi dari pusat nyeri, sehingga ibu tetap stabil selama kontraksi intens pada fase aktif (Handayani et al., 2021; Zuwariah et al., 2021). Kelompok intervensi yang mendapat edukasi dan panduan teknik napas menunjukkan keberhasilan lebih tinggi karena keterlibatan aktif ibu meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan mental. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak dibekali strategi khusus cenderung merespons kontraksi secara spontan, sehingga persepsi nyeri menjadi lebih tinggi (Simanjuntak & Iryani, 2023). Teknik relaksasi napas dalam bekerja dengan mengatur pola napas, meningkatkan oksigenasi, dan menstabilkan sistem saraf otonom. Ini menurunkan pelepasan katekolamin, memperbaiki aliran darah uteroplasenta, serta mengurangi iskemia otot uterus penyebab utama nyeri. Secara fisiologis, teknik ini meningkatkan ventilasi alveoli dan menurunkan ketegangan otot, sedangkan secara psikologis, membantu meredakan stres, memutus siklus takut–stres–nyeri, serta merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami (Mulyati et al., 2024).

Perbedaan efektivitas relaksasi napas dalam antara kelompok intervensi dan kontrol tidak hanya disebabkan oleh pemberian intervensi, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik responden, seperti usia. Sebagian besar ibu dalam kelompok kontrol berusia <20 tahun, yang umumnya belum matang secara psikologis. Pada usia ini, ibu cenderung lebih mudah panik, sulit berkonsentrasi, dan belum mampu mengelola emosi saat persalinan. Tanpa pelatihan relaksasi yang sistematis, mereka lebih rentan terdistraksi dan merasakan nyeri lebih intens (Agusrianto et al., 2021). Kelompok usia muda umumnya

memiliki kontrol kognitif dan kesiapan emosional yang masih rendah dalam menghadapi nyeri. Akibatnya, tanpa pelatihan teknik relaksasi, mereka lebih mudah terdistraksi dan cenderung mengalami nyeri persalinan yang lebih tinggi (Simanjuntak & Iryani, 2023).

Hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan di Kelurahan Gunung Puyuh Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cipelang Kota Sukabumi. Persalinan adalah peristiwa yang alami dan normal, tetapi tidak menutup kemungkinan persalinan juga dapat terjadi secara abnormal. Proses menuju persalinan akan mengakibatkan timbulnya rasa nyeri (S. Wahyuni et al., 2023). Nyeri menuju proses persalinan dapat diatasi oleh metode non farmakologi salah satunya adalah relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam dapat merileksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan dapat meningkatkan aliran darah ke daerah spasme dan iskemik, teknik relaksasi nafas dalam dapat merangsang tubuh untuk melepaskan *opioid endogen* yaitu *endorphin* dan *enkefalin* (Susilawati et al., 2023).

Menurut peneliti, teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam mengurangi nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan, sehingga dapat digunakan dalam intervensi pada ibu hamil yang dalam proses persalinan mengalami nyeri. Menggunakan teknik relaksasi nafas dalam tidak hanya meredakan nyeri yang dirasakan klien yang sebelumnya klien itu meringis dan setelah itu klien pun mengatakan perasaanya lebih nyaman. Teknik relaksasi nafas dalam ini merupakan metode non farmakologi yang bisa dilakukan mandiri, jadi diharapkan teknik relaksasi nafas dalam ini menjadi alternatif dalam Program Ibu hamil di UPTD Puskesmas Cipelang dengan keluhan nyeri menjelang proses persalinan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan nyeri ibu hamil menjelang persalinan pada kelompok intervensi. Selain itu, disimpulkan pula bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Saran

Disarankan agar UPTD Puskesmas Cipelang dapat menjadikan Teknik relaksasi nafas dalam menjadi alternatif dalam menangani nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan.

Daftar Pustaka

- Agusrianto, A., Rantesigi, N., & Suharto, D. N. (2021). Efektifitas terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien di ruang icu rsud poso. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(3), 141–146. <https://doi.org/10.22487/htj.v7i3.330>
- Amita, F., Astuti, R. P., & Putri, R. (2024). Pengaruh akupresur titik Sp6 dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala 1 fase aktif. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 15(2), 113–118. <https://doi.org/10.52299/jks.v15i2.269>
- Annisa, K., Umami, D. A., & Ernani. (2025). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Bpm wulan kelurahan muara kelingi kabupaten musi rawas. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 4(1), 59–62. <https://doi.org/10.37676/mude.v4i1.7173>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester III: literatur review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.

- <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Asih, N. W. Y., Ariyani, N. W., Darmapatni, M. W. G., Lindayani, I. K., & Somoyani, N. K. (2021). Gambaran tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III di puskesmas II dinas kesehatan kecamatan denpasar barat tahun 2021. *Infokes: Info Kesehatan*, 11(2), 404–412. <https://doi.org/10.30643/info%20kesehatan.v11i2.259>
- Asmariyah, A., Novianti, N., & Suriyati, S. (2021). Tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi covid-19 di kota bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1341>
- Dwika, L. Y., Sukarno, A., Asmirajanti, M., & Abriyanti, R. M. (2022). Studi kasus terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan teknik napas dalam terhadap penurunan nyeri pasien sirosis hepatitis di RSUD tarakan. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.24252/asjn.v3i1.27867>
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., Purwandari, E. S., Diah, H. T., T, R. D. S., Resmi, D. C., Jolyarni, N., Rini, I. A., & Nugraheni, N. (2021). *Terapi komplementer dalam kehamilan; mind and body therapy*. CV. Eureka Media Aksara.
- Hermayati, S., Kurniyati, K., & Susanti, E. (2022). Efektifitas diaphragm breathing exercise kombinasi aromaterapi mawar terhadap skor kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil primigravida di wilayah kerja puskesmas durian depun tahun 2022. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 55–64. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3253>
- Lanina, G., Carolin, B. T., & Hisni, D. (2020). Pengaruh kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I persalinan di PMB rabiah abuhan palembang. *Gina Lanina, Bunga Tiara Carolin, Dayan Hisni*, 6(2), 1–7. <https://doi.org/10.59374/jakhkj.v6i2.146>
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif di PMB Y karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Mulyati, N. H., Afrina, R., & Kamilah, S. (2024). Pengaruh counterpressure dan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri melahirkan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di rumah sakit dr hafiz cianjur tahun 2023. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 26–41. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i3.173>
- Nainggolan, R., & Harahap, R. Y. (2024). Paritas ibu bersalin dengan tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif di klinik harapan bunda kecamatan padang bolak. *Jurnal Ners Volume*, 8(1), 456–460. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.21980>
- Nurasiah, A., & Indriyani, N. (2020). Intensitas nyeri kala I sebelum dan sesudah masassage effleurage di RSUD 45 kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.186>
- Rambe, N. L., & Khairani. (2021). Pengaruh masase punggung terhadap pengurangan nyeri persalinan: a systematic review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(2), 47–52. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i2.621>
- Rustiawati, E., Binteriawati, Y., & Aminah, A. (2022). Efektifitas teknik relaksasi napas dan imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi di ruang bedah. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 262–269.

- <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.463>
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 365–370. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- Sari, E. P., Murni, D. A., & Winda, D. (2024). Pengaruh hypnotherapy terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin normal di puskesmas payung sekaki. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), 91–98. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i2.2637>
- Septiani, M., & Agustia, L. (2021). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Pmb desita, S.Sit desa pulo ara kecamatan kota juang kabupaten bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 975–984. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v7i2.1618>
- Simanjuntak, M. K., & Iryani, D. (2023). Penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan deep breathing exercise dan musik relaksasi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(6), 447–454. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.12164>
- Siregar, S., Batubara, N. S., & Siregar, R. D. (2023). Gambaran pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala 1. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 170–176. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1041>
- Susilawati, Kartaatmadja, F. S. U., & Suherman, R. (2023). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pasien post partum sectio caesarea di ruang rawat nifas RSUD sekarwangi sukabumi. *Media Informasi*, 19(1), 13–19. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.53>
- Wahyuni, R. S., Sari, H., Mulyani, S., & Lestari, E. P. (2023). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien inpartu kala I. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(1), 33–36. <https://doi.org/10.53770/amhj.v3i1.192>
- Wahyuni, S., Setyorini, D., Arisani, G., Nuraina, Sukriani, W., Meyasa, L., Pekabanda, K., H. A. R., Legawati, D., Rosdiana, Nara, A., Meyasa, L., Lailiyah, S. R., Sukartiningsih, M. C. E., & Sipoatun, S. (2023). *Buku ajar asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir*. CV, Science Techno Direct.
- Zuwariah, N., Laili, U., & Ambang, I. (2021). Relaksasi pernafasan pada ibu hamil sebagai upaya persiapan menghadapi persalinan. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 1(1), 791–796. <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.878>