

Literature Review: Pengaruh Teknik Pernafasan Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Dhea Nida Haasyimiyah, Diyanah Kumalasari, Ria Yulianti
Universitas Ahmad Dahlan Cirebon
dheanida_09@gmail.com

ABSTRAK

Proses persalinan melibatkan faktor fisiologis dan psikologis yang menyebabkan rasa nyeri, kecemasan, dan kelelahan. Sebagian besar ketegangan dan stres selama persalinan, lebih dari 90%, berkontribusi terhadap timbulnya nyeri. Nyeri persalinan itu sendiri disebabkan oleh kontraksi miometrium sebagai bagian dari perubahan fisiologis dan biokimiawi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian literature review. Data yang didapatkan berdasarkan penelusuran dari jurnal nasional. Penemuan terdahulu, mengidentifikasi, menganalisis dan menginterpretasikan suatu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian merupakan tujuan dari adanya literature review. Berdasarkan analisis dari 30 jurnal yang telah ditinjau, teknik ini membantu menurunkan intensitas nyeri dengan merangsang pelepasan endorfin dan menenangkan sistem saraf, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan. Teknik pernapasan dalam juga terbukti memiliki manfaat tambahan, seperti meningkatkan keseimbangan emosional dan memperlancar proses persalinan

Kata kunci: Pengaruh, Teknik Pernafasan, Nyeri Persalinan, Ibu Bersalin.

ABSTRACT

The birthing process involves physiological and psychological factors that cause pain, anxiety and fatigue. Most of the tension and stress during labor, more than 90%, contributes to pain. Labor pain itself is caused by myometrial contractions as part of physiological and biochemical changes. This research uses a literature review research method. The data obtained was based on searches from national journals. Previous findings, identifying, analyzing and interpreting a research topic to answer research questions are the goals of a literature review. Based on an analysis of 30 reviewed journals, this technique helps reduce pain intensity by stimulating the release of endorphins and calming the nervous system, thereby reducing anxiety and increasing maternal comfort during labor. Deep breathing techniques have also been shown to have additional benefits, such as improving emotional balance and facilitating the labor process

Keywords: Influence, Breathing Techniques, Labor Pains, Mothers in Birth.

I. PENDAHULUAN

Proses persalinan melibatkan faktor fisiologis dan psikologis yang menyebabkan rasa nyeri, kecemasan, dan kelelahan. Sebagian besar ketegangan dan stres selama persalinan, lebih dari 90%, berkontribusi terhadap timbulnya nyeri. Nyeri persalinan itu sendiri disebabkan oleh kontraksi miometrium sebagai bagian dari perubahan fisiologis dan biokimiawi. Selain faktor fisiologis, seperti kontraksi rahim dan pembukaan serviks, faktor psikologis seperti kecemasan, stres, dan ketakutan juga turut memengaruhi timbulnya rasa sakit selama persalinan (Sulastri E, 2020 dalam Marcellyn et al., 2024).

Kebanyakan ibu yang melahirkan merasa tidak nyaman dan terganggu oleh rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Nyeri yang berlebihan dapat mengganggu kelancaran proses persalinan itu sendiri. Rasa sakit yang dirasakan ibu disebabkan oleh kontraksi rahim, dilatasi serviks, serta kecemasan atau ketakutan menghadapi persalinan. Secara umum, terdapat dua pendekatan untuk mengurangi nyeri, yaitu metode farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu intervensi non-farmakologis adalah mengajarkan teknik relaksasi pernapasan dalam kepada pasien (Rika Sri Wahyuni, Hamidah Sari, Siska Mulyani, 2023 dalam Marcellyn et al., 2024).

Penanganan nyeri persalinan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis melibatkan penggunaan obat analgesik yang dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu analgesik non-narkotik dan narkotik, yang dipilih berdasarkan tingkat keparahan nyeri. Namun, obat-obatan ini seringkali memiliki

efek samping dan tidak selalu memberikan hasil yang diinginkan. Penanganan farmakologis untuk nyeri persalinan mencakup analgesia untuk mengurangi rasa sakit, serta anestesi untuk menghilangkan sensasi nyeri, baik sebagian maupun sepenuhnya (Jhuda, 2012). Beberapa pilihan obat analgesik yang digunakan antara lain meperidin, nalbuphine, butorphanol, morfin sulfat, dan fentanil, serta analgesik regional seperti epidural, spinal, dan kombinasi keduanya (ILA - Intra Thecal Labor Analgesic) (Jhuda, 2012).

Selain pendekatan farmakologis, terdapat juga berbagai metode penanganan nyeri nonfarmakologis yang efektif. Salah satunya adalah teknik pernapasan. Teknik relaksasi memiliki peran penting dalam hipnoterapi kebidanan, yang memanfaatkan sugesti dan imajinasi untuk mencapai tingkat relaksasi yang mendalam. Teknik ini membantu pasien menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam hipnoterapi kebidanan adalah teknik pernapasan dalam. Teknik ini melibatkan pernapasan yang dalam dan perlahan untuk menenangkan pikiran dan tubuh, serta memastikan aliran oksigen yang cukup ke janin selama proses persalinan (Dodd et al., 2017).

Latihan pernapasan dalam juga terbukti efektif untuk mengurangi nyeri dengan menghentikan stimulus nyeri melalui mekanisme relaksasi (Kristianto, 2013). Selain itu, aromaterapi yang menggunakan minyak esensial dapat membantu kontraksi uterus, mengurangi nyeri, ketegangan, dan menenangkan perasaan (Patimah, 2020). Akupressure dan TENS (Transcutaneous Electrical Nerve

Stimulation) adalah metode lain yang menggunakan tekanan pada titik-titik tertentu dan gelombang listrik untuk mengatasi nyeri serta gangguan neuromuskular (Zakiyah, 2015; Yuliyani, 2014).

II. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian literature review. Data yang didapatkan berdasarkan penelusuran dari jurnal nasional. Penemuan terdahulu, mengidentifikasi, menganalisis dan menginterpretasikan suatu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian merupakan tujuan dari adanya literature review. Data yang diambil merupakan hasil dari penelitian yang dicari menggunakan database (Google Scholar dan Neliti). Kata kunci yang digunakan yaitu “Pengaruh” “Teknik Pernafasan”, “Nyeri Persalinan”, “Ibu Bersalin”.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian dengan menggunakan Google Scholar dan Neliti,

terdapat sebanyak 21.600 publikasi artikel. Namun, artikel yang sesuai dengan kriteria yang peneliti telah tentukan ditemukan sebanyak 30 artikel dimana artikel tersebut berkaitan erat dengan pengaruh teknik pernafasan dalam mengurangi nyeri persalinan. Pada tabel 1 berikut menunjukkan gambaran dari artikel-artikel yang digunakan dalam melakukan literature review yang sudah memenuhi kriteria. Tabel 1. Ekstraksi Data terkait Pengaruh Teknik Pernafasan dalam Mengurangi Nyeri Persalinan.

No	Nama Penulis	Judul	Hasil
1.	{Susilawati et al., 2023)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi	Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post partum sectio caesarea. Sehingga terapi ini hendaknya dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk penurunan intensitas nyeri pasien post partum sectio caesarea.
2.	(Marcellyn et al., 2024)	Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan	diketahui terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan.
3.	(Sri Wahyuni et al., 2023)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri pada ibu

		Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I	bersalin sebelum dan setelah dilakukan tehnik nafas dalam dari rata-rata 7.37 menjadi 5,77 dan dari uji bivariate diketahui ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam dengan intensitas nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I dengan p-value 0.001.
4.	(Azizah et al., 2021)	Teknik Relaksasi Dalam Proses Persalinan : Literatur Review	penerapan teknik relaksasi pada saat proses persalinan sangat penting dan memberikan keuntungan bagi ibu yang akan menjalani proses persalinan.
5.	(Fitria Prabandari1, 2023)	Penerapan Terapi Nonfarmakologis Pada Nyeri Persalinan	Hasil survey menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia > 35 tahun (71,3%), telah melakukan praktik kebidanan > 10 tahun (59,3%), dan sebagian besar responden bekerja di Puskesmas (64,7%), penerapan terapi nonfarmakologi yang dilakukan responden sebagian besar adalah teknik pernafasan dan relaksasi (38,7%).
6.	(Djafar et al., 2023)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Di Rsia Sitti Khadidjah Kota Gorontalo	Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri responden pada kelompok intervensi 0.000 (α) 0.05.
7.	(Lanina et al., 2020)	Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Di Pmb Rabiah Abuhasan Palembang	Hasil uji statistik terdapat perbedaan rata-rata pretest dan posttest sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai mean 7,72 sedangkan sesudah diberikan intervensi mendapat nilai mean 5,44. Hasil analisa data menggunakan paired t-test diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$)
8.	(Arfan et al., 2024)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea	Hasil penelitian ini didapatkan data mayor dan minor pada saat pengkajian post operasi pasien mengeluh nyeri, tampak meringis, gelisah, sulit tidur, dan bersikap protektif.
9.	(Zelda Mulia Sari1, 2021)	Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.St.	Ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST. didapatkan nilai p value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian disarankan petugas kesehatan dapat

		Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021	memberikan informasi tentang manfaat teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin.
10.	(Lestari et al., 2022)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri	Hasil penelitian sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebanyak 63,2% berada pada skala nyeri 3 (menderita).
11.	(Umami et al., 2024)	Evaluasi Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1	Hasil penelitian terkait efektivitas relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I di dapatkan nilai (p-Value =,0001 < 0,05).
12.	(Ryka Juaeriah1, 2024)	Pengaruh Teknik Pernafasan Senam Tera Terhadap Pengurangan Nyeri Kala I Persalinan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan intervensi berupa senam tera, tingkat nyeri pada kala I persalinan menggambarkan kondisi yang cukup bervariasi di antara responden.
13.	(Safitri & Yuliasari, 2020)	Terapi Relaksasi (Napas Dalam) Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan	Ada pengaruh terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan (p-value <0.001).
14.	(Sarah Azmillaely Mawadhal*, 2021)	Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Klien Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Keperawatan Nyeri	Hasilnya relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan nyeri.
15.	(Septiani & Agustia, 2021)	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Desita, S.Sit Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen	hasil pengolahan data diperoleh nilai p value (0,000) < α (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif.
16.	(REGINA PRICILIA YUNIKA, 2022)	Literatur Review: Pengaruh Terapi Non Farmakologi Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif	Dalam upaya mengurangi nyeri persalinan ada berbagai metode yang dapat digunakan antara lain terapi massage, musik, aromaterapi, kompres hangat, latihan nafas (breath exercise), dan latihan birthball.
17.	(Suprapti1), 2021)	Pengaruh Relaksasi Terhadap Nyeri Dan	Hasil penelitian menunjukkan ibu bersalin yang menggunakan teknik relaksasi lebih

		Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin	cepat melalui proses persalinan dibanding dengan pasien bersalin yang tidak mendapatkan terapi relaksasi.
18.	(Nurfadlilah et al., 2024)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesaria 24 Jam Pertama	nilai signifikansi sebesar 0,65, karena nilai signifikansi $0,65 > 0,05$ hal ini dapat diartikan bahwa H_0 diterima yang artinya Tidak Ada Hubungan Antara Riwayat Ibu Hamil Manutisi dengan Kejadian Stunting.
19.	(Chandraloka et al., 2024)	Gambaran Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan	Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh dari responden yaitu 6 orang atau 60,00% termasuk kategori nyeri sedang dan sebanyak 4 orang atau 40,00% termasuk nyeri ringan, sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan hampir seluruh dari responden yaitu 8 orang atau 80,00% termasuk kategori nyeri ringan dan sangat sedikit dari responden yaitu 2 orang atau 20,00% termasuk nyeri sedang.
20.	(Mimi Rosiska, 2021)	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op	Hasil bivariat. ada pengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien post op. Didapatkan nilai p-value 0,011.
21.	(Meda Yuliani1), 2022)	Analisis Sumber Informasi Terhadap Pengetahuan Bidan Tentang Teknik Hypnobirthing	Hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan sumber informasi dengan (P value = 0,04) dengan pengetahuan bidan tentang teknik Hypnobirthing.
22.	(Marsilia & Tresnayanti, 2021)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Y Karawang	asil Uji Statistik Normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk. analisis data menggunakan uji Wilcoxon. di peroleh signed rank p Value $0,0000 < 0,05$. Kesimpulan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.
23.	(Ningdiah et al., 2022)	Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri Pada Persalinan	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh penerapan teknik birth ball, eflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu aktif.

24.	(Astuti et al., 2019)	Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi dengan rasa nyeri persalinan kala I dengan p value 0,000 (p value< 0,05).
25.	(Nur & Katili, 2023)	Pengaruh Teknik Massage Endorphin Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan	Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan nyeri persalinan setelah diberikan tehnik massage endorphin dan tehnik relaksasi nafas dalam dengan nilai p-value 0,000 ? < 0,05.
26.	(Tempang et al., 2023)	Pengaruh Relaksasi Pernafasan Pada Tingkat Nyeri Ibu Primigravida Dengan Inpartu Kala I Fase Aktif Di Rs Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Utara Tahun 2023	Hasil penelitian ini diperoleh nilai siqnifikansi p-value 0.046<0.05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang siqnifikan antara skala nyeri dalam persalinan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi pernafasan.
27.	(Linda Suryani(1), 2024)	Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai	Hasil analisis data didapatkan p-value < 0,001. Disimpulkan bahwa intensitas nyeri saat persalinan dapat menurun dengan dilakukannya teknik relaksasi pernafasan dalam. Disarankan kepada bidan khususnya yang bekerja di wilayah kerja PMB Puskesmas Rumbai untuk menggunakan teknik relaksasi pernafasan dalam yang dapat menurunkan frekuensi nyeri yang dialami ibu saat melahirkan.
28.	(Fiorennita Amita1), 2024)	Pengaruh Akupresur Titik Sp6 Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Pada Inpartu Kala 1 Fase Aktif	Dari hasil studi kasus dapat ditarik kesimpulan bahwa akupresur titik SP6 dan teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala 1 fase aktif. Tetapi yang sangat signifikan dalam pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala 1 fase aktif yaitu akupresur titik SP6.
29.	(Triananinsi et al., 2022)	Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri	Hasil Penelitian ini adalah dari 16 orang (50%) yang mendapatkan pemijatan Teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam, terdapat 8 orang (25%) mengalami

		Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskemas Pattingalloang Makassar	penurunan tingkatan nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, 6 orang (18,7%) orang mengalami nyeri sedang dan 2 orang (4,7%) tidak mengalami perubahan nyeri.
30	(Wulandary et al., 2023)	Perbandingan Therapy Akupresure Dan Nafas Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Di (Pmb) Mursalina Tahun 2023	Hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbandingan rata-rata skala nyeri antara kelompok therapy akupresure dan relaksasi nafas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I.

PEMBAHASAN

Teknik relaksasi dengan pernapasan dalam merupakan salah satu metode nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin. Dengan menarik napas dalam-dalam saat kontraksi, menggunakan pernapasan dada melalui hidung, oksigen yang masuk akan mengalir ke seluruh tubuh dan membantu ibu bersalin merasa lebih rileks. Hal ini juga merangsang pelepasan hormon endorfin, yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami dalam tubuh (W, 2015).

Menurut Potter & Perry (2010), relaksasi memiliki beberapa manfaat, antara lain menurunkan denyut nadi, tekanan darah, dan laju pernapasan; mengurangi konsumsi oksigen; menurunkan ketegangan otot; memperlambat metabolisme; meningkatkan kesadaran; mengurangi perhatian terhadap rangsangan eksternal; serta menciptakan perasaan damai dan sejahtera, dengan periode kewaspadaan yang tenang dan terjaga (Ii, Pustaka Parafrase and Pustaka, 2016).

Teknik relaksasi pernapasan merupakan salah satu metode yang efektif dalam mengurangi nyeri, dengan memberikan kontribusi besar dalam proses persalinan. Teknik ini tidak hanya membantu mencegah komplikasi pasca-

persalinan, tetapi juga dapat menjaga keseimbangan sistem saraf simpatis selama persalinan, sehingga mencegah peningkatan suplai darah yang berlebihan. Selain itu, relaksasi pernapasan dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan, membantu ibu untuk lebih mudah beradaptasi dengan rasa nyeri yang muncul.

Penurunan nyeri melalui teknik relaksasi pernapasan terjadi karena ketika seseorang melakukannya, tubuh akan merangsang sistem saraf parasimpatik. Hal ini mengakibatkan penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin yang berhubungan dengan stres, yang pada gilirannya meningkatkan konsentrasi dan membuat ibu lebih tenang. Dengan demikian, ibu dapat mengatur ritme pernapasan menjadi lebih teratur, membantu mengurangi rasa sakit selama proses persalinan (Sari, Utami, & Veronica, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati et al., 2023 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post partum sectio caesarea. Sehingga terapi ini hendaknya dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk penurunan intensitas nyeri pasien post

partum sectio caesarea. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marcellyn et al., 2024) diketahui terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Zelda Mulia Sari, 2021) bahwa Ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faulia, S.ST. didapatkan nilai p value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian disarankan petugas kesehatan dapat memberikan informasi tentang manfaat teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin. Penelitian yang dilakukan oleh (Azizah et al., 2021) penerapan teknik relaksasi pada saat proses persalinan sangat penting dan memberikan keuntungan bagi ibu yang akan menjalani proses persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh (Sri Wahyuni et al., 2023) juga bahwa Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dan setelah dilakukan tehnik nafas dalam dari rata-rata 7,37 menjadi 5,77 dan dari uji bivariate diketahui ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam dengan intensitas nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I dengan p-value 0.001.

Hasil penelitian yang ada menunjukkan bahwa teknik pernapasan dalam tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri persalinan, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap proses persalinan secara keseluruhan. Terlepas dari faktor individu yang mungkin mempengaruhi respons ibu bersalin terhadap teknik ini, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan teknik pernapasan dalam dapat

meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki kualitas pengalaman persalinan. Oleh karena itu, teknik relaksasi pernapasan ini dapat menjadi pilihan penting dalam strategi pengelolaan nyeri nonfarmakologi, yang tidak hanya mengurangi intensitas nyeri, tetapi juga membantu menciptakan kondisi yang lebih kondusif bagi kelancaran proses persalinan. Dengan demikian, penting bagi tenaga kesehatan untuk terus mendukung dan mengedukasi ibu bersalin mengenai manfaat serta cara yang tepat dalam melakukan teknik pernapasan dalam, agar dapat meningkatkan kualitas pelayanan persalinan yang lebih optimal.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dari 30 jurnal yang telah ditinjau, teknik ini membantu menurunkan intensitas nyeri dengan merangsang pelepasan endorfin dan menenangkan sistem saraf, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan. Teknik pernapasan dalam juga terbukti memiliki manfaat tambahan, seperti meningkatkan keseimbangan emosional dan memperlancar proses persalinan. Oleh karena itu, metode ini dapat dijadikan pilihan utama dalam strategi manajemen nyeri nonfarmakologis bagi ibu bersalin, serta perlu didukung oleh tenaga kesehatan melalui edukasi dan penerapan yang tepat.

REFERENSI

- Arfan, F., Darmiati, D., & Ervi Santi, T. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea. *Mando Care Jurnal*, 3(1), 13–16.
<https://doi.org/10.55110/Mcj.V3i1.163>

- Astuti, T., Bangsawan, M., Keperawatan, J., & Tanjungkarang, P. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. In *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* (Vol. 15, Issue 1).
- Azizah, N., Eka Rahmawati, V., Vitiasari Dessy, F., Ilmu Kesehatan, F., Pesantren Tinggi Darul, U., & Jombang, U. (2021). Teknik Relaksasi Dalam Proses Persalinan: Literatur Review. *Jurnal Edunursing*, 5(2). [Http://Journal.Unipdu.Ac.Id](http://Journal.Unipdu.Ac.Id)
- Chandraloka, D., Ningrum, W. M., & Sastraprawira, T. (2024). Gambaran Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Di Poned Puskesmas Cipaku Tahun 2023. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.25157/jmph.v4i1.12498>
- Djafar, N., Retni, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., Muhammadiyah Gorontalo Alamat, U., Mansoer Pateda Nodesa, J. H., Tim, P., & Telaga Biru, K. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Di Rsia Sitti Khadidjah Kota Gorontalo. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, 1(2).
- Fiorennita Amita1), R. P. A. R. P. (2024). Pengaruh Akupresur Titik Sp6 Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Pada Inpartu Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 15(2), 113–118.
- Fitria Prabandari1, J. S. S. R. (2023). Penerapan Terapi Nonfarmakologis Pada Nyeri Persalinan. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 6(2). [Http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm](http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm)
- Lanina, G., Tiara Carolin, B., Hisni, D., Ilmu Kesehatan, F., Nasional, U., & Keperawatan, D. (2020). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Di Pmb Rabiah Abuhasan Palembang. *Jakhkj*, 6(2).
- Lestari, S., Faridasari, I., Hikmat, R., Kurniasih, U., & Rohmah, A. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i1.254>
- Linda Suryani(1), S. Z. Z. (2024). Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai. <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan/index>
- Marcellyn, V., Aksari, S. T., Rantauni, D. A., Sukmawati, E., & Cilacap, S. S. (2024). Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Journal Of Andalas Medica Jam 2024 Journal Of Andalas Medica*, 2. <https://jurnal.aksarabumiandalas.org/index.php/jam>
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Meda Yuliani1), N. Y. Y. A. (2022). Analisis Sumber Informasi Terhadap Pengetahuan Bidan Tentang Teknik Hypnobirthing.
- Mimi Rosiska. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op. <http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi>
- Ningdiah, A. K., Sari, K., Ningsih, A. F., Iskandriani, L., & Lawra, C. (2022). Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri Pada Persalinan.

- Nur, D., & Katili, O. (2023). Pengaruh Teknik Massage Endorphin Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan. In *Health Information : Jurnal Penelitian* (Vol. 15, Issue 2).
- Nurfadlilah, I., Prijatni, I., Studi Kebidanan Jember, P., & Kesehatan Kemenkes Malang, P. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesaria 24 Jam Pertama. *Jember Maternal And Child Health Journal*, 1(1).
- Regina Pricilia Yunika, Y. U. S. M. H. (2022). *Literatur Review: Pengaruh Terapi Non Farmakologi Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*.
- Ryka Juaeriahl, Y. G. R. A. S. T. A. Z. H. M. (2024). Pengaruh Teknik Pernafasan Senam Tera Terhadap Pengurangan Nyeri Kala I Persalinan. *J. Midwifery Health Sci. Sultan Agung*, 3(2), 44–51. <https://doi.org/10.30659/Jmhsa.V3i2.60>
- Safitri, J., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) D Alam Mengurangi Nyeri Persalinan. In *Jurnal Dunia Kesmas* (Vol. 9, Issue 3). Online. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Sarah Azmillaely Mawadha^{1*}, S. E. W. S. A. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Klien Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Keperawatan Nyeri*.
- Septiani, M., & Agustia, L. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Desita, S.Sit Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen The Effect Of Deep Breathing Relaxation Techniques To The Reduction Of Pain In Maternal Stage I Of Activephase In The Pmb Desita, S.Sit Pulo Ara Village Kota Juang Sub District Bireuen District. In *Journal Of Healthcare Technology And Medicine* (Vol. 7, Issue 2).
- Sri Wahyuni, R., Sari, H., Mulyani, S., & Puji Lestari, E. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I O R I G I N A L A R T I C L E*. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/Amhj>
- Suprptil). (2021). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin*.
- Susilawati1, F. S. U. K. R. S. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien. *Media Informasi*, 19(1), 2023–2036. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/Bmi>
- Tempang, S., Rahman, G., & Wahyuni, R. (2023). Pengaruh Relaksasi Pernafasan Pada Tingkat Nyeri Ibu Primigravida Dengan Inpartu Kala I Fase Aktif Di Rs Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Utara Tahun 2023. *Aspiration Of Health Journal*, 1(3), 525–533. <https://doi.org/10.55681/Aohj.V1i3.197>
- Triananinsi, N., Azis, M., Kebidanan, P., Keperawatan, F., Kebidanan, D., Megarezky, U., & Selatan, S. (2022). *Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskemas Pattingalloang Makassar*. <https://journal.unimerz.com/index.php/Ghizai>
- Umami, N., Sanjoita Lamma, L., Tri Lestari, T., Citra, N., Farahdiba, I., Eka Permatasari, A., Suminta Rotua Situmorang, T., Aisyah Laily, N., Kebidanan, J., Borneo Tarakan, U., Studi Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja, S. (2024). *Evaluasi Efektivitas Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I*.
- Wulandary, H., Stikes, C., & Syifa, A. (2023). Perbandingan Therapy Akupresure Dan Nafas Dalam Mengurangi Nyeri

Persalinan Di (Pmb) Mursalina Tahun 2023. In *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal* (Vol. 8, Issue 2).

Zelda Mulia Sari1, I. T. U. , S. Y. V. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan*

Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.St. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.