

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Inpartu Kala I Di TPMB Asmah Kabupaten Takalar

Dewi Umbar Sari¹, Putri Dewi Anggraini²

Politeknik Sandi Karsa Makassar¹, Universitas Adi Wangsa Jambi²

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Diajukan : 19 Januari 2026 Diterima : 26 Juni 2026 Dipublikasi : 30 Juli 2026	Ibu yang menghadapi proses persalinan akan merasakan nyeri dan tidak nyaman sehubungan dengan kontraksi uterus, dilatasi serviks dan juga kecemasan atau rasa takut ibu saat menghadapi persalinan. Salah satu intervensi yang diberikan untuk menekan nyeri adalah dengan cara mengajarkan ibu bersalin melalui teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada <i>inpartu</i> kala I Fase Aktif di PMB Hj. Asmah Kabupaten Takalar. Metode penelitian yang dilakukan yaitu <i>quasi eksperiment</i> dengan rancangan pendekatan <i>pretest posttest one group design</i> dengan jumlah sampel sebanyak 42 orang dengan teknik <i>purposive sampling</i> dan Uji statistik yang digunakan adalah uji <i>Wilcoxon</i> . Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dan setelah dilakukan teknik nafas dalam dari rata-rata 7.37 menjadi 5,77 dan dari uji bivariate diketahui ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan intensitas nyeri persalinan pada <i>inpartu</i> kala I fase aktif dengan <i>p-value</i> 0.001. Simpulan dari penelitian yaitu ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan intensitas nyeri persalinan pada <i>inpartu</i> kala I Fase aktif. Saran setiap nakes yang menolong persalinan dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu bersalin kala I.
KEYWORD	
Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Persalinan, Kala I	
KORESPONDENSI	
E-mail: dewdewidewi@gmail.com	
SITASI :	
Umbar Sari, D. dan Putri D.A. (2026). "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Inpartu Kala I Di TPMB Asmah Kabupaten Takalar". <i>Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)</i> , 5 (2), 23—26.	

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan hal yang paling ditunggu-tunggu oleh para ibu hamil, sebuah waktu yang sangat menyenangkan, namun disisi lain juga merupakan hal yang mendebarakan, karena persalinan juga di sertai rasa nyeri yang membuat kebahagiaan yang di dambakan diliputi rasa takut dan cemas. Persalinan merupakan suatu proses dimana seorang wanita melahirkan bayi dengan diawali kontraksi uterus yang teratur dan memuncak pada saat pengeluaran bayi hingga plasenta dan selaputnya, dimana proses persalinan ini biasanya berlangsung selama 12 hingga 14 jam (Happy, et al., 2021).

Sebagian besar ibu bersalin akan merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Rasa sakit yang dirasakan ibu pada masa persalinan terutama kala I diakibatkan oleh adanya kontraksi Rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu saat menghadapi persalinannya. Secara universal terdapat 2 metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi yang diberikan secara non farmakologis adalah dengan mengajarkan pasien teknik

relaksasi nafas dalam (Aji, et al., 2022) Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang dapat meredakan nyeri saat proses persalinan. Adapun relaksasi proses persalinan dapat mempertahankan komponen system syaraf simpatis dalam keadaan homeostasis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Kusyati, Astuti & Pratiwi, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Septiani dan Agustia (2021) menyebutkan dari 35 orang ibu bersalin 54,2% mengalami nyeri sedang persalinan, sedangkan penelitian yang dilakukan Novita, Rompas, & Bataha, (2017) dari 26 ibu bersalin 12 orang berada pada skala nyeri 6, 9 orang berada pada skala nyeri 7 dan sisanya 5 orang pada skala nyeri 8. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada inpartu kala I di TPMB Hj Asmah Kabupaten Takalar. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Inpartu Kala I Di TPMB Asmah Kabupaten Takalar

RESEARCH
OPEN ACCESS
METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperiment dengan rancangan pendekatan pretest posttest one group design untuk mengetahui intensitas nyeri inpartu kala I fase aktif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin kala I fase aktif di PMB Hj. Asmah Kabupaten Takalar dengan jumlah sampel sebanyak 42 orang serta menggunakan metode purposive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Juli – September 2025. Data yang diambil menggunakan instrumen lembar skala nyeri menurut NRS yang berisi angka / numerik 0-10, diambil sebelum dan setelah dilakukan teknik nafas dalam. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Inpartu Kala I Fase Aktif di TPMB Asmah Kabupaten Takalar

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
25-35 th	26	60
<20 dan >35 th	16	40
Jumlah	42	100
Tingkat Pendidikan		
SD	23	53
SMP	14	34
SMA	5	13
Jumlah	42	100
Pekerjaan		
Bekerja	9	20
Tidak Bekerja	33	80
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden yang berusia 25-35 tahun yaitu sebanyak 26 responden (60%), Sedangkan Tingkat pendidikan responden mayoritas Sekolah Dasar sebanyak 23 responden (53%) dan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 33 responden (80%).

Tabel 2

Intensitas Nyeri Terhadap Inpartu Kala I Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam Di TPMB Asmah Kabupaten Takalar

Intervensi	N	Mean	Std Deviasi	Min	Max	P-Value
Sebelum	42	7,37	1,474	4	10	0.0001
Setelah	42	5,77	1,305	2	8	

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan rata-rata (mean) intensitas nyeri Inpartu kala I Fase aktif sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam adalah 7,37 dan rata-rata (mean) intensitas nyeri Inpartu kala I Fase aktif sesudah diberikan intervensi dengan teknik napas dalam adalah 5,77. Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada Inpartu kala I (p-value=0.0001).

PEMBAHASAN

Nyeri persalinan yang dirasakan ibu bersalin terutama pada kala I disebabkan oleh adanya kontraksi rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut saat menghadapi persalinannya. Sebagian besar ibu bersalin merasa tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa sakit yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Untuk mencegah dampak persalinan yang terjadi akibat nyeri ini, maka perlu adanya penanganan nyeri yang dirasakan ibu. Salah satu penanganan nyeri persalinan yang dapat dilakukan adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam. Smeltzer (2013) menyatakan bahwa relaksasi pernafasan bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, merilekskan ketegangan otot, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri (mengontrol atau mengurangi nyeri) dan menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada inpartu kala I di PMB Hj. Asmah Kabupaten Takalar dengan

RESEARCH

OPEN ACCESS

hasil adanya penurunan rata-rata skor nyeri ibu inpartu kala I dari 7.37 sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menjadi rata-rata 5.77 setelah dilakukan teknik nafas dalam dengan p-value 0,0001. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kusyati, Atuti dan Pratiwi (2012), yang menyatakan teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang. Menurut Kusyati, Atuti dan Pratiwi (2012), teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri. Keadaan tertentu tubuh mampu mengeluarkan apoid endrogen yaitu endorphin dan enkefalin. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu system penekan nyeri.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan apoid endrogen sehingga terbentuk system penekan nyeri yang pada akhirnya menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Hal inilah yang menyebabkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Hal serupa juga diungkapkan oleh Marsilia dan Tresnayanti (2021), dalam penelitiannya yang menyebutkan ada pengaruh terhadap tingkat nyeri pada persalinan menggunakan instrument NRS. Perlakuan teknik relaksasi nafas dalam banyak memberikan pengaruh terhadap respon adaptasi nyeri setelah dilakukan selama 30 menit yang dapat dibuktikan dengan hasil yang telah diperoleh. Teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi fisik dan emosional. Begitu juga dengan penelitian Novita, Rompas, dan Bataha, (2017) yang menyebutkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Teknik ini dilakukan dengan cara menarik nafas dalam-dalam ketika kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung sehingga oksigen teralirkan ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh hingga endorphin keluar yang merupakan penghilang rasa sakit (Novita, Rompas, dan Bataham, 2017)

Salah satu metode non farmakologis lainnya yang dapat mengurangi nyeri persalinan adalah dengan terapi musik, seperti penelitian yang dilakukan Wijayanti, & Wardhani, (2023), yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara intensitas

nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi music pada ibu bersalin kala I fase aktif. Pemberian music dapat meningkatkan dan menstimulasi endorphin serta mengatur hormone stress yaitu adrenalin dan kortisol. Musik memberikan sensori yang menyenangkan yang menyebabkan pelepasan endorphin sehingga impuls nyeri tidak sampai pada korteks cerebri dan nyeri dapat teralihkan sehingga ibu dapat lebih nyaman dan rileks (Wijayanti, & Wardhani, 2023).

KESIMPULAN

Adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I dari 7.37 sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menjadi rata-rata intensitas nyeri 5.77 setelah dilakukan teknik nafas dalam. Uji statistic bivariate menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada Inpartu kala I di TPMB Asmah Kabupaten Takalar.

SARAN

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat membandingkan beberapa teknik non farmakologis paling efektif yang lain untuk mengurangi nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Aji, S.P., Prabasari, S. N., Kartikasari, M. N. D., Sakinah, I., Zulaikha, L. I., Susanti, S., Lestari, M....& Putri, N. R. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- 2) Happy, T. A., Bakoil, M. B., Cahyanti, D. T., Fatmawati, E., & Fadhillah, S. (2021). Kupas Tuntas Seputar Persalinan serta Penyulit/Komplikasi yang Sering Terjadi. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- 3) Kusyati, E., Astuti, L. P. & Pratiwi, D. D. (2012). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang Tahun 2012. Jurnal Kebidanan.4(2), 93-100.
- 4) 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), 385-393. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- 5) Novita, K. R., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri

- pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado. Jurnal Keperawatan, 5(1),1-4.
- 6) Rahmatullah, I. (2019). Menjalani Kehamilan & Persalinan Yang Sehat. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
 - 7) Septiani, M., & Agustia, L. (2022). 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. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 7(2), 975-984.
 - 8) Smeltzer. (2013). Keperawatan Medika Bedah. Jakarta: Sagung Seto.
 - 9) Wijayanti, I., & Wardhani, Y. (2023). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif . Ahmar Metastasis Health Journal, 2(4), 179–184. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i4.154>
 - 10) Antik, A., Lusiana, A., & Handayani, E. (2017). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan*. Jurnal Kebidanan, 6(12), 1-16.
 - 11) Fitriana yuni, nurwiandani widy. *Asuhan persalinan konsep persalinan secara komprehensif dalam asuhan kebidanan*. Yogyakarta. Pustaka baru press
 - 12) Nur Hasilah (2021) *Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan*. Jurnal Kebidanan
 - 13) Umi , Ma'rifah, et.al (2022) *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir* Jakarta , Rena Cipta Mandiri.