

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Muliana*, Ummu Aiman

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Sains, Teknologi, dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Indonesia

* Corresponding Author: maulianaa.9393@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 01-06-2026

Revised: 11-06-2026

Accepted: 16-06-2026

Available online: 18-06-2026

Kata Kunci:

Intensitas nyeri, persalinan, teknik relaksasi

Keywords:

Labor, pain intensity, relaxation techniques

ABSTRAK

Rasa nyeri pada persalinan terjadi karena aktivitas besar di dalam tubuh guna untuk mengeluarkan bayi. Persalinan diartikan sebagai peregangan pelebaran mulut rahim. Apabila nyeri tidak diatasi dengan baik masalah lain yang ditimbulkan yakni menyebabkan terjadinya hipoksia pada janin dan terhadap ibu akan mengalami persalinan yang lama dan menjadi impuls nyeri semakin meningkat, sehingga dapat meningkatnya angka morbiditas janin dan ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri, lama persalinan dan robekan jalan lahir di PMB Kabupaten Aceh Besar Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest.

Sampel berjumlah 14 responden yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji paired t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam rata-rata tingkat nyeri adalah 6,93, sedangkan setelah relaksasi napas dalam rata-rata 4,07 dengan p value 0,000, artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk selalu meningkatkan pengetahuan dengan menggali informasi tentang relaksasi napas dalam dan bersedia dilakukan relaksasi napas dalam sehingga dapat menurunkan nyeri saat persalinan.

ABSTRACT

Pain during labor occurs due to the large activity in the body to expel the baby. Labor is defined as the stretching of the cervix. If pain is not managed properly, other problems that arise are causing hypoxia in the fetus and the mother will experience a prolonged labor and become an increasing pain impulse, so that it can increase the number of fetal and maternal morbidity. This study aims to determine the effect of breathing relaxation techniques on pain intensity, labor duration and tearing of the birth canal in PMB Aceh Besar Regency in 2026. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 14 respondents selected by purposive sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using a paired t-test. The results showed that before the deep breathing relaxation technique, the average pain level was 6.93, while after the deep breathing relaxation technique, the average pain level was 4.07 with a p value of 0.000, meaning that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on the intensity of labor pain in the active phase of the first stage of labor. The conclusion of this study is that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on the intensity of labor pain in the active phase of the first stage of labor. It is recommended that health workers always increase their knowledge by

seeking information about deep breathing relaxation and be willing to do deep breathing relaxation so that it can reduce pain during labor.

*This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000*



PENDAHULUAN

Bayangan rasa nyeri pada saat melahirkan seringkali menghantui ibu hamil menjelang persalinan yang mengakibatkan ibu merasa cemas saat menjelang persalinan, sehingga pada saat ini timbul trend atau kecenderungan para wanita lebih memilih persalinan secara operasi Sectio Caesarea demi menghindari nyeri saat melahirkan pervaginam, takut pada proses persalinan dan takut terhadap rasa nyeri yang diakibatkan selama masa persalinan, (Parwatiningsih, 2021).

Menurut data dari WHO (World Health Organization) Tahun 2022 menyatakan bahwa angka angka kematian ibu masih sangat tinggi yaitu sebanyak 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Hampir 95% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah ke bawah. Angka kematian tertinggi terdapat di afrika sebesar 87% dan Asia Tenggara sebesar 16%.

Menurut Data Kementerian Kesehatan Indonesia Republik (Kemenkes RI) tahun 2022 menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup atau sebanyak 3.572 orang. Lima penyebab langsung kematian ibu terbesar adalah preeklampsia sebanyak 1.504 orang, perdarahan sebanyak 741 orang, jantung sebanyak 232 orang, infeksi sebanyak 175 orang dan lain-lain sebanyak 1.504 orang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2022 jumlah kematian ibu sebesar 141 per 100.000 lahir hidup. Angka kematian tertinggi terdapat di Kabupaten Aceh Timur sebanyak 14 orang dan terendah terdapat di Kota Sabang sebanyak 0 orang.

Rasa nyeri pada persalinan terjadi karena aktivitas besar di dalam tubuh guna untuk mengeluarkan bayi. Persalinan diartikan sebagai peregangannya pelebaran mulut rahim. Kejadian itu terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi untuk mendorong bayi keluar, dimana otot-otot rahim menegang selama kontraksi, bersamaan dengan setiap kontraksi, kandung kemih, rektum, tulang belakang dan tulang pubis menerima tekanan kuat dari rahim. Tingkat nyeri dalam proses persalinan yang dirasakan setiap ibu bersalin bervariasi, tergantung intensitas his dan kondisi mental ibu, (Djafar, 2023).

Apabila nyeri tidak diatasi dengan baik masalah lain yang ditimbulkan yakni menyebabkan kecemasan meningkat ketika persalinan, sehingga produksi hormon adrenalin mengalami peningkatan dan menyebabkan vasokonstriksi yang mengakibatkan

penurunan pada aliran darah ibu ke janin. Menurunnya oksigen dan aliran darah ke uterus dan iskemia jaringan menyebabkan terjadinya hipoksia pada janin dan terhadap ibu akan mengalami persalinan yang lama dan menjadi impuls nyeri semakin meningkat, sehingga dapat meningkatnya angka morbiditas janin dan ibu (Susanti, 2022).

Manajemen nyeri dapat dilakukan secara farmakologis (pemberian obat-obatan) dan non farmakologis (tanpa obat-obatan) dengan counter pressure, hypnobirthing, endorphinmassage, musik klasik mozart, terapi murottal, kompres hangat dan teknik relaksasi pernapasan (Septiani, 2021).

Teknik relaksasi pernapasan merupakan cara dalam meminimalisir rasa nyeri terhadap ibu bersalin dengan menarik pernapasan dalam ketika terjadi kontraksi yang menggunakan pernapasan dada dari hidung dapat membawa oksigen ke darah yang lalu disampaikan ke seluruh tubuh dan memproduksi hormon endorphen yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alami (Wahyuni, 2023).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Besar tahun 2022 Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 10 orang dan Angka Kematian Bayi sebanyak 18 orang. Jumlah PMB yang ada di Kota Aceh Besar sebanyak 28 PMB. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Besar tahun 2023 Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 100/100.000 Kelahiran Hidup (KH) atau sebanyak 5 orang dan Angka Kematian Bayi sebesar 3/1000 Kelahiran Hidup (KH) atau 16 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Teknik relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian bersifat quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest untuk melihat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan dan dilakukan dua kali observasi pada satu kelompok subjek yaitu sebelum dilakukan napas dalam pada ibu bersalin kala I fase aktif dan setelah dilakukan relaksasi napas dalam pada ibu bersalin kala I fase aktif. Penelitian ini dilakukan di PMB Wilayah Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar Tahun 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan >36minggu yang berada di PMB Julidah jumlah ibu hamil trimester III periode Januari sampai Mei 2025 sebanyak 112 orang, PMB Eva Yanti jumlah ibu hamil trimester III periode Januari sampai Mei 2025 sebanyak 157 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi: (a) Ibu bersalin normal kala I fase aktif (pembukaan 4-8 cm), (b) Bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi adalah: (a) Indikasi ketuban pecah dini dengan meconium yang ketal, ketuban pecah lama (lebih dari

24 jam) atau ketuban pecah pada kehamilan kurang dari 37 minggu) (b) indikasi plasenta previa, (c) indikasi solusio plasenta, dan (d) Gawat janin. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan SOP relaksasi pernafasan.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan, termasuk pengurusan izin dan survei lokasi. Tahap selanjutnya adalah penentuan dan pengambilan sampel sesuai kriteria inklusi. Kemudian dilakukan pengumpulan data primer melalui pembagian kuesioner, serta pengumpulan data sekunder dari buku register PMB maupun dari sumber-sumber lainnya. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan program komputer statistik. Proses analisis terdiri dari analisis univariat untuk menghasilkan distribusi dan persentase dari setiap variabel, serta analisis bivariat menggunakan Uji T untuk mengetahui data dalam bentuk tabel silang dengan melihat pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	f	%
Usia		
20-35 Tahun	12	85,7
>35 Tahun	2	14,3
Paritas		
Primipara	6	42,8
Multipara	8	57,2
Lama Persalinan		
Normal	13	92,9
Tidak Normal	1	7,1
Robekan Jalan Lahir		
Derajat I	4	28,6
Derajat II	10	71,4

Tabel 2. Uji Normalitas Nyeri Sebelum di Lakukan Relaksasi Pernafasan Berdasarkan Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di PMB Kabupaten Aceh Besar

Kelompok	Shapiro-Wilk		p value
	Statistik	Df	
Nyeri pretest	0,922	14	0,235
Nyeri posttest	0,930	14	0,308

Tabel 3. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Kabupaten Aceh Besar

Kelompok	Nilai Deviasi	Nyeri		Selisih	p value
		Sebelum	Sesudah		
Teknik Relaksasi Nafas Dalam	0,663	6,93	4,07	2,857	0,000

Mayoritas Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif pada rentang usia 20-35 tahun (85,7%) merupakan kelompok Multipara (57,2%) dan lama persalinan normal (92,9 %). Sebagian besar responden mengalami robekan jalan lahir pada derajat II (71,4%). Terkait nyeri sebelum dilakukan relaksasi pernafasan responden mengatakan mengalami nyeri berat (64,3%) sedangkan nyeri setelah dilakukan relaksasi pernafasan mengalami nyeri sedang (64,35). Hasil uji normalitas data menunjukkan nyeri sebelum dilakukan relaksasi napas dalam dengan p value 0,235 dan sesudah dilakukan relaksasi napas dalam dengan nilai p value 0,308. (Tabel 1 dan 2).

Mayoritas Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif diketahui sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam rata-rata mengalami tingkat nyeri 6,93, sedangkan setelah relaksasi napas dalam rata-rata 4,07 dengan p value 0,000, artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Julidah dan PMB Eva Yanti Tahun 2026 (Tabel 3).

Rasa nyeri pada persalinan terjadi karena aktivitas besar di dalam tubuh guna untuk mengeluarkan bayi. Persalinan diartikan sebagai peregangan pelebaran mulut rahim. Kejadian itu terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi untuk mendorong bayi keluar. Otot-otot rahim menegang selama kontraksi, bersamaan dengan setiap kontraksi, kandung kemih, rektum, tulang belakang dan tulang pubic menerima tekanan kuat dari rahim. Pada awal persalinan, kontraksi terasa seperti nyeri punggung bawah yang biasa atau kram saat haid. banyak wanita yang awalnya merasa sakit dibagian punggung yang kemudian merambat ke bagian depan (Legawati, 2018).

Relaksasi napas dalam bertujuan untuk mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflamasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan kecemasan dan mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas (Sari, 2021).

Teknik relaksasi pernapasan merupakan cara dalam meminimalisir rasa nyeri terhadap ibu bersalin dengan menarik pernapasan dalam ketika terjadi kontraksi yang menggunakan pernapasan dada dari hidung dapat membawa oksigen ke darah yang lalu disampaikan ke seluruh tubuh dan memproduksi hormon endorphen yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alami (Wahyuni, 2023).

Penelitian Marsilia. (2021), tentang Pengaruh Teknik relaksasi Napas dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan kala I Fase aktif di PMB Y Karawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam dengan intensitas nyeri pada persalinan dengan p value 0,006. Penelitian Septiani. (2021), tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di

PMB Desita Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam dengan intensitas nyeri pada persalinan dengan p value 0,001 (Djafar, 2023).

Penelitian Wahyuning & Dewi (2021) menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara efektif dalam upaya mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif pada persalinan normal. Metode relaksasi nafas yang dilakukan secara benar pada ibu bersalin yang mengalami nyeri kontraksi memang memberikan pengaruh terhadap respon fisiologis nyeri persalinan. Hal ini disebabkan oleh efek metode relaksasi, yaitu menimbulkan kondisi rileks, melepaskan ketegangan otot, menghilangkan stres, dan memberikan rasa nyaman kepada ibu. Dukungan dari pihak tenaga kesehatan sangat berpengaruh terhadap psikis ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al., (2019), dengan judul “Hubungan Teknik Napas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar”, Relaksasi pernapasan merupakan salah satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi. Para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya. Hubungan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena teknik ini membuat keadaan seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (equilibrium). Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah sehingga kadar oksigen dalam darah akan meningkat.

Teknik relaksasi pernapasan merupakan cara dalam meminimalisir rasa nyeri terhadap ibu bersalin dengan menarik pernapasan dalam ketika terjadi kontraksi yang menggunakan pernapasan dada dari hidung dapat membawa oksigen ke darah yang lalu disampaikan ke seluruh tubuh dan memproduksi hormon endorphen yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alami.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Julidah dan PMB Eva Yanti Tahun 2026. Sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam rata-rata tingkat nyeri adalah 6,93, sedangkan setelah relaksasi napas dalam rata-rata 4,07 dengan p value 0,000, artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Untuk

peneliti selanjutnya, disarankan agar melakukan penelitian untuk menerapkan relaksasi napas dalam pada ibu inpartu untuk pengendalian nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi. (2022). *Angka Kematian Ibu dan Komplikasi Kehamilan di Provinsi Aceh*. (Dikutip pada tanggal 21 Maret 2024).
- Djafar. (2023). *Pengaruh Teknik relaksasi Napas Dalam Terhadap Respon Nyeri pada Ibu Bersalin Inpartu Kala I di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo*. Jurnal of Educational Innovation and Public Health. Volume 1 (2):44-55
- Fitriyanti, Q. fairuz zerlita. (2017). *Efektifitas Massage Eflurage yang dilakukan suami terhadap nyeri persalinan Kala I Fase Laten di kecamatan Setu*. Jurnal Kesehatan Perawatan.
- Kemendes. (2022) *Angka Kematian Ibu di Indonesia dan Komplikasi Kehamilan*. www.depkes.co.id (Dikutip pada tanggal 21 Maret 2024)
- Legawati. (2018). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Malang. wineka Media
- Marsilia. (2021). *Pengaruh Teknik relaksasi Napas dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan kala I Fase aktif di PMB Y Karawang*. Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi. Volume 10 (2):385-393
- Parwatiningsih. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jawa Barat. CV Jejak Anggota IKAPI
- PMB Eva Yanti. (2025). *Jumlah Ibu Bersalin Normal*. Kabupaten Aceh Besar
- PMB Julidah. (2025). *Jumlah Ibu Bersalin Normal*. Kabupaten Aceh Besar
- Sari. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Meyta Eka Faula Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara*. Jurnal Maternitas Aisyah. Volume 2 (2):144-153
- Septiani. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireun*. Jurnal of Health Tecnology and Medicine. Volume 7 (2):975-984
- Susanti. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Respon Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif*. Kurnal Human Care. Volume 7 (2): 395-400
- Wahyuni. (2023). *Pengaruh teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I di Ruang Bersalin RSUD Kecamatan Mandau*. Jurnal Ahmar Metastasis Health. Volume 3 (1):33-36
- WHO. (2022). *Maternal Death*. www.who.int di kutip pada tanggal 22 Maret 2024