

**BUKU PANDUAN TEKNIK TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENGETAHUAN
NYERI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA**

*Deep Breathing Relaxation Therapy Technique Guidebook for Knowledge of Labor Pain in
Primigravida Mothers*

Fadillah Nurul Asri¹, Sitti Rahmatia², Suhartatik³, Kurnia Rahma Syarif⁴, Agusti Fauziah⁵

Program Studi D3 Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Makassar

(fadillahasri2@gmail.com, +6285314718857)

ABSTRACT

The high rate of labor complications in South Sulawesi and the perception that labor pain is a painful experience are the background of this study. The purpose of the study was to analyze the influence of the deep breathing relaxation technique guidebook on the knowledge of primigravida mothers regarding labor pain and to explore its effectiveness as a non-pharmacological approach. This study used a qualitative descriptive design involving five primigravida pregnant women at the Minasaupa Health Center, Makassar. Data collection techniques were carried out through interviews, observations, and pre-test and post-test questionnaires. The results of the study showed an increase in knowledge and understanding of primigravida mothers regarding deep breathing relaxation techniques after being given the guidebook. Before the intervention, only two respondents understood the technique and its benefits, while after the intervention all respondents showed understanding and were able to practice it. Observations also showed that this technique helped reduce pain and increase calmness during labor. The conclusion of this study states that the deep breathing relaxation technique guidebook is effective in increasing the knowledge of primigravida mothers and can be a non-pharmacological approach to reduce labor pain. Further research is suggested to involve a larger number of respondents and diverse backgrounds.

Keywords : *Guidebook, Deep Breathing Relaxation Technique, Labor Pain, Primigravida Mothers, Qualitative Descriptive*

ABSTRAK

Tingginya angka komplikasi persalinan di Sulawesi Selatan dan persepsi bahwa nyeri persalinan merupakan pengalaman yang menyakitkan menjadi latar belakang penelitian ini. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh buku panduan teknik relaksasi napas dalam terhadap pengetahuan ibu primigravida mengenai nyeri persalinan serta mengeksplorasi efektivitasnya sebagai pendekatan nonfarmakologis. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan melibatkan lima ibu primigravida di Puskesmas Minasaupa, Makassar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu primigravida terhadap teknik relaksasi napas dalam setelah diberikan buku panduan. Sebelum intervensi, hanya dua responden yang memahami teknik dan manfaatnya, sedangkan setelah intervensi seluruh responden menunjukkan pemahaman dan mampu mempraktikkannya. Observasi juga menunjukkan bahwa teknik ini membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan ketenangan selama

persalinan. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa buku panduan teknik relaksasi napas dalam efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu primigravida dan dapat menjadi pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan latar belakang yang beragam. **Kata kunci :** Buku Panduan, Teknik Relaksasi Napas Dalam, Nyeri Persalinan, Ibu Primigravida, Deskriptif Kualitatif

Pendahuluan

Persalinan adalah proses keluarnya janin dan plasenta melalui jalan lahir. Jika proses ini terjadi secara alami dengan tenaga ibu sendiri, maka disebut persalinan spontan. Sebaliknya, apabila diperlukan bantuan alat atau tindakan medis, seperti operasi sectio caesarea atau penggunaan forseps, maka dikategorikan sebagai persalinan dengan intervensi. Dalam kondisi tertentu, pemberian prostaglandin, pitocin, atau tindakan pemecahan ketuban dapat direkomendasikan untuk memperlancar proses persalinan. Namun, sebagian wanita memilih menjalani persalinan caesar tanpa indikasi medis, yang biasanya dipengaruhi oleh kecemasan, ketakutan terhadap rasa nyeri, serta durasi persalinan yang lama. Salah satu tantangan utama dalam proses persalinan adalah tingkat kecemasan dan ketakutan yang dialami ibu, terutama pada ibu primigravida, yang dapat memperpanjang durasi persalinan serta meningkatkan produksi hormon

stres, yang berpotensi berdampak negatif bagi kondisi ibu dan bayi yang baru lahir (Baljon et al., 2022 dalam (Relica and Mariyati 2024).

Banyak wanita beranggapan bahwa sensasi nyeri yang dialami selama proses persalinan identik dengan rasa sakit yang menyertainya (Na'im 2019). Nyeri persalinan merupakan respons fisiologis yang terjadi akibat tekanan pada saraf di area serviks, pelebaran leher rahim, hipoksia otot uterus selama kontraksi, berkurangnya aliran darah ke korpus uteri, serta peregangan pada segmen bawah rahim. Nyeri ini bersifat sementara dan akan mereda secara alami. Sensasi nyeri mulai muncul pada fase laten persalinan kala I saat pembukaan mencapai 0–3 cm, di mana ibu mulai merasakan ketidaknyamanan. Seiring dengan bertambahnya pembukaan menjadi 4–7 cm, nyeri semakin meningkat dengan intensitas yang lebih tajam. Pada pembukaan 7–10 cm, nyeri mencapai puncaknya dengan intensitas yang lebih kuat serta disertai rasa kaku. Kontraksi uterus dan

pelebaran serviks menjadi faktor utama yang memicu timbulnya nyeri tersebut (Noviyanti, 2019). Sensasi nyeri ini tidak terjadi secara menyeluruh, melainkan hanya pada area tertentu. Saat kepala janin mulai turun, lokasi nyeri berpindah ke punggung, dan perubahan denyut jantung janin juga dapat memengaruhi posisi nyeri, yang bergeser ke area perut ibu (Relica and Mariyati 2024).

Persalinan adalah proses fisiologis yang dialami oleh ibu, ditandai dengan kontraksi teratur yang berlanjut hingga lahirnya bayi, plasenta, serta selaput ketuban, yang umumnya berlangsung antara dua belas hingga empat belas jam (Happy et al., 2021). Nyeri yang terjadi selama persalinan merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari. Ibu yang menjalani persalinan normal akan merasakan nyeri secara terus-menerus sepanjang proses tersebut, terutama saat memasuki fase aktif kala I. Seperti yang dijelaskan oleh Hasnah dan Sulistyawati (2019) serta Florennita Amita et al, (2024) kontraksi alami otot uterus selama persalinan memiliki peran penting dalam membantu pelebaran serviks serta memfasilitasi pergerakan janin menuju rongga

panggul (Fiorennita Amita, Puji Astuti, and Putri 2024).

Menurut World health Organization (WHO), Sekitar 200 juta wanita hamil dan melahirkan mengalami nyeri serta ketakutan selama proses persalinan (Melva et al., 2020). Di Amerika Serikat, sekitar 70 hingga 80 persen wanita melaporkan mengalami nyeri saat melahirkan. Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu ibu dalam menjalani proses persalinan guna mengurangi rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang dirasakan.(Salbiah 2021) Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan rasio kematian ibu yang terjadi akibat kehamilan, persalinan, masa nifas, atau penanganannya, yang tidak disebabkan oleh faktor eksternal seperti kecelakaan atau kejadian di luar aspek medis. Rasio ini dihitung per 100.000 kelahiran hidup dan menjadi indikator utama dalam menilai keberhasilan program peningkatan kesehatan ibu. Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu mengalami peningkatan hingga tiga kali lipat dibandingkan dengan target yang ditetapkan dalam Millennium Development Goals (MDGs)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 (Hutahaean et al. 2025).

Provinsi Sulawesi Selatan mencatat jumlah ibu melahirkan sebanyak 154.956 pada tahun 2015. Angka ini mengalami peningkatan menjadi 179.468 pada tahun 2016, sebelum sedikit menurun menjadi 178.634 pada tahun 2017 (Kemenkes RI, 2018 dalam (Andryani et al. 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, jumlah persalinan yang tercatat pada tahun 2019 mencapai 58.821 kasus, dengan 9.271 di antaranya mengalami komplikasi. Angka ini meningkat menjadi 59.021 persalinan dengan 9.381 kasus komplikasi pada tahun 2020, dan kembali bertambah pada tahun 2021 dengan total 61.224 persalinan serta 9.421 kasus komplikasi (Rahayu Budi, 2023), (Andryani et al. 2023). Pada tahun 2019, jumlah persalinan yang tercatat mencapai 1.742 kasus, dengan 257 di antaranya mengalami komplikasi. Angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2020 menjadi 1.839 persalinan dengan 293 kasus komplikasi, dan terus bertambah pada tahun 2021 dengan total 2.119 persalinan serta 324 kasus

komplikasi (Sulastri et al., 2022 dalam (Azis, Eppang, and Arsyad 2023).

Ketika seseorang merasakan ketidaknyamanan yang tidak menyenangkan, kondisi tersebut disebut sebagai nyeri. Nyeri bersifat subjektif karena tingkat intensitasnya dapat bervariasi pada setiap individu (Uliyah, 2015:120). Penyebab utama nyeri yang dialami ibu pada tahap awal persalinan adalah hipoksia pada otot-otot uterus akibat kompresi pembuluh darah. Setiap kontraksi uterus menimbulkan sensasi nyeri yang sangat kuat (Bobak, 2004:253). Selama proses persalinan, ibu mengalami dua jenis nyeri, yaitu nyeri fisik yang disebabkan oleh kontraksi miometrium serta peregangan segmen bawah rahim, dan nyeri psikologis yang dapat dipengaruhi oleh faktor kecemasan, kelelahan, serta kekhawatiran, yang berkontribusi terhadap peningkatan intensitas nyeri fisik. Indrayani (2016) menyatakan bahwa nyeri persalinan paling sering terjadi selama kontraksi, di mana aktivasi nosiseptor pada adneksa, uterus, dan ligamen pelvis menjadi faktor utama pemicu nyeri kala I. Selain itu, peregangan yang terjadi juga dapat menyebabkan nyeri serta trauma pada otot dan ligamen (Simkin, 2007:150).

Tenaga kesehatan perlu menerapkan teknik pengalihan dan manajemen nyeri sebagai bagian dari metode nonfarmakologis yang berperan dalam mengurangi rasa sakit selama persalinan, terutama pada fase pertama. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi napas dalam atau Deep Breathing. Teknik ini berfungsi untuk membantu mengurangi nyeri akibat dilatasi serviks dengan mengatur pola pernapasan ibu selama proses persalinan (Widianto 2021).

Terapi relaksasi napas dalam memiliki berbagai manfaat, namun masih banyak ibu primigravida yang belum memahami atau menerapkannya. Sebagian besar individu cenderung memilih metode pengobatan tradisional atau farmakologis dalam mengatasi nyeri persalinan, meskipun metode tersebut dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai teknik relaksasi ini agar mereka lebih siap dan merasa lebih nyaman selama proses persalinan. Sebagai bagian dari upaya tersebut, peneliti berinisiatif menyusun buku panduan yang membahas pengaruh

terapi relaksasi napas dalam terhadap pengetahuan nyeri persalinan pada ibu primigravida.

Tujuan utama dari penyusunan buku panduan ini adalah untuk menyediakan informasi yang jelas dan aplikatif mengenai manfaat serta efektivitas terapi relaksasi napas dalam dalam meredakan nyeri persalinan. Buku panduan ini dirancang agar mudah diakses dan tidak hanya memberikan pemahaman tentang teknik relaksasi napas dalam, tetapi juga menyajikan langkah-langkah penerapannya secara sistematis. Dengan demikian, ibu yang menjalani persalinan pertama kali diharapkan dapat memahami serta menerapkan terapi ini secara optimal guna meningkatkan kenyamanan dan mengurangi intensitas nyeri selama persalinan.

Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan 5 ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Minasaupa, Kota Makassar, sebagai subjek penelitian. Peserta penelitian yang berusia antara 20 hingga 35 tahun diharapkan dapat memperoleh manfaat langsung dari buku panduan yang dikembangkan melalui metode

wawancara langsung terhadap responden.

Penelitian ini menggunakan analisis data dan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi penerapan teknik relaksasi napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida sebagai dasar penyusunan buku panduan. Pendekatan kualitatif dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman ibu selama proses persalinan.

Hasil

Gambaran Informan

Penelitian ini menggunakan informan yang berjumlah 5 orang ibu primigravida yang terdaftar di Puskesmas Minasaupa Kota Makassar. Sebelum melakukan pengumpulan data responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, dan lama waktu pemberian serta di berikan informed consent, Dimana responden berhak melakukan Keputusan untuk bersedia atau menolak dijadikan sebagai responden penelitian. Informan 1 (Ny.S), informan 2 (Ny.R), informan 3 (Ny.A.A), informan 4 (Ny.N), informan 5 (Ny.A.B) menyatakan dirinya bersedia

berpartisipasi dalam penelitian, selanjutnya responden di minta untuk menandatangani infotmed consen tersebut. Dengan sumber informasi yang di dapatkan melalui ibu primigravida dengan wawancara, observasi langsung dan dokumentasi.

Tabel 4.1 Data Infroman

No	Inisial Informan	Usia	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan
1	Ny. S	30 Thn	S1	Pns
2	Ny. R	24 Thn	Smk	-
3	Ny. A	30 Thn	S1	Irt
4	Ny. N	29 Thn	Smk	Irt
5	Ny. B	27 Thn	S1	Pgsd

Sumber: Data primer yang diolah, 2025

Hasil Observasi

Dapatkah Ibu menjelaskan apa yang Ibu ketahui tentang Teknik Relaksasi Napas Dalam?

a. PRE TEST

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan (pre-test) mengenai teknik napas dalam hasil menunjukkan bahwa 5 dari responden Primigravida di Puskesmas Minasaupa, 2 ibu (responden 1 dan responden 2) mampu menjelaskan teknik tersebut dan merasakan manfaatnya dalam mengurangi nyeri persalinan. Sementara itu, 3 ibu hamil

lainnya tidak mampu menjelaskan teknik ini karena belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya. Berikut kutipan Pre-test pada indikator 1.

“owgh iya dek pernah ka dengar itu Teknik relaksasi napas dalam, yang hirup ki udara melalui hidung baru di hembuskan melalui mulut kan” (“Saya pernah mendengar tentang teknik relaksasi napas dalam, yaitu dengan menghirup udara melalui hidung kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut”) (Ny.S,30 tahun).

“iye dek ku tau itu Teknik relaksasi napas dalam, kemarin sempat ku lakukan karna sesak ka, pas sudah ku lakukan itu Teknik relaksasi napas dalamnya, perlahan-lahan na kasi hilang sesak ku terus na kasi rileks ki badan sama pikiran ku” (“Ya, saya mengetahui tentang teknik relaksasi napas dalam. Saya sempat melakukannya kemarin karena mengalami sesak napas. Setelah saya menerapkan teknik tersebut, sesak napas saya perlahan mereda dan tubuh serta pikiran saya menjadi lebih rileks”) (Ny.R,24 tahun).

“tidak dek tidak pernah ka dengar” (“saya belum pernah mendengar tentang hal itu sebelumnya”) (Ny.A,30 tahun).

“tidak pernah dengar dek” (saya belum pernah mendengar tentang hal tersebut”) (Ny.N,29 tahun).

“tidak dek tidak pernah ka dengar” (“saya belum pernah mendengar tentang hal itu sebelumnya”) (Ny.B,27 tahun).

b. POST-TEST

Setelah dilakukan penelitian setelah wawancara (post-test) terjadi peningkatan pengetahuan terhadap 5 Ibu primigravida yaitu mampu memahami

Teknik Terapi Relaksasi Napas Dalam, Berikut kutipannya:

c. Kutipan setelah pemberian Pendidikan Kesehatan pada Indikator 1

“lebih rileks dan pikiran juga lebih tenang dirasa” (“Saya merasakan kondisi tubuh yang lebih rileks disertai dengan pikiran yang menjadi lebih tenang”) (Ny.S,30 tahun).

“lebih tenang, dan perasaan ku juga enak ku rasa” (“Saya merasa lebih tenang dan perasaan saya menjadi lebih nyaman”) (Ny.R,24 tahun).

“bagus juga dilakukan Teknik relaksasi napas dalamnya ini, perasaan lebih tenang dirasa” (“Melakukan teknik relaksasi napas dalam terbukti bermanfaat, karena mampu menimbulkan perasaan yang lebih tenang”) (Ny.A,30 tahun).

“bikin rileks pikiran” (“Memberikan efek relaksasi pada pikiran”) (Ny.N,29 tahun).

“perasaan juga ikut tenang” (“Memberikan ketenangan secara emosional”) (Ny.B,27 tahun).

Menurut ibu, Bagaimana cara melakukan teknik napas dalam?

a. PRE-TEST

Setelah dilakukan penelitian sebelum pemberian Pendidikan

Kesehatan (pre-test), dari 5 Primigravida, 2 ibu (Responden 1 dan Responden 2) menunjukkan menjawab Ya dengan keterangan mampu memahami langkah-langkah teknik relaksasi napas dalam untuk pengetahuan nyeri persalinan. Sementara itu, 4 ibu hamil lainnya (Responden 3, Responden 4, dan Responden 5) menunjukkan menjawab Tidak dengan keterangan tidak menyebutkan langkah-langkah tersebut, dengan alasan belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya. Berikut kutipannya;

“iye dek ku tau, yang di hirup udara melalui hidung dan di hembuskan melalui mulut secara perlahan” (“Ya, saya tahu. Itu adalah teknik menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya perlahan melalui mulut”) (Ny.S,30 tahun).

“ku tau dek ini Teknik relaksasi napas dalam, yang menghirup udara dari hidung di hembuskan lewat mulut” (“Saya mengetahui teknik relaksasi napas dalam, yaitu dengan menghirup udara melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut”) (Ny.R,24 tahun).

“tidak dek” (“saya belum mengetahui hal tersebut”) (Ny.A,30 tahun).

“tidak tau dek” (“saya belum mengetahui hal tersebut”) (Ny.N,29 tahun).

“tidak dek” (“saya belum mengetahui hal tersebut”) (Ny.B,27 tahun).

b. POST-TEST

Saat dilakukan penelitian setelah pemberian Pendidikan Kesehatan (post-test), terjadi peningkatan pengetahuan pada 5 ibu primigravida, di mana mereka mampu menyebutkan langkah-langkah teknik relaksasi napas dalam untuk pengetahuan nyeri persalinan:

“pertama-tama hirup ki udara melalui hidung secara perlahan, tahan napas selama 3 detik lalu di hembuskan secara perlahan” (“Langkah pertama adalah menghirup udara melalui hidung secara perlahan, menahan napas selama 3 detik, kemudian menghembuskannya secara perlahan”) (Ny.S,30 tahun).

“menghirup udara melalui hidung, lalu tahan napas selama 3 detik dan hembuskan napas secara perlahan” (“Udara dihirup melalui hidung, ditahan selama 3 detik, lalu dihembuskan secara perlahan untuk menciptakan efek relaksasi”) (Ny.R,24 tahun).

“pertama-tama ambil napas selama 4 detik, tahan napas selama 3 detik dan hembuskan secara perlahan selama 6 detik, dan di ulangi selama 5 menit atau sampai 10 menit” (“Teknik ini dilakukan dengan menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 3 detik, dan menghembuskannya secara perlahan selama 6 detik. Proses ini diulang selama 5 hingga 10 menit”) (Ny.A,30 tahun).

“bisa dek, pertama menghirup udara selama 4 detik secara perlahan, tahan napas ta selama 3 detik terakhir hembuskan napas selama 6 detik secara perlahan di ulangi selama 5 menit” (“Teknik ini dimulai dengan menghirup

udara secara perlahan selama 4 detik, menahan napas selama 3 detik, lalu menghembuskannya secara perlahan selama 6 detik. Langkah ini diulang selama kurang lebih 5 menit”) (Ny.N,29 tahun).

“mengirup udara melalui hidung selama 4 detik, tahan napas selama 3 detik dan hembuskan secara perlahan selama 6 detik dan di ulangi selama 5 menit atau 10 menit” (“Udara dihirup melalui hidung selama 4 detik, ditahan selama 3 detik, lalu dihembuskan perlahan selama 6 detik. Teknik ini dilakukan secara berulang selama 5 hingga 10 menit”) (Ny.B,27 tahun).

Menurut Ibu, apa saja manfaat yang dirasakan setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam?

Setelah dilakukan penelitian sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan (pre-test), dari 5 ibu Primigravida, semua ibu (Responden 1, Responden 2, Responden 3, Responden 4, Responden 5), menunjukkan menjawab Ya dengan keterangan mampu memahami manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Pengetahuan Nyeri Persalinan. Mereka semua mengerti tentang manfaat Teknik tersebut setelah mendapatkan informasi sebelumnya. Berikut kutipannya :

Kutipan sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan dalam pada Indikator 3

“iye dek paham” (“Ya, saya memahami”) (Ny.S,30 tahun).

“iye paham dek” (“Ya, saya mengerti”) (Ny.R,24 tahun).

“paham dek” (“Saya memahami”) (Ny.A,30 tahun).

“iye paham dek” (“Ya, saya paham”) (Ny.N,29 tahun).

“iye dek paham” (“Ya, saya sudah memahami”) (Ny.B,27 tahun).

Pembahasan

a. Dapatkah ibu menjelaskan apa yang ibu ketahui tentang teknik relaksasi napas dalam?

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan pada 5 ibu primigravida di Puskesmas Minasa Upa, ditemukan bahwa 2 ibu mampu menjelaskan dan merasakan manfaat teknik tersebut, sementara 3 ibu lainnya belum pernah mendapatkan informasi sehingga belum memahami teknik ini. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi agar semua ibu hamil dapat memanfaatkan teknik relaksasi napas dalam untuk persalinan yang lebih baik. Penelitian Septiani (2021) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa

relaksasi selama persalinan mengurangi nyeri dengan menurunkan ketegangan dan meningkatkan oksigenasi rahim, serta menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Setelah wawancara, ibu primigravida menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pengertian, manfaat, cara, dan waktu penerapan teknik ini, sesuai dengan temuan Yuliantun (2008) yang menjelaskan bahwa relaksasi pernapasan membantu mengatasi rasa takut dan panik selama persalinan yang dapat menyebabkan pernapasan cepat dan tidak terkontrol (Fiorennita Amita et al. 2024).

b. Menurut ibu, bagaimana cara melakukan teknik relaksasi napas dalam?

Sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan (pre-test), dari 5 ibu primigravida, hanya 2 ibu yang mampu memahami langkah-langkah teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan, sedangkan 3 ibu lainnya belum pernah mendapatkan informasi tersebut. Penelitian Amru et al. (2021) menjelaskan bahwa teknik pernapasan dalam, yaitu menarik napas

perlahan melalui hidung, menahan sejenak di perut, lalu menghembuskan perlahan dari mulut selama kontraksi, dapat mengendurkan otot perut dan menimbulkan rasa nyaman. Teknik ini menurunkan nyeri persalinan dengan merangsang pelepasan hormon endorfin yang menghambat impuls nyeri. Setelah wawancara, ibu primigravida menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang langkah-langkah teknik ini, termasuk pengaturan ritme napas dan fokus relaksasi, sehingga mereka lebih siap menghadapi persalinan dengan rasa nyaman dan nyeri yang berkurang.

c. Menurut ibu, apa saja manfaat yang dirasakan setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam?

Sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan (pre-test), seluruh ibu primigravida (5 responden) telah memahami manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap pengetahuan nyeri persalinan, karena sebelumnya sudah memperoleh informasi terkait. Hal ini sejalan dengan penelitian Rohmaniah, Nurrohmah, & Lutfaturrohmah (2023) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi

napas dalam efektif menurunkan nyeri, meningkatkan ventilasi paru, oksigenasi darah, serta mengurangi stres fisik dan emosional. Wawancara lanjutan menunjukkan bahwa ibu primigravida memahami berbagai aspek penting teknik ini, termasuk pengendalian pernapasan dan emosi, sehingga meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan dengan kenyamanan yang lebih baik. Penemuan ini didukung oleh Simkin (2007) yang menjelaskan bahwa relaksasi mengurangi ketegangan dan kelelahan yang memperparah nyeri, serta meningkatkan oksigenasi rahim sehingga mengurangi rasa sakit akibat kontraksi. Berdasarkan hasil tersebut, buku panduan Teknik Relaksasi Napas Dalam dinilai sebagai media pembelajaran inovatif, holistik, dan aplikatif yang mampu menyampaikan informasi kesehatan secara menyeluruh dan mendorong partisipasi aktif ibu primigravida. Media ini berpotensi diterapkan secara luas di tingkat keluarga dan masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengurangi nyeri persalinan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 5 ibu primigravida yang terdaftar, pemberian Pendidikan Kesehatan melalui buku panduan terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai Teknik Relaksasi Napas Dalam. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan manfaat penggunaan buku panduan sebagai sarana efektif dalam penyampaian Pendidikan Kesehatan kepada ibu hamil, yang mampu menarik perhatian dan memudahkan pemahaman materi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini.

Referensi

- Andryani, Zelna Yuni, Nurul Fitri Sugiarti Syam, Nurhidayat Triananinsi, Marlina Aziz, and Marselina. 2023. "Pengaruh Pemberian Kompres Ice Gel Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 18(1):1–7.
- Asi, I. B. U., Eksklusif Di, and Puskesmas Gamping. 2024. "Pengalaman Ibu Primigravida Dalam Memberikan Air Susu." 8:4869–88.
- Azis, Reskiawati, Yudiarsi Eppang, and Nur Aliya Arsyad. 2023. "Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Untuk Mengurangi Rasa Nyeri

- Persalinan Pada Inpartu Kala I Fase Aktif DI Puskesmas Campagalo Kabupaten Bantaeng.” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(September):2111–18.
- Bayuana, Asa, Arum Dwi Anjani, Devy Lestari Nurul, Selawati Selawati, Nur Sai’dah, Rini Susianti, and Revi Anggraini. 2023. “Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir: Literature Review.” *Jurnal Wacana Kesehatan* 8(1):26. doi: 10.52822/jwk.v8i1.517.
- Chandraloka, Dheri, Widya Maya Ningrum, and Tika Sastraprawira. 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.
- Fiorennita Amita, Retno Puji Astuti, and Rizkiana Putri. 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):113–18. doi: 10.52299/jks.v15i2.269.
- Hutahaean, Nurmalina, Ika Afridah, Elvis Simanjuntak, and Merrygrace Simanjuntak. 2025. “Pengaruh Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di PMB Aisyah Kecamatan Penyabungan Selatan Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024 STIKes Mitra Husada Medan , Indonesia Berdasarkan Survey Penduduk Antar Sen.”
- Madania, Madania, Mahdalena Sy Pakaya, Teti Sutriati Tuloli, and Widysusanti Abdulkadir. 2023. “Tingkat Pengetahuan Pasien Penderita Tuberculosis Dalam Program Pengobatan Tuberculosis Di Puskesmas.” *Journal Syifa Sciences and Clinical Research* 4(1):259–66. doi: 10.37311/jsscr.v4i1.14220.
- Malinda, Aliyn, Mega Dewi Lestari, and Achmad Setya Roswendi Roswendi. 2024. “Efektifitas Teknik Massage Counter Pressure Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida.” *Journal Healthcare Education E-ISSN 3032-6575* 6575:1–13.
- Marsilia, Imelda Diana, and Nina Tresnayanti. 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. doi: 10.36565/jab.v10i2.388.
- Meinawati, Lusianah. 2024. “Jurnal Abdi Medika.” 4(57):1–6.
- Mengurangi, Untuk, and Nyeri Persalinan. 2024. “Artikel Diterima : 25 September 2024 , Diterbitkan : 31 Oktober 2024.” 2:198–204.
- Purnaningrum, Tansya Sushan, Chriswardani Surayawati, and Suhartono Suhartono. 2023. “Faktor Yang Mempengaruhi Banyak Rumah Sakit Mengadopsi Eracs Sebagai Alternatif Persalinan Caesar: A Literature Review.” *Jurnal Ners* 7(1):452–64. doi: 10.31004/jn.v7i1.13611.
- Relica, Caca, and Mariyati. 2024. “Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal.” *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19* 14(3):75–82.
- Salbiah. 2021. “Pengaruh Tehnik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Siabu Tahun 2021.” *Jurnal*

Midwifery.

- Setiawan, Iwan, Bima Tirta Pradana Ajie Gewab, and Farid Santya Budi. 2022. "Peningkatan Pemahaman Tentang Sakit Kepala Sebagai Dampak Covid 19: Penyuluhan Kesehatan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika* 6(2):1–5. doi: 10.23917/jpmmedika.v2i1.370.
- Siti, Aisyah. 2018. "Manajemen Nyeri Pada Lansia Dengan Pendekatan Non-Farmakologi." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 2(1):179–82.
- Suryani. 2024. "Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai." *Jurnal Ilmu Kebidanan* 13.
- Ulandari, Fitri, Putri Yunita Sari, and Darsono. 2024. "Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Di Pmb L Kelurahan Batukuning." *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan* 2(1):17–22.
- Utami, Fitria Siswi, and Intan Mutiara Putri. 2020. "Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal." *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram* 5(2):107. doi: 10.31764/mj.v5i2.1262.
- Widianto, Aris. 2021. "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing Relax) Pada Ibu Bersalin Kala I." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 4(2):2013–15.
- Wijaya, Indriyani, and Mahmud Mahmud. 2022. "Asesmen Nyeri Pada Pasien Di Akhir Kehidupan." *JAI (Jurnal Anestesiologi Indonesia)* 14(1):43–53. doi: 10.14710/jai.v0i0.40735.