

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI PADA IBU KALA I PERSALINAN NORMAL

Eni Rohmayani Nur Fazrin ¹, Daniel Akbar Wibowo ², Ade Sity Riyantina ³

ABSTRAK

Proses persalihan disebabkan terjadinya kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks serta terjadi penurunan janin selama persalihan karena semakin besar terjadinya dilatasi serviks maka akan semakin meningkatkan nyeri persalihan yang dirasakan. Nyeri persalihan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pada metode non farmakologi terdapat berbagai metode, salah satunya dengan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruhnya sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada ibu kala I persalihan normal. Metode penelitian ini yaitu telaah literatur, untuk pencarian artikel yaitu diperoleh dari internet dengan menggunakan *database Google Scholar, Pubmed dan Proquest*. Artikel penelitian yang relevan dari tahun 2014-2024. Google scholar sebanyak 9 buah, pubmed sebanyak 2 buah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 11 artikel ada pengaruhnya sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu menurunkan intensitas nyeri. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan sehingga ibu dapat beradaptasi dengan nyeri persalihan. Kesimpulan yaitu adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu bersalin.

Kata kunci : Teknik relaksasi nafas dalam, nyeri, kala I persalihan

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES
ON PAIN IN MOTHERS AT FIRST STAGE NORMAL DELIVERY**

Eni Rohmayani Nur Fazrin ¹, Daniel Akbar Wibowo ², Ade Sity Riyantina ³

ABSTRACT

The delivery process is caused by uterine contractions, cervical dilatation and thinning and a decrease in the fetus during labor because the greater the cervical dilatation, the more labor pain is felt. Labor pain can be controlled by 2 methods, namely pharmacological and non-pharmacological. In non-pharmacological methods, there are various methods, one of which is deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to determine whether there was an effect before and after the deep breathing relaxation technique was applied to pain in the first stage of normal delivery. This research method is literature review, for article searches that are obtained from the internet using the Google Scholar and Pubmed. Relevant research articles from 2014-2024 were obtained from the Google Scholar as many as 9 pieces and pubmed as many as 2 pieces. The results showed that from 11 articles there was an effect before the deep breathing relaxation technique was carried out and after the breath relaxation technique was carried out, namely reducing pain intensity. adapt to labor pain. The conclusion is that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on pain responses in laboring mothers.

Keywords: *Labor pain relaxation and Techniques in breathing*