

## PENATALAKSANAAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK NYERI PERSALINAN

Devy Lestari Nurul Aulia<sup>1\*</sup>, Arum Dwi Anjani<sup>2</sup>, Siti Haminah<sup>3</sup>, Indah Khairunnisa Salsabilla<sup>4</sup>, Nasha Aqeela<sup>5</sup>, Yanti Febyola<sup>6</sup>, Rey Kha Fitdya Paya<sup>7</sup>, Selvi Andini Isna Ramadhani<sup>8</sup>, Zalfa Denise<sup>9</sup>

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup>

\*Corresponding Author : dv.aulia87@univbatam.ac.id

### ABSTRAK

Persalinan merupakan proses alami yang sering disertai nyeri hebat, memicu kecemasan dan ketakutan pada ibu. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Studi ini bertujuan meninjau efektivitas terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan melalui tinjauan pustaka terhadap 10 artikel dari Google Scholar dalam lima tahun terakhir. Hasil menunjukkan bahwa teknik pernapasan, relaksasi, pijat, akupresur, aromaterapi, birth ball, yoga, serta kompres hangat dan dingin terbukti efektif menurunkan nyeri. Teknik pernapasan dan relaksasi paling umum digunakan karena membantu ibu tetap tenang dan meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami. Faktor lingkungan, seperti suasana ruang bersalin dan dukungan tenaga kesehatan, juga berpengaruh terhadap efektivitas terapi. Penerapan terapi nonfarmakologis memberikan solusi aman, minim efek samping, serta meningkatkan kenyamanan psikologis ibu bersalin. Oleh karena itu, pemahaman lebih lanjut serta pelatihan bagi tenaga medis diperlukan guna memastikan implementasi optimal dalam praktik kebidanan.

**Kata kunci** : nyeri persalinan, terapi nonfarmakologi

### ABSTRACT

*Childbirth is a natural process that is often accompanied by severe pain, triggering anxiety and fear in the mother. Pain management can be done using pharmacological and non-pharmacological methods. This study aims to review the effectiveness of non-pharmacological therapy in reducing labor pain through a literature review of 10 articles from Google Scholar in the last five years. The results showed that breathing techniques, relaxation, massage, acupressure, aromatherapy, birth balls, yoga, and warm and cold compresses were proven to be effective in reducing pain. Breathing and relaxation techniques are most commonly used because they help mothers stay calm and increase the release of endorphins as a natural analgesic. Environmental factors, such as the atmosphere of the delivery room and support from health workers, also influence the effectiveness of therapy. The application of non-pharmacological therapy provides a safe solution, minimal side effects, and increases the psychological comfort of mothers giving birth. Therefore, further understanding and training for medical personnel is needed to ensure optimal implementation in midwifery practice.*

**Keywords** : labor pain, nonpharmacological therapy

### PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis alami dalam kehidupan seorang ibu yang melahirkan. Proses keluarnya janin, plasenta, dan selaput ketuban dari rahim melalui jalan lahir disebut juga dengan kelahiran (Rohani, Saswita R, 2011). Terjadinya kontraksi rahim Rasa sakit dan tidak nyaman yang dialami ibu pada saat melahirkan merupakan respon fisiologis terhadap persalinan (Manurung, 2011). Nyeri disebabkan oleh kerusakan jaringan dan merupakan mekanisme pertahanan tubuh yang memicu respons untuk menghilangkan rasa sakit (Sugianti & Joeliatin, 2019). Persalinan merupakan suatu proses fisiologis dengan intensitas nyeri yang bervariasi akibat adanya peregangan dan robekan pada leher rahim saat persalinan (Sugianti & Joeliatin, 2019). Nyeri yang dialami saat persalinan merupakan

indikator pembukaan dan dilatasi serviks (Jasmi et al., 2020). Setiap hari tercatat sebanyak 810 ibu meninggal akibat penyakit/komplikasi proses dari kehamilan dan persalinan pada tahun 2017 dan angka Kematian Ibu (AKI) masih tinggi di Indonesia. Pada tahun 2015 kelahiran hidup Diperkirakan AKI 305/100.000. Tahun 2012 AKI yaitu 359/100.000 kelahiran hidup. Target pemerintah tahun 2024 AKI berjumlah 232/100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu antara lain, hipertensi sebanyak 33,07%, perdarahan obstetrik 27,03%, komplikasi non obstetrik 15,7%, komplikasi obstetrik lainnya 12,04%, infeksi pada kehamilan 6,06% dan penyebab lainnya 4,81% (Kemenkes RI, 2017). Kematian ibu merupakan akibat dari komplikasi kebidanan yang tidak di tangani secara tepat. 15% kehamilan/persalinan mengalami komplikasi (Achadi, 2019).

Penanganan nyeri secara Non Farmakologis merupakan suatu metode yang lebih efektif sederhana dan tidak menimbulkan efek samping (Sugianti & Joeliatin, 2019). Penatalaksanaan Non farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan antara lain akupunktur, acupressure, hipnoterapi/ hypnobirthing, yoga, birth ball. Penatalaksanaan Non Farmakologis diatas merupakan tehnik yang sederhana yang mudah dilakukan oleh siapapun. Peran perawat sangat diperlukan untuk meningkatkan kenyamanan terhadap pasien dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan (Ahmad et al, 2023). Manajemen dan pemantauan tahap pertama persalinan penting untuk menentukan apakah ibu akan mampu melahirkan secara normal atau apakah diperlukan intervensi karena komplikasi yang timbul akibat nyeri hebat. Berbagai metode dapat digunakan untuk mengobati nyeri, termasuk metode farmakologis dan nonfarmakologis menggunakan obat penghilang rasa sakit (Alchalidi et al, 2022).

Nyeri persalinan perlu ditangani dengan tepat dan tidak menimbulkan komplikasi yang dapat memengaruhi persalinan. Oleh karena itu, tinjauan sistematis terhadap terapi nonfarmakologis perlu dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai metode yang digunakan untuk mengobati nyeri persalinan (Kurniawaty et al, 2020).

## METODE

Penelitian ini merupakan studi tinjauan pustaka (literature review) dengan desain meta-analisis dan pendekatan kualitatif-deskriptif yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan berdasarkan penelitian yang telah dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Data dikumpulkan melalui pencarian literatur pada basis data elektronik seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan ProQuest selama periode penelitian yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan berupa lembar pencatatan data untuk mengidentifikasi judul artikel, nama penulis dan tahun publikasi, metode penelitian yang digunakan, serta hasil dan temuan utama terkait terapi nonfarmakologi untuk nyeri persalinan. Analisis data dilakukan secara kualitatif-deskriptif menggunakan teknik naratif dan sintesis tematik dengan mengkategorikan temuan berdasarkan jenis terapi nonfarmakologis yang digunakan, efektivitasnya dalam mengurangi nyeri persalinan, serta keuntungan dan keterbatasannya. Karena penelitian ini merupakan literature review yang tidak melibatkan subjek manusia secara langsung, maka tidak memerlukan uji etik dari komite etik penelitian kesehatan, namun tetap mengacu pada prinsip kejujuran akademik, transparansi, dan pencantuman sumber secara jelas.

## HASIL

Berdasarkan tabel kajian literatur dapat disimpulkan bahwa terapi ini tidak hanya efektif dalam menurunkan intensitas nyeri tetapi juga mudah diterapkan, hemat biaya, dan memiliki efek samping minimal. Beberapa penelitian juga menyoroti bahwa faktor lingkungan, seperti suasana ruang bersalin dan dukungan dari tenaga kesehatan, berperan penting dalam

efektivitas terapi nonfarmakologi. Selain itu, terapi nonfarmakologi diketahui dapat meningkatkan kenyamanan psikologis ibu bersalin dengan membantu mengurangi kecemasan, ketegangan, dan meningkatkan perasaan terkendali selama persalinan. Teknik seperti pernapasan dalam dan pijat punggung, misalnya, terbukti dapat merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Beberapa metode seperti yoga dan birth ball juga menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh dan mengurangi tekanan selama proses persalinan. Dengan berbagai manfaat yang ditawarkan, penerapan terapi nonfarmakologi dalam penanganan nyeri persalinan menjadi pilihan yang semakin diminati. Pendekatan ini tidak hanya memberikan solusi yang lebih alami dan aman bagi ibu, tetapi juga dapat diterapkan secara mandiri atau dengan bantuan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, pemahaman lebih lanjut tentang berbagai teknik terapi nonfarmakologi serta pelatihan bagi tenaga medis menjadi penting untuk memastikan implementasi yang optimal di fasilitas pelayanan kesehatan.

**Tabel 1. Tinjauan Literature**

No.	Judul	Penulis (Tahun)	Metode Penelitian	Hasil Pembahasan
1.	Penerapan Terapi Nonfarmakologis pada Nyeri Persalinan	Fitria Prabandari, Juni Sofiana, Sumarni, Rosmawati (2023)	Survey Research	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terapi nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri persalinan yang paling banyak digunakan adalah teknik pernafasan dan relaksasi.
2.	Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal	Fitria Utami, Siswi Intan Mutiara Putri (2020)	Literature Review	Pemberian terapi nonfarmakologis terbukti dapat membantu ibu bersalin menurunkan sensasi nyeri selama proses persalinan. Pengaruh lingkungan ruang bersalin dan pengembangan metode healing lain sebagai upaya distraksi nyeri ibu sangat diperlukan.
3.	Pengaruh Pemberian Terapi Non-Farmakologis terhadap Nyeri Persalinan	Panjaitan Edita, Apriyanti Anggun, Agustiani N Irma, Noviyanti Nova, Rahmatina Meilani, Raya Tati Lastri, Sinaga Morina, Sitompul Apri Dwi, Subekti Sri (2022)	Literature Review	Hasil penelitian menunjukan bahwa adanya pengaruh pemberian terapi nonfarmakologi terhadap nyeri persalinan, karena terapi ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri persalinan, hemat biaya dan mudah dilakukan.
4.	Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada Persalinan	Tetti Solehati, Cecep Eli Kosasih, Tri Nur Jayanti, Anis Ardiyanti, Rinda Intan Sari, Geuis Anggi Siska, Ardhini Dwi Utar (2020)	Systematic Review	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
5.	Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Sectio Caesarea: Systematic Review	Tetti Solehati, Amalia Rizqi Sholihah, Syoifa Rahmawati, Yani Marlina, Cecep Eli Kosasih (2024)	Systematic Review	Nyeri post SC dapat ditanggulangi dengan pemberian terapi non-farmakologi seperti: penggunaan aroma terapi lavender, terapi nature based sound, pijat minyak zaitun.

6.	Penerapan Manajemen Non Farmakologi Dalam Upaya Mengurangi Nyeri Pada Persalinan Kala I	Kurniawaty, Sindy Nawafil Sari (2020)	Literature Review	Hasil penelitian bahwa banyak terapi non-farmakologi yang dapat digunakan dalam mengurangi nyeri proses persalinan seperti massage Effleurage, relaksasi napas dalam dan birthball. Ketiga metode ini, mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala I.
7.	Pengaruh Terapi Non Farmakologi Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif	Regina Yunika, Pricilia Yadul Ulya, Siskha Maya Herlina (2022)	Literature Review	Terapi non farmakologi mengatasi nyeri persalinan antara lain terapi massage, musik, aromaterapi, kompres hangat, latihan nafas (breath exercise), dan latihan birthball. Selain mudah dilakukan, terapi non farmakologi menimbulkan efek samping yang sedikit dan biaya yang dikeluarkan sedikit.
8.	Manajemen Nyeri Persalinan Kala I Dengan Aromaterapi	Alchalidi, Abdurrahman, Dewita (2022)	Literature Review	Terapi komplementer non-farmakologi guna meringankan intensitas nyeri persalinan bisa dilakukan dengan aromaterapi. Aromaterapi yang sering digunakan adalah lavender, mawar, <i>bitter orange</i> .
9.	Efektivitas Manajemen Nyri Persalinan Non-Farmakologis Dengan <i>Deep Back Massage</i>	Wan Anita, Lita Nafratilova, Rummy Islami Zalni (2023)	Eksperimental Dengan Pendekatan One Group Pretest-Posttest Design	Teknik pengurangan rasa nyeri pada persalinan dengan menggunakan deep back massage dapat menurunkan rasa nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu bersalin berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan teknik deep back massge efektif dalam pengurangan rasa nyeri persalinan dengan rata-rata nyeri persalinan sebelum deep back massage 8,4 dan turun menjadi 2,8 setelah dilakukan deep back massage.
10.	Meningkatkan Pengetahuan Bidan Tentang Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Nyeri Pada Persalinan	Iis Tri Utami, Vitria Komalasari, Nopi Anggista Putri, Nila Qurniasih (2024)	Penyuluhan Secara Daring	Hasil menunjukkan bahwa bidan memberikan informasi dan pengetahuan tentang penanganan nyeri persalinan secara non farmakologi yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri serta menerapkan atau mengaplikasikan asuhan kebidanan secara non farmakologi.
11.	Pendidikan Kesehatan tentang Penatalaksanaan Non Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Persalinan	Regina Yunika, Pricilia Yadul Ulya, Siskha Maya Herlina (2023)	Counseling, Discussion, Q&A, Pretest & Posttest	Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan pendidikan kesehatan yaitu sebesar 29,1%, sehingga disimpulkan pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan

## PEMBAHASAN

Frekuensi penerapan terapi nonfarmakologi pada nyeri persalinan Sebagian besar responden menerapkan teknik pernafasan dan relaksasi sebanyak 38,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Leutenegger (2022) bahwa sebagian besar terapi nonfarmakologi yang diterapkan kepada ibu bersalin dengan nyeri persalinan adalah teknik persafasan dan relaksasi, penggunaan teknik pernafasan dan relaksasi selama persalinan dapat peningkatan rasa percaya diri dan efikasi diri serta peningkatan perasaan terkendali selama persalinan. Teknik pernafasan juga dapat dilakukan dengan cara eknik pernafasan dalam, hal ini telah dilakukan penelitian oleh Jannatiah (2020) yaitu mengukur pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden pada kelompok sebelum diberikan perlakuan rata-rata 7,00 dan sesudah diberikan perlakuan rata-rata 5,47. Hasil analisis ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dengan nilai signifikansi  $\rho=0,000$  ( $\rho<0,05$ ).

Massase dan sentuhan adalah terapi nonfarmakologi kedua yang sering digunakan oleh bidan setelah teknik pernafasan dan relaksasi, teknik ini juga dibuktikan dapat menurunkan tingkat nyeri persalinan walau rendah, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith (2018) bahwa pijat, kompres hangat dan metode manual termal mungkin mempunyai peran dalam mengurangi rasa sakit, mengurangi lamanya persalinan dan meningkatkan rasa dalam mengendalikan emosional wanita dalam persalinan, meskipun kualitas bukti bervariasi dari rendah hingga sangat rendah dan hanya sedikit percobaan yang melaporkan kuncinya. Terapi nonfarmakologi lainnya yang sering dilakukan oleh bidan dalam menurunkan nyeri persalinan adalah pergerakan dan posisi maternal. Teknik ini juga tergantung kepada kondisi ibu dan penolong persalinan. Hasil penelitian Garbelli (2021) menunjukkan bahwa posisi dan mobilitas ibu saat melahirkan dapat mempunyai dampak yang berbeda dan spesifik terhadap persalinan serta mempengaruhi beberapa hasil kelahiran, faktor-faktor yang membatasi usulan posisi ibu adalah jenis persalinan, hubungan dengan penyedia layanan kesehatan, kondisi ibu bersalin, pencatatan detak jantung janin, kardiotokografi berkelanjutan, amniotomi, episiotomi, persalinan pervagina operatif, dan analgesia epidural. Aplikasi dingin atau panas juga merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat diterapkan untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan, hal ini sejalan dengan penelitian Harismayanti (2023) yang dilakukan pada ibu bersalin bahwa dilihat dari tingkat nyeri mengalami penurunan ketika diberi tindakan kompres air hangat maupun air dingin. Terapi kompres panas dan dingin ini salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri.

Terapi music atau audio analgesik juga telah dilakukan oleh beberapa Bidan untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan, terapi ini dilakukan dengan memberikan alat yang bisa digunakan untuk mendengarkan musik atau audioterapi dengan irama yang menenangkan. Penelitian Lunde (2022) menunjukkan bahwa ekspektasi terhadap pereda nyeri merupakan prediktor penting untuk efek audioanalgesik dan juga materi pendengaran lainnya. Responden juga berpendapat bahwa asumsi peran kunci sistem opioid dan dopamin endogen dalam analgesia yang dipicu oleh musik harus diuji secara langsung agar dapat menyimpulkan apakah keduanya berkontribusi terhadap efek analgesik ini, dan perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor spesifik yang berhubungan dengan audioanalgesik untuk menurunkan nyeri persalinan.

### Metode Pijat Punggung

Pijat (*masase*) melibatkan pemberian tekanan dengan tangan ke jaringan lunak (biasanya otot, tendon, dan ligamen) tanpa menggerakkan atau mengubah posisi sendi. Tujuan pijat adalah untuk menghilangkan rasa sakit, menenangkan, dan/atau meningkatkan sirkulasi



darah. Mekanisme kerja pijat punggung adalah dengan memengaruhi hipotalamus dan gerbang nyeri. Hipotalamus merangsang kelenjar pituitari untuk menghasilkan endorfin. Selain itu, sensasi pijat menghambat transmisi rasa sakit dengan menutup gerbang rasa sakit, yang berarti korteks serebral tidak lagi menerima pesan rasa sakit. Efek dari pijat punggung adalah menghambat transmisi rangsangan nyeri ke sistem saraf pusat. Stimulasi pijat membantu ibu melahirkan merasa rileks dan gembira, meningkatkan produksi endorfin pada saraf, dan mengurangi sensasi nyeri. Secara statistik, pijat punggung membantu ibu mengatasi rasa sakit. Jika ibu dalam keadaan tenang dan rileks, ia akan mampu mengatasi rasa takut yang timbul, mengantisipasi pelepasan adrenalin yang berlebihan, dan mengeluarkan zat penghambat rasa sakit dengan baik. Saat adrenalin menurun, pembuluh darah melebar dengan baik sehingga darah lebih mudah mengalir untuk membawa oksigen ke rahim. Memiliki cukup oksigen di dalam rahim memungkinkan proses persalinan berjalan lancar, memungkinkan ibu melakukan peregangan sekuat tenaga, dan menyebabkan persalinan lebih tenang, terutama pada trimester kedua.

### **Metode Pernafasan**

Teknik pernafasan ini juga merupakan teknik pereda nyeri, membantu ibu rileks saat persalinan. Ibu yang melahirkan diajarkan teknik pernapasan dalam. Selama kontraksi, tarik napas dalam-dalam melalui hidung menggunakan pernapasan dada. Hal ini memungkinkan oksigen masuk ke dalam darah, mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh dan melepaskan endorfin. Ibu telah belajar melakukan ini dan terbiasa mengambil napas dalam-dalam sendiri saat ia merasakan sakit. Alasan untuk hal ini meliputi: Latihan pernapasan mengurangi ketegangan dan kelelahan yang meningkatkan nyeri. Jika oksigen langka, akses terhadap oksigen juga dapat mengurangi rasa sakit. Selain itu, kondisi mental membantu mengendurkan otot dan mengalihkan perhatian ibu dari rasa sakit.

### **Metode Akupressure**

Akupressure adalah bentuk terapi fisik yang melibatkan pemijatan dan stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh. Teknik akupresur merupakan salah satu teknik nonfarmakologis yang bertujuan untuk menghilangkan rasa nyeri dan memberikan kenyamanan pada ibu saat melahirkan. merangsang pelepasan endorfin dalam tubuh. keefektivan penggunaan metode penghilang rasa nyeri non farmakologikal dirasakan berbeda antara ibu multipara dengan ibu primipara. Metode akupressure dan pijatan lebih efektif penggunaannya dirasakan oleh primipara dibanding multipara.

### **Metode Kompres Hangat**

Cara meredakan nyeri saat melahirkan selanjutnya adalah dengan mengompres hangat saat melahirkan. Hal ini menjaga komponen sistem pembuluh darah Anda tetap melebar, memastikan aliran darah konstan ke otot panggul dan memungkinkan Anda beradaptasi dengan perasaan cemas dan takut. Saya mengalami persalinan yang menyakitkan. Selain itu, stimulasi kulit dengan kompres hangat merangsang serabut saraf sehingga menghambat transmisi impuls nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak.

### **Metode Relaksasi**

Relaksasi adalah keadaan di mana tubuh dan jiwa (pikiran, kemauan dan emosi) beristirahat. Teknik relaksasi adalah tindakan eksternal yang memengaruhi kondisi batin seseorang. Contoh teknik relaksasi meliputi yoga, meditasi, dan latihan relaksasi progresif. Dalam penelitian obat penghilang rasa sakit psikologis yang ibu diberikan obat penghilang rasa sakit psikologis yang merangsang dan memotivasi selama kehamilan. Salah satu metode tersebut adalah teknik relaksasi, yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan

perasaan tenang dan damai. Dipercayai bahwa relaksasi meningkatkan pelepasan endorfin. Teknik pernapasan dan relaksasi ini menjadi metode paling umum digunakan dalam mengurangi nyeri persalinan, sebagaimana ditemukan oleh Prabandari et al. (2023) dan Jannatiyah (2020). Terapi pijat dan sentuhan juga terbukti membantu mengurangi nyeri, seperti yang dilaporkan oleh Smith (2018) dan Wan Anita et al. (2023). Selain itu, perubahan posisi dan mobilitas maternal (Garbelli, 2021), terapi musik dan audioterapi (Lunde, 2022), serta akupresur dan stimulasi titik tekan (Sianipar, 2018) telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi nyeri persalinan. Harismayanti (2023) juga menyoroti penggunaan kompres hangat dan dingin sebagai metode nonfarmakologi yang dapat menurunkan intensitas nyeri. Dengan mengelaborasi berbagai penelitian terdahulu, metode yang digunakan dalam penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas terapi nonfarmakologi, sehingga dapat menjadi acuan bagi tenaga medis dalam memilih strategi yang paling sesuai untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan selama persalinan.

## KESIMPULAN

Pijat untuk menghilangkan rasa sakit, menenangkan, dan/atau meningkatkan sirkulasi darah. Latihan pernapasan untuk mengurangi ketegangan dan kelelahan yang meningkatkan nyeri, mengurangi rasa sakit, kondisi mental membantu mengendurkan otot dan mengalihkan perhatian ibu dari rasa sakit. Teknik akupresur untuk menghilangkan rasa nyeri dan memberikan kenyamanan pada ibu saat melahirkan. teknik relaksasi, yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai, meningkatkan pelepasan endorfin. Kompres hangat untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan ambang nyeri, dan membantu ibu beradaptasi dengan nyeri selama persalinan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini, khususnya para tenaga medis, peneliti, serta akademisi yang telah memberikan wawasan dan referensi berharga mengenai penatalaksanaan non farmakologis untuk nyeri persalinan. Dukungan dan bimbingan dari berbagai sumber telah memungkinkan kami untuk menyajikan informasi yang komprehensif dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu kebidanan. Semoga jurnal ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam meningkatkan kualitas pelayanan persalinan yang lebih nyaman dan aman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Ahmar, H., Liantanty, F., Fatmasari, B. D., Bakri, K. R. R., Hilinti, Y., & Sukarta, A. (2023). *Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis*. Cv. Sarnu Untung.
- Alchalidi, Abdurrahman, & Dewita. (2022). Literatur Review : Manajemen Nyeri Persalinan Kala I Dengan Aromaterapi A Literature Review : Management Of Labor Pain In The First Stage Of Labor With Aromatherapy Faktor yang ikut berperan dalam yang memengaruhi tingkat intensitas sensasi nyeri persalin. *FEMINA Jurnal Kebidanan (FJK)*, 2(2). <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/femina/article/view/267/194>
- Anita, W., Nafratilova, L., & Islami Zalni, R. (2023). Efektivitas manajemen nyeri persalinan non farmakologi dengan Deep Back Massage. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 199. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i2.1080>
- Ariendha, D. S. R., Setyawati, I., Utami, K., Hardaniyati, H., & Zulfiana, Y. (2022).

- Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 1(6), 75–81. <https://doi.org/10.55542/jppmi.v1i6.408>
- Kurniawaty., Sari, S. N. (2020). Penerapan Manajemen Non Farmakologi Dalam Upaya Mengurangi Nyeri Pada Persalinan Kala 1. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), hal. 282-288.
- Nurlaili, N., Inayati, R., Nasution, D. E., Mardhiah, A., & Hamdani, H. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Tangse Tahun 2023. *Auxilium : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.29103/auxilium.v2i2.13469>
- Nursafitri, I. A. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Non Farmakologi terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 81–92. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.1006>
- Prabandari, F., Sofiana, J., Sumarni, & Rosmawati. (2023). Penerapan Terapi Nonfarmakologis pada Nyeri Persalinan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6(2), 152–160. <https://doi.org/10.35473/ijm.v6i2.2703>
- Salsabila, T., Handayani, N., & Rohmah, A. N. (2024). *Pengaruh edukasi manajemen nyeri non farmakologi terhadap pengetahuan pasien pre operasi sectio caesarea dengan anestesi spinal di RS PKU Muhammadiyah Bantul*. 2(September), 553–560.
- Sianipar, I. (2018). Metode Non Farmakologis Pengurang Rasa Nyeri Selama Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 12(1), 52–55. <https://doi.org/10.36051/jiki.v12i1.31>
- Solehati, T. (2018). Terapi Nonfarmakologi Nyeri Padapersalinan: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1568>
- Solehati, T., Sholihah, A. R., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, C. E. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Sectio Caesarea: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 14(Januari), 75–82.
- Utami, F. S., & Putri, I. M. (2020). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 107. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1262>
- Yunika, R. P., Ulya, Y., & Herlina, S. M. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Non Farmakologi Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 127–136. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3267>
- Yunika, R. P., Ulya, Y., & Herlina, S. M. (2023). Pendidikan Kesehatan tentang Penatalaksanaan Non Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *ADMA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 83–90. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i1.2794>