

Ratna Wulandari<sup>1</sup>  
 Nurhaslinda<sup>2</sup>  
 Dea Lestari<sup>3</sup>

## PENGARUH PENGETAHUAN IBU BERSALIN TENTANG TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM MENGATASI NYERI INPARTU KALA I DI PUSKESMAS GUNUNG TUA

### Abstrak

Teknik relaksasi nafas merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Dengan menarik nafas dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernapasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkkan keseluruh tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh. Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendalai, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung yang seharusnya muncul. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan survei observasional yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu bersalin tentang teknik relaksasi nafas dalam mengatasi nyeri inpartu kala I. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin pada bulan Desember sampai dengan bulan Maret 2025 sebanyak 34 orang. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik Total sampling, dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel pada penelitian. Adapun besar sampel pada penelitian ini sebanyak 34 orang. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diketahui, bahwa mayoritas pengetahuan responden pada kategori kurang, yaitu (38,2%). Hal tersebut dapat dipahami, mengingat mayoritas pendidikan responden dengan kategori pendidikan dasar yaitu, sebanyak (44,1%). Pendidikan merupakan suatu kegiatan formal dan non formal sebagai upaya mengembangkan pola pikir, kepribadian dan kemampuan seseorang baik di dalam maupun luar sekolah serta pengalaman hidup yang berlangsung seumur hidup. mayoritas pengetahuan responden pada kategori cukup, yaitu (17,6%). Hal tersebut dapat dipahami, mengingat mayoritas umur responden pada kategori 21-35 tahun yaitu, sebanyak (47,0%). mayoritas pengetahuan responden pada kategori kurang, yaitu (20,6%). Hal tersebut dapat dipahami, mengingat mayoritas pekerjaan responden pada kategori tidak bekerja/IRT yaitu, sebanyak (44,1%). Setiap petugas kesehatan khususnya Bidan hendaknya dapat memberikan penyuluhan kepada ibu hamil Trimester III tentang teknik relaksasi nafas terhadap pengurangan rasa nyeri inpartu kala I.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Ibu Bersalin, Relaksasi Nafas

### Abstract

Breathing relaxation techniques are one way to reduce pain in non-pharmacological mothers. By taking a deep breath during contractions using chest breathing through the nose will flow oxygen to the blood which is then flowed throughout the body will release endorphin hormones which are natural pain relievers in the body. Psychologically successful relaxation results in a feeling of health, calm and peace, a feeling of being in control, as well as a decrease in tension and anxiety. Physiologically relaxation results in a decrease in blood pressure, breathing and heart rate that should appear. Physiologically relaxation results in a decrease in blood pressure, breathing and heart rate that should appear. The type of research used in this study is descriptive research with an observational survey approach that aims to find out the knowledge of maternal mothers about breathing relaxation techniques in overcoming intrapartum pain period I. The population in this study is all maternal mothers from December to March 2025 as many as 34 people. Sampling in

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan STIKES Paluta Husada  
 email : wulan\_surb@yahoo.co.id

the study uses the Total sampling technique, where the entire population is used as a sample in the study. The sample size in this study is 34 people. Based on the data analysis carried out, it is known that the majority of respondents' knowledge is in the lack category, namely (38.2%). This is understandable, considering that the majority of respondents' education is in the basic education category, namely, (44.1%). Education is a formal and non-formal activity as an effort to develop a person's mindset, personality and abilities both inside and outside school as well as life experiences that last a lifetime. The majority of respondents' knowledge was in the sufficient category, namely (17.6%). Hal tersebut dapat dipahami, mengingat mayoritas umur responden pada kategori 21-35 tahun yaitu, sebanyak (47,0%). mayoritas pengetahuan responden pada kategori kurang, yaitu (20,6%). Hal tersebut dapat dipahami, mengingat mayoritas pekerjaan responden pada kategori tidak bekerja/IRT yaitu, sebanyak (44,1%). Setiap petugas kesehatan khususnya Bidan hendaknya dapat memberikan penyuluhan kepada ibu hamil Trimester III tentang teknik relaksasi nafas terhadap pengurangan rasa nyeri inpartu kala I.

**Keywords:** *Knowledge, Maternity, Breath Relaxation*

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah rangkaian proses fisiologis yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu. Proses yang fisiologis pada umumnya dimulai dengan adanya kontraksi yang ditandai dengan perubahan progresif pada servik, dan diakhiri dengan kelahiran plasenta. Persalinan sebagai proses yang fisiologis yang dihubungkan dengan penderitaan akibat rasa nyeri yang ditimbulkan. Nyeri pada persalinan bukanlah hal baru, dan menjadi salah satu penyebab timbulnya perasaan cemas dan ketakutan pada ibu bersalin. Nyeri selama persalinan merupakan tanda untuk memberitahu bahwa ibu telah memasuki tahapan proses persalinan. Sehingga ibu akan mengalami nyeri pada saat proses persalinannya dan menimbulkan ketakutan, yang mengakibatkan rasa tegang, kepanikan serta merupakan suatu sumber stres bagi ibu bersalin. Stres dapat merangsang hormon seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang terelakkan dan mengurangi pasokan oksigen ke janin.

Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu. Persalinan lama dapat menimbulkan konsekuensi serius antara lain infeksi intra partum, rupture uteri,cincin retraksi patologis, pembentukan fistula, cidera otot-otot dasar panggul, dan efek bagi janin dapat berupa kaput suksedaneum, molase kepala janin.Ini dapat meningkatkan angka kematian dan kesakitan ibu dan janin.

Persalinan merupakan suatu proses dimana lahirnya hasil konsepsi berupa janin ataupun plasenta dari jalan lahir. Dikatakan persalinan spontan jika proses persalinan berlangsung dengan kekuatan ibu dan melalui jalan lahir. Persalinan buatan merupakan persalinan menggunakan alat bantu dari luar seperti operasi Sectio caesaria atau ekstraksi forsep. Adapun persalinan anjuran dimana persalinan yang tidak secara spontan yang harus dilakukan pemecahan ketuban, pemberian prostagladin ataupun pitocin. (Sulis, 2019)

Tanda-tanda inpartu menurut Wiknjosastro (2017) yaitu adanya rasa sakit oleh adanya his yang datang lebih kuat, sering dan teratur. keluar lendir dan bercampur darah (show) yang lebih banyak karena robekan-robekan kecil pada serviks.Esberhak untuk mendapatkan asuhan kadang-kadang ketuban pecah dengan sendirinya, pada pemeriksaan dalam, serviks mendatar dan pembukaan telah ada. Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat 70 sampai 80% wanita yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri. Berbagai cara dilakukan agar ibu melahirkan tidak selalu merasa sakit dan merasa nyaman. Saat ini 20% hingga 50% persalinan di rumah sakit swasta di Indonesia dilakukan dengan operasi caesar, tingginya operasi caesar disebabkan para ibu yang hendak bersalin lebih memilih operasi yang relatif tidak nyeri. Di Brazil angka ini mencapai lebih dari 50% dari angka kelahiran di suatu rumah sakit yang merupakan persentase tertinggi diseluruh dunia.

Cemas, takut, nyeri dan persalinan lama menyebabkan wanita menolak melahirkan normal melalui vagina sehingga meningkat keinginan untuk persalinan SC tanpa indikasi medis. Kecemasan dan ketakutan ibu adalah masalah primer yang menjadi perhatian, terutama ibu

primigravida, karena mampu meningkatkan lamanya persalinan, hormon stress yang meningkat hingga mempengaruhi kondisi ibu dan bayi baru lahir. (Baljon et al., 2022)

Nyeri persalinan merupakan nyeri yang sering dirasakan oleh setiap ibu bersalin. Apabila masalah nyeri tidak di atasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stress pada ibu yang akan meningkatkan lagi intensitas nyeri yang dirasakan. Nyeri pada persalinan dapat menimbulkan kecemasan dan kelelahan pada ibu akibatnya membawa pengaruh negatif pada kemajuan persalinan dan kesejahteraan janin. Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah dengan menggunakan obat-obatan kimiawi, sedangkan metode non farmakologis dilakukan secara alami tanpa menggunakan obat-obatan kimiawi yaitu dengan melakukan teknik relaksasi yang mencakup relaksasi napas dalam, relaksasi otot, masase, musik dan aromaterapi (Elly S, 2017 dalam (Marsilia & Tresnayanti, 2021)

Rasa sakit dan nyeri pada saat persalinan pada dasarnya disebabkan karena kontraksi kuat selama menjelang persalinan dan hal tersebut merupakan hal yang alami. Setiap wanita mempunyai rasa nyeri yang berbeda beda. Rasa nyeri dapat terjadi karena adanya faktor fisik atau fisiologi lain atau bisa juga yang muncul karena emosi atau perasaan. Hal ini karena adanya faktor sugesti negatif yang masuk dalam pikiran alam bawah sadar, yang mana pikiran bawah sadar tidak bisa membedakan antara kenyataan dan imajinasi. Ketegangan dan ketakutan yang dirasa oleh ibu menyebabkan rasa nyeri pada saat persalinan, sehingga memperlambat proses persalinan. Cara-cara untuk mengurangi rasa nyeri antara lain relaksasi, imajinasi terbimbing, distraksi dan stimulasi kutaneus (Perry dan Potter, 2019). Teknik relaksasi bernapas merupakan teknik yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Adapun relaksasi bernapas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan atau ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan

Teknik relaksasi nafas merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Dengan menarik nafas dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernapasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkkan keseluruh tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh. Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendalai, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung yang seharusnya muncul (Safitri et al., 2020).

Dalam penelitian yang dikemukakan oleh Rini Fitriani pada tahun 2013 tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon adaptasi nyeri pada pasien inpartu kala I fase laten, dalam penelitian tersebut dari 71 Responden diketahui bahwa sebelum teknik relaksasi nafas dalam yaitu nyeri ringan sebanyak 0 responden (0%), nyeri sedang sebanyak 37 responden (52,1%), nyeri berat sebanyak 34 responden (47,8%), nyeri hebat sebanyak 0 responden (0%). Sedangkan setelah teknik relaksasi nafas dalam yaitu nyeri ringan sebanyak 7 responden (9,8%), nyeri sedang sebanyak 58 responden (81,6%), nyeri berat sebanyak 6 responden (8,4%). Selanjutnya apabila hasil tersebut dianalisis dengan uji paired sample t-tes dengan hasil : nilai t hitung  $> t$  tabel ( $8.654 > 0,283$ ) dan nilai  $p < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ) dengan demikian artinya ada perbedaan secara signifikan tingkat nyeri pada pasien inpartu kala I fase laten antara sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi nafas dalam dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Gunung Tua diperoleh informasi dari 5 ibu bersalin sebanyak 3 orang ibu inpartu pada kala I tampak kesakitan menghadapi proses persalinan dengan nyeri yang timbul tidak menentu dan bisa datang waktu kapan saja terutama pada ibu primigravida. Untuk meminimalisir rasa nyeri tersebut sesekali pasien melakukan teknik relaksasi nafas dalam lewat hidung dan menghembuskannya melalui mulut, berbaring di tempat tidur dan untuk tidak terlalu banyak bergerak/berjalan agar rasa nyeri tidak bertambah hebat. Kemudian peneliti mewawancara bagaimana respon ibu terhadap nyeri persalinan jika sudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam, pasien mengatakan dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam rasa nyeri mulai

berkurang meskipun tidak lama nyeri itu muncul lagi dalam waktu yang tidak menentu. Berdasarkan uraian diatas, maka Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap pengurangan rasa nyeri pada ibu inpartu kala I di Puskesmas Gunung Tua.

## METODE

Desain penelitian ini adalah Deskriptif yaitu mengetahui pengaruh pengetahuan ibu bersalin tentang teknik relaksasi nafas dalam mengatasi nyeri inpartu Kala I di Puskesmas Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin pada bulan Desember sampai dengan bulan Maret 2025 sebanyak 34 orang. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik Total sampling, dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel pada penelitian. Adapun besar sampel pada penelitian ini sebanyak 34 orang (Notoatmodjo, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mulai bulan Desember sampai dengan Maret tahun 2025 mengenai pengaruh pengetahuan ibu bersalin tentang teknik relaksasi nafas dalam mengatasi nyeri inpartu Kala I di Puskesmas Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara tahun 2025. diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pengetahuan ibu bersalin tentang teknik relaksasi nafas dalam mengatasi nyeri inpartu Kala I di Puskesmas Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara tahun 2025.

No.	Pengetahuan Responden	Frekuensi	
		N	Persentase (%)
1.	Baik	9	26,5
2.	Cukup	12	35,3
3.	Kurang	13	38,2
	Jumlah	34	100

Berdasarkan Tabel diatas diketahui, bahwa distribusi frekuensi pengetahuan responden sebagai berikut, dari 34 responden diketahui, sebanyak 9 orang (26,5%) responden dengan kategori pengetahuan baik, 12 orang (35,3%) pada kategori pengetahuan cukup, dan sebanyak 13 orang (38,2%) pada kategori pengetahuan kurang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diketahui, bahwa mayoritas pengetahuan responden pada kategori kurang, yaitu (38,2%) di desa saba sitahul-tahul tahun 2022. Hal tersebut dapat dipahami, mengingat mayoritas pendidikan responden pada kategori pendidikan dasar yaitu, sebanyak (44,1%).Pendidikan merupakan suatu kegiatan formal dan non formal sebagai upaya mengembangkan pola pikir, kepribadian dan kemampuan seseorang baik di dalam maupun luar sekolah serta pengalaman hidup yang berlangsung seumur hidup.

Penanggulangan nyeri pada persalinan sangat penting karena akan memperbaiki keadaan fisiologis dan psikologis ibu dan bayi baru lahir serta mengurangi kematian ibu dan janin. Sehingga pemerintah di Indonesia memperhatikan cara untuk mengurangi kematian ibu dan janin dengan adanya pelatihan Asuhan Persalinan Normal (APN) dengan menerapkan asuhan sayang ibu. Sehingga bidan dituntut harus menolong persalinan tanpa rasa nyeri, dengan mendalami dan menerapkan metode asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan menggunakan metode-metode pengurangan rasa nyeri. Saat ini proses persalinan dengan menggunakan metode-metode pengurangan rasa nyeri sedang berkembang di masyarakat, karena ibu bersalin meyakini bahwa persalinan itu nyeri dan menganggap lebih penting mengatasi nyeri pada proses persalinan dibandingkan dengan tempat persalinan atau siapa yang mendampingi

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu.Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni, indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Pengetahuan berhubungan erat dengan pendidikan individu. Seseorang dengan pendidikan tinggi makamembuka wawasan orang tersebut sehingga terbentuk pengetahuan yang lebih baik, akan tetapi seseorang yang

berpendidikan rendah tidak dapat dikatakan mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal. Tingkat pendidikan rendah akan memengaruhi pemahaman seseorang terhadap informasi yang diterimanya sehingga berdampak terhadap tindakan yang akan dilakukan selanjutnya berdasarkan informasi tersebut. Hal ini menunjukkan seseorang dengan tingkat pendidikan rendah cenderung susah menerima serta keliru dalam menafsirkan informasi yang diterima (Notoadmojo, 2017) Berdasarkan analisis data yang dilakukan diketahui, bahwa mayoritas pengetahuan responden pada kategori cukup, yaitu (17,6%) di puskesmas Gunung Tua tahun 2025. Hal tersebut dapat dipahami, mengingat mayoritas umur responden pada kategori 21-35 tahun yaitu, sebanyak (47,0%). Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Sehingga pengetahuan akan semakin membaik (Notoatmodjo, 2017).

Dalam meningkatkan dan mempertahankan pengetahuan responden, upaya yang dilakukan peneliti yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai relaksasi dalam pengurangan nyeri persalinan melalui media leaflet. Relaksasi merupakan suatu tindakan pengurangan tekanan mental, fisik, dan emosi melalui suatu aktivitas dengan tujuan tertentu yang dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang. Tujuan dilakukannya relaksasi dalam persalinan yaitu untuk menurunkan ketegangan dan kecemasan yang dialami selama persalinan sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dialami ibu bersalin. Ada beberapa jenis relaksasi yang dapat dilakukan saat persalinan, yaitu teknik relaksasi nafas, relaksasi aromaterapi, hipnoterapi, relaksasi musik, guided imagery dan lain-lain. Namun yang sering digunakan dan diaplikasikan saat persalinan adalah teknik relaksasi nafas. Teknik relaksasi nafas yaitu merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Manfaat dari relaksasi selama persalinan yaitu dapat meringankan ketegangan, kecemasan, dan intensitas nyeri saat bersalin. Stres yang dialami ibu saat bersalin Stres dapat merangsang hormon seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang terelakkan dan mengurangi pasokan oksigen ke janin. Relaksasi dalam persalinan penting untuk dilakukan karena Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diketahui, bahwa mayoritas pengetahuan responden pada kategori kurang, yaitu (20,6%) di puskesmas Gunung Tua tahun 2025. Hal tersebut dapat dipahami, mengingat mayoritas pekerjaan responden pada kategori tidak bekerja/IRT yaitu, sebanyak (44,1%). pekerjaan merupakan suatu kegiatan formal dan non formal sebagai upaya mengembangkan pola pikir, kepribadian dan kemampuan seseorang baik di dalam maupun luar sekolah serta pengalaman hidup yang berlangsung seumur hidup. Selanjutnya hasil analisis data dengan menggunakan uji regresi diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ( $p\text{-value} < \alpha : 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa faktor pengetahuan ibu bersalin tentang teknik relaksasi nafas berpengaruh secara signifikan dalam mengatasi nyeri inpartu kala I di puskesmas Gunung Tua tahun 2025.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lidia Fitri tahun 2019, dengan judul “Hubungan Teknik Napas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar”, berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri pada kala I fase aktif, dimana sebelum dilakukan intervensi nyeri berada pada skala 5,04 dengan standar deviasi 1,595 dan standar error 0,4. Setelah dilakukan intervensi teknik napas dalam maka intensitas nyeri berada pada skala 4,07 dan standar deviasi 1,163 dimana standar error 0,3. Hasil penelitian memperlihatkan terdapat hubungan metode teknik napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri bersalin fase aktif kala I. 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 menggunakanannya. Relaksasi adalah metode pengendalian nyeri bukan farmakologis yang paling sering di gunakan di inggris, dalam studi yang dilaporkan oleh Steer pada tahun 1993 bahwa 34% wanita menggunakan teknik relaksasi.

Menurut asumsi peneliti bahwa saat proses persalinan dilakukan teknik relaksasi napas dalam maka akan berkurang rasa nyeri. Ibu yang melakukan teknik relaksasi napas dalam tersebut akan turun rasa nyerinya sesuai dengan his/kontraksi yang dialami. Semakin kuat kontraksi maka nyeri yang dirasakan semakin bertambah. Dengan adanya pemberian teknik relaksasi napas dalam maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif bagi ibu bersalin yang melakukan teknik relaksasi napas dalam dibandingkan ibu yang tidak melakukan teknik relaksasi napas dalam pada saat menjalani proses persalinan. Secara keseluruhan berdasarkan apa yang telah peneliti observasi, semua responden rata-rata mengatakan bahwa nyeri persalinan yang dirasakan berkurang dan merasa lebih nyaman walaupun respon yang diberikan berbeda-beda.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dalam menganalisis pengaruh pengetahuan ibu bersalin tentang teknik relaksasi nafas dalam mengatasi nyeri inpartu Kala I di Puskesmas Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara tahun 2025.maka dapat di simpulkan bahwa mayoritas ibu berpengetahuan kurang (38,2%), dan minoritas ibu berpengetahuan baik (26,5%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Baljon, K., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2022). Effectiveness of Breathing Exercises, Foot Reflexology and Massage (BRM) on Maternal and Newborn Outcomes Among Primigravidae in Saudi Arabia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Women's Health*, 14(February), 279–295. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S347971>
- Kemenkes RI. (2022a). Tehnik Nonfarmakologis: Menarik Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri. 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2022b). Tehnik Relaksasi Napas. Jakarta: Kemenkes RI
- Legawati. (2019). Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Malang: Wineka Media.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, 2017. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta.
- Pietrzak, J., Mędrzycka-Dąbrowska, W., Wróbel, A., & Grzybowska, M. E. (2023). Women's Knowledge about Pharmacological and Non Pharmacological Methods of Pain Relief in Labor. *Healthcare (Switzerland)*, 11(13). <https://doi.org/10.3390>
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 365–370. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- Saifuddin, AB., at al. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo. 2018
- Riyanto, Agus dan Budiman. 2013. Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Salemba Medika : Jakarta
- Sulistyawati,A.2012. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin.Salemba Medika : Jakarta Prawirohardjo, Sarwono. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka. 2013.
- Solehati,Tetti dan Kosasih,Cecep Eli . Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas.2015. Refika Aditama : Bandung