

Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida

Rubiah R^{1*}

^{*1}Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

ABSTRACT

Background: Labor pain is a physiological experience felt by almost all mothers giving birth, especially primigravida mothers who have no previous experience of childbirth. Uncontrolled labor pain can increase anxiety, fatigue, and hinder the progress of labor. One non-pharmacological method that can be used to reduce labor pain is relaxation techniques, which aim to help mothers control their physical and psychological responses to pain.

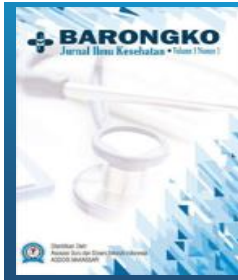
Objective: This study aims to determine the effect of relaxation techniques on reducing labor pain in primigravida mothers.

Method: This study used a quantitative design with a pretest–posttest quasi-experimental approach. The study sample consisted of 30 primigravida mothers who underwent stage I labor in the delivery room of Health Center/Hospital X, selected using purposive sampling. The level of labor pain was measured using a numeric rating scale (NRS) before and after the administration of relaxation techniques. Data analysis was performed using a paired t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: The results showed a significant decrease in labor pain levels in primigravida mothers after being given relaxation techniques, with a p-value < 0.05 .

Conclusion: Relaxation techniques have a significant effect on reducing labor pain in primigravida mothers. These techniques can be used as safe and effective nonpharmacological interventions in midwifery care.

Keywords: Relaxation Techniques, Labor Pain, Primigravida Mothers, Childbirth



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri persalinan merupakan pengalaman fisiologis yang dirasakan hampir seluruh ibu bersalin, khususnya ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Nyeri persalinan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan kecemasan, kelelahan, serta menghambat kemajuan persalinan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah teknik relaksasi, yang bertujuan membantu ibu mengendalikan respon fisik dan psikologis terhadap nyeri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap pengurangan nyeri persalinan pada ibu primigravida.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimental pretest–posttest. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu primigravida yang menjalani persalinan kala I di Ruang Bersalin Puskesmas/Rumah Sakit X, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat nyeri persalinan diukur menggunakan skala nyeri numerik (Numeric Rating Scale/NRS) sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

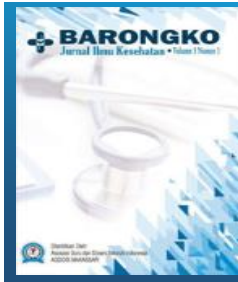
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat nyeri persalinan pada ibu primigravida setelah diberikan teknik relaksasi, dengan nilai $p < 0,05$.

Kesimpulan: Teknik relaksasi berpengaruh signifikan terhadap pengurangan nyeri persalinan pada ibu primigravida. Teknik ini dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam asuhan kebidanan.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi, Nyeri Persalinan, Ibu Primigravida, Persalinan

*Correspondent Author: Rubiah R

*e-mail: biarubiah927@gmail.com



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

I. PENDAHULUAN

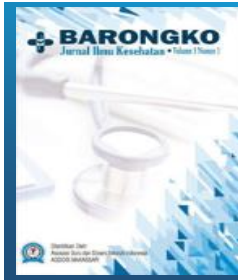
Persalinan merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan adanya kontraksi uterus yang menyebabkan pembukaan serviks dan pengeluaran janin. Proses ini hampir selalu disertai dengan nyeri, yang intensitasnya dapat berbeda pada setiap ibu. Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, sosial, dan budaya. Pada ibu primigravida, nyeri persalinan sering dirasakan lebih berat karena belum adanya pengalaman melahirkan sebelumnya serta adanya kecemasan dan ketakutan yang lebih tinggi.

Nyeri persalinan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti peningkatan kecemasan, kelelahan, hiperventilasi, peningkatan tekanan darah, serta pelepasan hormon stres yang dapat menghambat kontraksi uterus dan memperlambat kemajuan persalinan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan janin.

Penatalaksanaan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis seperti analgesik dan anestesi memang efektif dalam mengurangi nyeri, namun memiliki risiko efek samping baik bagi ibu maupun janin. Oleh karena itu, metode nonfarmakologis semakin banyak direkomendasikan sebagai alternatif yang aman dan mudah diterapkan dalam asuhan kebidanan.

Salah satu metode nonfarmakologis yang sering digunakan adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi bertujuan membantu ibu mengendalikan respon fisik dan psikologis terhadap nyeri melalui pengaturan pernapasan, pelepasan otot, dan pemusatan pikiran. Dengan relaksasi yang baik, ibu diharapkan mampu mengurangi persepsi nyeri, meningkatkan rasa nyaman, serta memperlancar proses persalinan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan dan meningkatkan pengalaman melahirkan yang positif, terutama pada ibu primigravida. Namun, penerapan teknik relaksasi dalam praktik kebidanan belum selalu dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi terhadap pengurangan nyeri persalinan pada ibu primigravida.



II. METODE PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimental, yaitu pretest–posttest tanpa kelompok kontrol.

b. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Ruang Bersalin Puskesmas/Rumah Sakit X pada bulan Maret-Mei 2025.

c. Populasi dan Sampel

- Populasi: seluruh ibu primigravida yang menjalani persalinan normal.
- Sampel: 30 ibu primigravida yang dipilih menggunakan purposive sampling.

d. Kriteria inklusi

- 1) Ibu primigravida
- 2) Persalinan kala I fase aktif
- 3) Kehamilan aterm
- 4) Bersedia menjadi responden

e. Kriteria eksklusi

- 1) Ibu dengan komplikasi persalinan
- 2) Ibu yang mendapat analgesik farmakologis

f. Variabel Penelitian

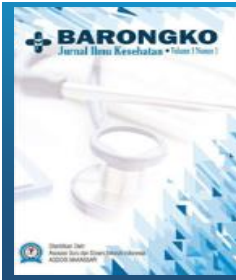
- 1) Variabel independen: Teknik relaksasi
- 2) Variabel dependen: Intensitas nyeri persalinan

g. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS) dengan skala 0–10.

h. Prosedur Penelitian

- 1) Pengukuran intensitas nyeri persalinan sebelum intervensi (pretest)
- 2) Pemberian teknik relaksasi (relaksasi napas dalam dan pelepasan otot) selama 20–30 menit
- 3) Pengukuran ulang intensitas nyeri persalinan (posttest)



i. Analisis Data

- Univariat: distribusi frekuensi dan nilai rata-rata
- Bivariat: uji Paired T-Test
- Tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$

j. Etika Penelitian

Penelitian dilakukan dengan persetujuan responden (informed consent) dan menjaga kerahasiaan data.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 30 ibu primigravida yang menjalani persalinan kala I fase aktif. Analisis hasil penelitian dilakukan secara univariat dan bivariat untuk melihat perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi.

1) Karakteristik Responden

Sebagian besar responden berada pada usia reproduktif sehat (20–35 tahun), yang secara fisiologis memiliki kesiapan optimal untuk menjalani persalinan. Faktor usia ini penting karena dapat memengaruhi toleransi nyeri dan kemampuan adaptasi terhadap stres persalinan.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Primigravida

Karakteristik	n	%
Usia 20–35 tahun	26	86,7
Usia >35 tahun	4	13,3
Pendidikan menengah	18	60,0
Pendidikan tinggi	12	40,0

Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah ke atas, yang memudahkan penerimaan edukasi dan instruksi teknik relaksasi selama persalinan.

2) Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum Teknik Relaksasi

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu primigravida mengalami nyeri persalinan berat, yang merupakan karakteristik umum pada fase aktif persalinan.

Tabel 2. Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum Intervensi

Intensitas Nyeri	n	%
Sedang (4–6)	9	30,0
Berat (7–9)	21	70,0

Nyeri yang dirasakan berkaitan dengan kontraksi uterus yang semakin kuat, pembukaan serviks, serta faktor psikologis berupa kecemasan dan ketakutan menghadapi persalinan pertama.

3) Intensitas Nyeri Persalinan Setelah Teknik Relaksasi

Setelah diberikan teknik relaksasi berupa relaksasi napas dalam dan pelepasan otot, terjadi perubahan distribusi intensitas nyeri ke kategori yang lebih ringan.

Tabel 3. Intensitas Nyeri Persalinan Setelah Intervensi

Intensitas Nyeri	n	%
Ringan (1–3)	10	33,3
Sedang (4–6)	18	60,0
Berat (7–9)	2	6,7

Penurunan nyeri ini menunjukkan bahwa ibu mampu mengelola kontraksi dengan lebih baik setelah intervensi relaksasi.

4) Analisis Statistik Perubahan Nyeri Persalinan

Tabel 4. Perbandingan Rata-Rata Skor Nyeri Persalinan

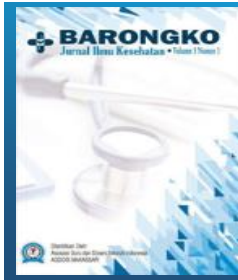
Kondisi	Mean ± SD	Selisih	p-value
Sebelum	7,8 ± 1,1		
Sesudah	4,9 ± 1,3	2,9	<0,001

Hasil uji Paired T-Test menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat penurunan nyeri persalinan yang signifikan secara statistik setelah pemberian teknik relaksasi.

b. Pembahasan

1) Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Persepsi Nyeri Persalinan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu primigravida. Penurunan rata-rata



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

skor nyeri menunjukkan bahwa teknik relaksasi membantu ibu mengalihkan fokus dari rasa nyeri, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kontrol diri selama kontraksi.

Secara fisiologis, relaksasi menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga mengurangi pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Kondisi ini membantu uterus berkontraksi lebih efektif tanpa menimbulkan rasa nyeri berlebihan.

2) Relaksasi dan Pengendalian Faktor Psikologis

Nyeri persalinan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan dan ketakutan. Pada ibu primigravida, ketidaktahuan dan kekhawatiran terhadap proses persalinan sering memperberat persepsi nyeri.

Teknik relaksasi membantu ibu merasa lebih tenang dan percaya diri, sehingga memutus siklus takut–tegang–nyeri (*fear–tension–pain cycle*). Dengan berkurangnya kecemasan, ibu lebih mampu menerima kontraksi sebagai bagian alami dari persalinan, bukan sebagai ancaman.

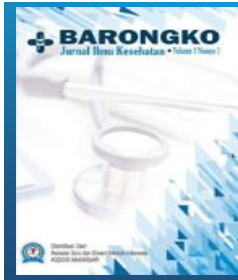
3) Kesesuaian dengan Teori dan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori manajemen nyeri nonfarmakologis yang menyatakan bahwa relaksasi dan pernapasan terkontrol dapat menurunkan persepsi nyeri dengan cara meningkatkan oksigenasi jaringan dan mengurangi ketegangan otot. Penelitian terdahulu juga melaporkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri persalinan dan meningkatkan pengalaman melahirkan yang positif.

Rekomendasi WHO tentang intrapartum care menekankan penggunaan metode nonfarmakologis, termasuk relaksasi dan teknik pernapasan, sebagai bagian dari asuhan persalinan yang berfokus pada kenyamanan ibu.

4) Implikasi Praktik Kebidanan

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik kebidanan, yaitu:



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- a) Teknik relaksasi dapat diterapkan secara luas karena mudah, aman, dan tidak memerlukan alat khusus.
- b) Bidan dapat mengajarkan teknik relaksasi sejak masa antenatal agar ibu lebih siap menghadapi persalinan.
- c) Pendekatan nonfarmakologis seperti relaksasi dapat mengurangi ketergantungan pada analgesik farmakologis.

Dengan demikian, teknik relaksasi sebaiknya menjadi bagian integral dari asuhan persalinan normal, khususnya pada ibu primigravida.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

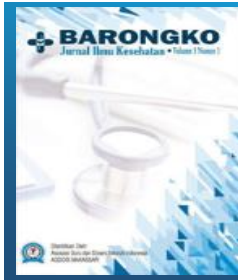
- 1) Sebagian besar ibu primigravida mengalami nyeri persalinan berat sebelum intervensi.
- 2) Teknik relaksasi secara signifikan menurunkan intensitas nyeri persalinan.
- 3) Teknik relaksasi efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam pengelolaan nyeri persalinan.

b. Saran

- 1) Bagi Bidan:
Teknik relaksasi perlu diterapkan secara rutin dalam asuhan persalinan.
- 2) Bagi Fasilitas Kesehatan:
Perlu pelatihan teknik relaksasi bagi tenaga kesehatan.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya:
Disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol dan sampel lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andarmoyo, S. (2016). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
2. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
3. Azwar, A. (2010). *Pengantar Administrasi Kesehatan*. Jakarta: Binarupa Aksara.
4. Cunningham, F. G. (2018). *Williams Obstetrics*. McGraw-Hill.
5. Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

6. Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Persalinan Normal*. Jakarta.
7. Koziar, B. (2018). *Fundamentals of Nursing*. Pearson.
8. Lowdermilk, D. L. (2016). *Maternity & Women's Health Care*. Elsevier.
9. Mander, R. (2014). *Pain in Childbearing*. Elsevier.
10. Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.
11. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
12. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier.
13. Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
14. Simkin, P. (2018). Nonpharmacologic relief of pain. *Journal of Midwifery*.
15. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
16. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
17. WHO. (2018). *Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience*.
18. Yuliani, D. (2020). Teknik relaksasi dan nyeri persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.