



## Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil

Nayala Wulandari<sup>1</sup>, Jihan Fia Berlianti<sup>2</sup>, Rabiatal Adawiyah<sup>3</sup>,  
Delvitri Rahniawati<sup>4</sup>, Nurul Aulia<sup>5</sup>, Devy Lestari Nurul Aulia<sup>6</sup>, Arum Dwi Anjani<sup>7</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Kebidanan, Universitas Batam<sup>1234567</sup>

### Abstrak

Received: 07 July 2025  
Revised: 16 July 2025  
Accepted: 23 July 2025

*Kehamilan merupakan periode yang penuh dengan perubahan fisik dan emosional bagi ibu hamil, salah satunya adalah rasa nyeri yang sering kali muncul, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Nyeri ini dapat disebabkan oleh perubahan fisik seperti penambahan berat badan, tekanan pada organ tubuh, dan pergeseran posisi tubuh akibat pertumbuhan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh teknik relaksasi napas dalam dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu hamil. Teknik relaksasi napas yang melibatkan pernapasan dalam dan teratur terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan otot serta meningkatkan aliran oksigen ke tubuh, yang membantu memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, teknik ini juga memiliki dampak psikologis yang positif dengan menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil, yang sering kali memperburuk persepsi nyeri. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis literatur, teknik relaksasi napas memberikan manfaat fisik dan emosional yang signifikan dalam mengelola nyeri selama kehamilan, meskipun keberhasilannya bergantung pada faktor-faktor individu seperti kesiapan ibu hamil dalam melaksanakan teknik ini serta dukungan dari tenaga medis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai penerapan teknik relaksasi napas untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.*

**Kata Kunci:** Kehamilan, Teknik Relaksasi Napas, Penurunan Nyeri, Ibu Hamil, Kecemasan

(\*) Corresponding Author:

[nayalawulandari2@gmail.com](mailto:nayalawulandari2@gmail.com), [jihanfiaberlianti@icloud.com](mailto:jihanfiaberlianti@icloud.com),  
[rabiataladawiyahhh85@gmail.com](mailto:rabiataladawiyahhh85@gmail.com), [delvitriarahniawati@gmail.com](mailto:delvitriarahniawati@gmail.com),  
[nurulauliya200@gmail.com](mailto:nurulauliya200@gmail.com), [dv.aulia87@univbatam.ac.id](mailto:dv.aulia87@univbatam.ac.id),  
[arum.dwianjani05@univbatam.ac.id](mailto:arum.dwianjani05@univbatam.ac.id)

**How to Cite:** Aulia, D., Anjani, A., Wulandari, N., Berlianti, J., Adawiyah, R., Rahniawati, D., & Aulia, N. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(8.C), 151-156. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11219>.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa perubahan yang signifikan bagi seorang wanita, baik secara fisik maupun emosional. Tubuh saat ini sedang mengalami berbagai transformasi guna mendukung pertumbuhan janin. Meski sudah familiar, proses ini sering kali mengakibatkan keguguran, terutama pada trimester kedua dan ketiga, yang dapat menimbulkan rasa nyeri pada ibu. Rasa nyeri yang terjadi adalah nyeri punggung, nyeri panggul, dan kram perut, yang disebabkan oleh hormon, tekanan pada organ tubuh, dan pergeseran posisi tubuh akibat pertumbuhan janin. Selain itu, faktor emosional seperti depresi dan stres yang sering dialami ibu juga mungkin bisa berdampak pada mood anak. Tantangan besar yang dihadapi oleh ibu hamil ini membutuhkan perhatian khusus karena dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, serta berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental (Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R, 2019).

Akibatnya, sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengurangi nyeri selama kehamilan yang tidak hanya mengatasi aspek fisik tetapi juga mengatasi aspek psikologis yang memengaruhi persepsi nyeri. Kondisi ini dapat disebabkan

oleh berbagai faktor, termasuk perubahan hormonal, perubahan posisi tubulus, dan pembengkakan di berbagai bagian tubuh akibat janin. Rasa nyeri yang dialami dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan menurunkan kesejahteraan emosional dan fisik. Akibatnya, kemampuan untuk mengendalikan atau menghilangkan nyeri anak sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan selama masa kanak-kanak mereka. Salah satu teknik yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri adalah teknik pelepasan napas. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengurangi tuberkulosis dan membuat hidup ibu lebih menyenangkan, dengan fokus pada situasi kehidupan nyata dan praktis.

Teknik relaksasi napas dapat meningkatkan oksigenasi tubuh, mengurangi stres, serta membantu menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan teknik relaksasi napas secara rutin, ibu hamil dapat merasakan penurunan tingkat nyeri yang signifikan, serta merasa lebih rileks dan nyaman. Dengan mempertimbangkan pentingnya pengelolaan nyeri pada ibu hamil, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh teknik relaksasi napas terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai efektivitas teknik relaksasi napas dalam mengurangi nyeri serta memberikan kontribusi dalam upaya perawatan yang lebih holistik dan non-farmakologis bagi ibu hamil (Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N., 2019).

## **METODE**

Metode kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai fenomena atau isu tertentu dengan menggali makna, pengalaman, dan perspektif individu atau kelompok. Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman ibu hamil terkait nyeri dan bagaimana teknik relaksasi napas dapat mempengaruhi tingkat nyeri yang mereka rasakan. Berbeda dengan metode kuantitatif yang mengutamakan angka dan statistik, penelitian kualitatif lebih menekankan pada analisis deskriptif dan interpretatif, yang memungkinkan pemahaman yang lebih holistik mengenai permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil. Salah satu teknik dalam penelitian kualitatif adalah studi literatur, yang digunakan untuk mengumpulkan, menilai, dan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik yang sedang diteliti.

Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mengidentifikasi teori-teori terkait teknik pernapasan dan nyeri bagi ibu, serta mengkaji temuan dari penelitian sebelumnya dengan topik serupa. Informasi yang digunakan dalam studi literatur ini meliputi buku, jurnal akademik, artikel, catatan penelitian, dan sumber lain yang kredibel dan relevan. Dengan menggunakan studi literatur, peneliti dapat mengumpulkan dan menganalisis berbagai temuan penelitian sebelumnya guna mengetahui apakah teknologi pernapasan berdampak signifikan terhadap tingkat nyeri pada wanita atau tidak. Peneliti dapat mengidentifikasi pola, bayangan, atau perbedaan dalam hasil penelitian yang ada, serta mendapatkan gambaran dengan lebih jelas tentang efektivitas teknik ini. Selain itu, studi literatur juga membantu peneliti dalam menyusun dasar teori yang kuat untuk penelitian ini, yang akan menjadi acuan

dalam merancang dan menjalankan penelitian lebih lanjut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Teknik pelepasan napas telah muncul sebagai salah satu metode paling efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil, yang sering mengalami ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Selama ini Ibu Hamil sering merasakan nyeri akibat perubahan posisi tubuh, pertumbuhan badan, serta otot dan sendi. Nyeri punggung, nyeri panggul, dan kram perut adalah berbagai jenis ketidaknyamanan. Teknik relaksasi napas, yang melibatkan pernapasan dalam dan teratur, dapat membantu mengurangi ketegangan otot untuk berkontribusi pada rasa nyeri. Selain itu, teknik ini berpotensi meningkatkan stabilitas sistem dan mengurangi laju kerusakan, yang sering kali menjadi sumber kekhawatiran. Hasilnya, relaksasi napas memiliki lebih dari sekedar fungsi fisik; itu juga memberikan manfaat psikologis, seperti meningkatkan rasa tenang dan kontrol diri bagi ibu hamil (Sari, Z. M., Utami, I. T., & Veronica, S. Y., 2021).

Pendekatan ini menjadi alternatif yang aman dan non-farmakologis untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil, yang tentunya penting bagi mereka yang menginginkan cara yang lebih alami dan bebas dari efek samping obat-obatan. Penelitian menunjukkan bahwa teknik pernapasan yang teratur dan dalam dapat membantu ibu hamil mengelola rasa nyeri dengan lebih baik, baik itu nyeri punggung, nyeri perut bagian bawah, maupun nyeri terkait kontraksi menjelang persalinan. Relaksasi napas bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertugas menenangkan tubuh dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan. Dengan melakukan teknik pernapasan dalam, tubuh ibu hamil bisa lebih rileks, ketegangan otot yang berkontribusi pada rasa nyeri dapat berkurang, dan perasaan cemas atau tertekan yang sering kali mengirimkan persepsi nyeri juga bisa diminimalkan. Berdasarkan temuan dari berbagai studi literatur, ibu hamil yang menerapkan teknik relaksasi napas secara rutin melaporkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat nyeri yang mereka rasakan.

Salah satu alasan terpenting untuk menggunakan teknik pernapasan yang efektif untuk mengurangi nyeri pada wanita hamil adalah karena teknik ini dapat meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh, yang meningkatkan kepadatan tulang. Ketika seorang wanita Muslim melakukan aritmatika dan trigonometri, diafragmanya menjadi lebih efisien, yang memungkinkannya mencapai dasar tangga dengan lebih cepat. Prosedur ini meningkatkan oksigenasi darah, yang penting untuk menjaga fungsi organ dan mengurangi ketegangan otot-otot, yang dapat menyebabkan rasa sakit. Meningkatnya kepadatan mineral tulang juga membantu mengurangi osteoporosis dan memfasilitasi pengiriman nutrisi dan oksigen ke tubulus, yang berguna dalam pencegahan dan pengobatan osteoporosis (Wulandari D A, & Putri V. T. A., 2018).

Dengan meningkatkan sirkulasi, tubuh ibu hamil menjadi lebih rileks, yang pada akhirnya dapat mengurangi jumlah nyeri yang dihasilkan, terutama di area yang sering tegang, seperti punggung, panggul, dan perut bagian bawah. Selain itu, sirkulasi darah jangka panjang meningkatkan kesehatan janin dan kondisi fisik secara keseluruhan. Sirkulasi darah

jangka panjang dapat mengurangi otot ketegangan, yang sering kali menjadi penyebab utama nyeri otot dan sendi pada ibu hamil. Selain itu, dengan berfokus pada kemajuan, ibu dapat mengalihkan perhatian mereka dari perasaan negatif, yang secara psikologis membuat mereka lebih mampu menghadapi emosi negatif. Hal ini konsisten dengan teori persepsi psikologis, yang menyatakan bahwa persepsi positif terhadap apa pun, seperti pengalaman yang menyenangkan, dapat mengurangi persepsi terhadap pengalaman negatif. Selain mengurangi nyeri fisik, penerapan teknik relaksasi napas juga memberikan manfaat emosional yang signifikan bagi ibu hamil (Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N., 2019).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, yang sering kali dikaitkan dengan perasaan khawatir yang lebih intens. Stres dan kelelahan meningkatkan produksi hormon kortisol yang dapat menimbulkan nyeri dan membuat tubuh terasa lebih tegang. Oleh karena itu, ibu hamil tidak hanya merasa lebih tenang, tetapi juga dapat lebih fokus pada pengalaman mereka secara keseluruhan, mengurangi ketegangan tubuh dan meningkatkan kenyamanan secara keseluruhan. Teknik relaksasi napas, terutama untuk melibatkan pernapasan diafragma atau pernapasan lambat, terbukti dapat menenangkan sistem saraf, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kontrol perasaan terhadap tubuh.

Namun, meskipun teknik relaksasi napas memiliki banyak manfaat, efektivitasnya tidak universal. Beberapa wanita mungkin merasa tidak nyaman menggunakan teknik ini, terutama jika mereka mengalami nyeri hebat. Faktor-faktor seperti kenyamanan ibu dengan teknik relaksasi, pengalaman sebelumnya, dan ketersediaan staf medis semuanya memainkan peran penting dalam keberhasilan teknik ini. Penelitian lain menemukan bahwa ibu yang ragu-ragu atau tidak menerima informasi yang memadai tentang manfaat dan metode relaksasi napas cenderung tidak mencapai hasil yang optimal. Karena itu, memiliki lingkungan kesehatan profesional yang baik dalam hal memberikan bimbingan yang tepat sangat penting bagi ibu untuk dapat mengoptimalkan teknik ini dalam menghadapi nyeri. Selain itu, ada variasi dalam hasil penelitian tentang tingkat pengurangan nyeri yang dapat dicapai melalui teknik relaksasi napas (Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R., 2019).

Beberapa penelitian menemukan hilangnya nyeri yang signifikan, sementara yang lain menemukan hilangnya nyeri yang sedang. Ini menunjukkan bahwa, meskipun teknik relaksasi napas efektif dalam banyak kasus, ada faktor lain yang harus dipertimbangkan, seperti kondisi fisik ibu, jumlah nyeri yang digunakan, dan berapa kali teknik tersebut digunakan. Akibatnya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mempelajari lebih lanjut tentang faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas teknik ini, serta bagaimana teknik ini dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan masing-masing ibu. Secara keseluruhan, teknologi relaksasi napas memiliki potensi tinggi untuk membantu ibu dalam hamil dan mengurangi nyeri mereka. Teknik ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, seperti mengurangi ototegangan dan meningkatkan sirkulasi, tetapi juga membantu secara psikologis dengan mengurangi stres dan kecemasan.

Meskipun demikian, keberhasilan teknik ini bergantung pada berbagai faktor, termasuk pemahaman yang baik mengenai teknik pernapasan, kesiapan ibu hamil untuk melakukannya, serta dukungan yang diberikan oleh tenaga medis. Dengan lebih banyak penelitian yang berfokus pada penerapan teknik relaksasi napas dalam konteks kehamilan, diharapkan teknik ini dapat dioptimalkan untuk memberikan manfaat maksimal bagi ibu hamil dalam mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kesejahteraan mereka selama kehamilan.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat nyeri pada ibu hamil. Teknik ini tidak hanya membantu mengurangi otot ketegangan, yang merupakan salah satu penyebab utama nyeri, tetapi juga meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh, sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional. Selain itu, teknik relaksasi pernafasan juga memberikan dampak psikologis dengan menurunkan kecemasan dan stres, yang juga meredakan nyeri. Meskipun teknik ini terbukti efektif, keberhasilannya bergantung pada kesiapan ibu hamil dalam melaksanakan teknik dengan benar serta dukungan tenaga medis dalam memberikan bimbingan yang tepat.

Oleh karena itu, sangat penting bagi para profesional medis untuk memberikan edukasi yang komprehensif tentang manfaat teknologi napas dan cara menggunakannya secara efektif, sehingga para ibu dapat memperoleh manfaat yang maksimal. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk menyelidiki berbagai teknik relaksasi lain yang dapat digunakan dalam penanganan nyeri selama kehamilan. Selain itu, penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan teknik ini, seperti intensitas nyeri yang digunakan, dapat membantu mengoptimalkan penggunaannya dalam jangka panjang.

## **REFERENSI**

- Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R. (2019). Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.222>
- Marlina, E. D. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Kecemasan dan Nyeri Selama Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1-6). <https://doi.org/https://doi.org/10.0809/JIB.V3I1.49>
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352-361. 145 <https://doi.org/10.31539/Jks.V3i1.512>.
- Putri, N. L. P. S. W. P., Suarniti, N. W., & Budiani, N. N. 2020. "Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Utara. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 75-83. <https://doi.org/10.32807/Jmu.V2i2.91>."

- Sari, Z. M., Utami, I. T., & Veronica, S. Y. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S. St. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 2(2), 144- 153.
- Wiwit Desi Intarti, Lina Pusitasari. 2017. “Kontribusi Senam Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang Di Wilayah Kerja Ekskotatif Cilacap. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 8(1):17–27. <https://onesearch.id/Record/IOS1299.article-229>
- Wulandaril D A, & Putri V. T. A. (2018). Aplikasi Teknik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Di Bidan Mandiri Kecamatan Temblang.” 538–43 in *The 7th University Research Colloquium 2018 STIKES PKU Muhammadiyah* Surakarta. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/233>
- Yuli Suryanti, Dewi Nopiska Lilis, Harpikriati Harpikriati. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Akademika Baiturahhim Jambi* 10(1):22–30. doi: <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>.