

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN FASE AKTIF DI RUMAH SAKIT
HOSANA MEDICA KABUPATEN BEKASI**

Kristiana Enita¹, Yuyun Triani²
Email: kristianaenita52@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri persalinan adalah salah satu masalah utama yang dihadapi oleh ibu bersalin. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan. Teknik ini dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang menurunkan respons stres tubuh dan meningkatkan oksigenasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan fase aktif di RS Hosana Medica Kabupaten Bekasi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 36 ibu bersalin yang dipilih secara *purposive sampling*. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam, dengan nilai $p < 0.05$. Sebelum intervensi, rata-rata skala nyeri berada pada kategori nyeri berat dengan nilai rata-rata 7.512, sedangkan setelah intervensi, rata-rata skala nyeri turun ke kategori nyeri sedang dengan nilai rata-rata 5.591. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan nyeri persalinan fase aktif pada ibu bersalin di RS Hosana Medica Kabupaten Bekasi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan kebidanan yang holistik dan efektif.

Kata Kunci: *Ibu bersalin, Nyeri Persalinan, Teknik Relaksasi Nafas Dalam*