



Booklet

TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN NYERI PERSALINAN

Oleh : Siti Nuryana

Dosen Pembimbing :Kamidah, SSiT., M.Kes



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA
2025**

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

I

Filosofi Warna

II

Glosarium

III

Pendahuluan

4

Teknik Relaksasi Nafas Dalam

5

Tujuan Relaksasi Nafas Dalam

6

Waktu Relaksasi Nafas Dalam

7

Mekanisme Relaksasi Nafas Dalam

8

Dampak Relaksasi Nafas Dalam

9

Panduan Relaksasi Nafas Dalam

10

Bukti Penelitian

11

Tips Latihan Efektif

12

Peran Pendamping Persalinan

13



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya booklet ini yang berjudul “Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Persalinan.”

Booklet ini disusun sebagai media edukasi bagi ibu hamil, keluarga, dan tenaga kesehatan tentang pentingnya pengelolaan nyeri persalinan secara non-farmakologis. Teknik nafas dalam dipilih karena mudah dilakukan, aman, dan terbukti membantu menurunkan nyeri serta meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan.

Semoga booklet ini bermanfaat dan dapat menjadi panduan sederhana yang praktis dalam mendukung persalinan yang lebih tenang dan alami.





FILOSOFI WARNA

Booklet ini menggunakan perpaduan warna merah dan putih yang melambangkan keseimbangan antara energi dan ketenangan. Warna merah merepresentasikan keberanian, semangat, dan kekuatan ibu dalam menghadapi persalinan, sedangkan warna putih menghadirkan rasa tenang, bersih, dan aman. Kombinasi keduanya diharapkan dapat memberikan motivasi sekaligus ketentraman bagi ibu dalam mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam.





GLOSARIUM

1. Relaksasi Nafas Dalam : Teknik menarik napas perlahan dan dalam, menahannya sejenak, lalu menghembuskannya secara perlahan untuk menenangkan tubuh dan pikiran.
2. Kontraksi : Gerakan otot rahim yang menegang dan mengendur secara berulang selama persalinan, yang membantu mendorong bayi keluar melalui jalan lahir.
3. Persalinan : Proses alami keluarnya janin, plasenta, dan selaput ketuban dari rahim melalui jalan lahir.
4. Hormon Stres : Zat kimia dalam tubuh, seperti kortisol dan adrenalin, yang meningkat saat tubuh merasa cemas atau tertekan.
5. Relaksasi Non-Farmakologis : Metode untuk menenangkan tubuh dan mengurangi nyeri tanpa menggunakan obat-obatan.
6. Sistem Saraf Parasimpatik : Bagian dari sistem saraf yang bekerja menenangkan tubuh, menurunkan detak jantung, dan mengurangi ketegangan otot.
7. Trimester Ketiga : Periode kehamilan mulai dari minggu ke-28 hingga menjelang persalinan.





PENDAHULUAN

Nyeri persalinan adalah rasa sakit alami yang dirasakan ibu saat melahirkan, disebabkan oleh kontraksi rahim, pembukaan leher rahim (serviks), dan tekanan saat bayi bergerak melalui jalan lahir. Rasa sakit ini juga dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu, seperti rasa cemas atau takut (Anita F,2023).



Saat ini pengelolaan nyeri dalam persalinan dengan tanpa obat dianggap lebih penting karena lebih aman bagi ibu dan bayi, tanpa efek samping, dan membantu ibu tetap tenang saat melahirkan. Penggunaan obat sering dihindari karena bisa memengaruhi kesadaran ibu dan kondisi bayi.

TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Relaksasi nafas dalam adalah teknik menarik nafas perlahan dan dalam, lalu menghembuskannya secara perlahan untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Cara ini membantu mengurangi stres, menurunkan ketegangan otot, dan meredakan nyeri secara alami (Saputri et al.,2022).



Relaksasi nafas dalam adalah tindakan yang mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan atau kekakuan otot, sehingga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Bukhori dan Wijaya (2022).





TUJUAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Tujuan Teknik Relaksasi nafas dalam adalah

Mengurangi rasa nyeri tanpa obat



Menurunkan kecemasan dan ketegangan ibu hamil.

Meningkatkan oksigen untuk ibu dan bayi.



Membantu proses persalinan berjalan lebih lancar.





WAKTU TERBAIK LAKUKAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Latihan nafas dalam bisa dimulai sejak trimester ketiga kehamilan, dan sebaiknya dilakukan secara rutin. Saat persalinan berlangsung, teknik ini paling bermanfaat saat:

Menghadapi kontraksi



Masa pembukaan



Menahan rasa sakit tanpa mengejan terlalu dini.





MEKANISME KERJA RELAKSASI NAFAS DALAM

DID YOU KNOW?

Tahukah kamu? Bahwa teknik nafas dalam bekerja dengan menenangkan sistem saraf, khususnya dengan mengaktifkan saraf parasimpatik yang membantu tubuh menjadi rileks. Dengan nafas yang teratur dan dalam, detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan hormon stres berkurang, sehingga rasa nyeri saat persalinan terasa lebih ringan (Saputri D,2022).





DAMPAK TEKNIK NAFAS DALAM

TERHADAP HORMON DAN NYERI

Meningkatkan Oksigen

Pada ibu dan janin, yang penting untuk kesehatan selama persalinan (Lestari et al.,2022).

Mengurangi ketegangan otot

Ketegangan otot yang berkurang, sehingga tubuh lebih siap menghadapi kontraksi (Lestari et al.,2022).

Membantu kontrol emosi

Kontrol emosi akan membuat ibu lebih fokus dan tidak panik saat nyeri muncul (Mukkaromah et al.,2023).

Menurunkan kadar hormon stres

Saat hormon ini berkurang, tubuh menjadi lebih rileks dan persepsi terhadap nyeri ikut menurun. Ibu jadi lebih tenang, sehingga proses persalinan bisa berlangsung lebih nyaman (Saputri D,2022).

PANDUAN TEKNIK NAFAS DALAM

DUDUK ATAU BERBARING DENGAN NYAMAN

Pastikan punggung tegak dan tubuh rileks.



BACA BISMILLAH DAN TARIK NAFAS PERLAHAN MELALUI HIDUNG

Hitung sampai 4 saat menarik napas. Rasakan perut mengembang, bukan dada.



TAHAN NAFAS SEJENAK

Tahan selama 2–3 detik

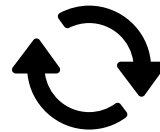
HEMBUSKAN NAFAS PERLAHAN MELALUI MULUT DAN UCAPKAN ALHAMDULILLAH

Hitung sampai 6 saat menghembuskan napas. Bayangkan rasa sakit dan tegang ikut keluar.



ULANGI

Lakukan selama 5–10 menit atau setiap kali kontraksi datang



Booklet



BUKTI PENELITIAN

Saputri et al.,2022

Sebuah penelitian oleh Saputri (2022) mengungkapkan bahwa teknik nafas dalam secara signifikan mengurangi persepsi nyeri pada ibu yang mengalami persalinan. Dalam penelitian tersebut, ibu yang melakukan latihan nafas dalam rutin selama trimester ketiga mengalami penurunan tingkat kecemasan dan nyeri lebih besar dibandingkan ibu yang tidak melakukannya. Teknik ini membantu ibu lebih fokus pada pernafasan, yang mengalihkan perhatian dari rasa sakit.

IMPLEMENTATION OF ODEEP BREATH RELAXATION ON HEAD PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE HEART ROOM OF RSUD JEND. AHMAD YANI METRO CITY

Rindiani Saputri¹, Sapti Ayubhana², Senja Atika Sari HS³
^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Email: rindi.saputri@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit yang dapat meningkatkan risiko utama pada penyakit jantung koroner, gagal jantung dan stroke. Gejala klinis yang timbul akibat peningkatan tekanan darah yaitu edema dependen, penglihatan kabur, mual, muntah dan nyeri kepala. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri dan mudah dilakukan adalah relaksasi nafas dalam. Yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pasien hipertensi. Metode yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Responden yang digunakan yaitu dua pasien dengan hipertensi. Penerapan dilakukan selama 3 hari. Analisa data dilakukan dengan melihat skala nyeri kepala sebelum dan setelah penerapan relaksasi nafas dalam menggunakan skala nyeri menurut Bourbonis. Mendapatkan hasil dengan Skala nyeri pada responden I dari skala 6 menjadi skala 2 dan responden II dari skala 5 menjadi skala 4. Jadi kesimpulan dari penerapan relaksasi nafas dalam sangat efektif menurunkan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Kepala, Relaksasi Nafas Dalam.



BUKTI

PENELITIAN

Bukhori & Wijaya, 2022

Penelitian Bukhori & Wijaya (2022) juga menunjukkan hasil serupa, di mana ibu yang mengaplikasikan teknik nafas dalam saat persalinan mengalami pengurangan stres dan rasa sakit, serta merasa lebih mampu mengontrol kontraksi.

Hasil riset ini menunjukkan bahwa teknik nafas dalam merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengelola nyeri persalinan dengan aman dan tanpa efek samping.

DOI: 10.30605/stikes-alsiyah-palembang.ac.id/index.php/kep/article/view/126
https://jurnal.stikes-alsiyah-palembang.ac.id/index.php/kep/article/view/126
Vol. 14, No. 2, Desember 2022, Hal. 97-107
e-ISSN 2622-6200 | p-ISSN 2087-8362

Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia

Imam Bukhori¹, Leni Wijaya²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

Ikhor199@gmail.com¹
Leniwijaya1803@gmail.com²

ABSTRAK

Latar belakang: World Health Organization (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi (obat-obatan) maupun secara non farmakologi salah satunya dengan relaksasi napas dalam. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah. **Metode:** Desain penelitian menggunakan studi naratif dengan pendekatan kualitatif yang memfokuskan pada pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. **Subjek penelitian** lansia yang tinggal di panti sosial lanjut usia. Sampel ditentukan dengan memilih lima belas orang lansia penderita hipertensi. Pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. **Hasil:** didapatkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami dimana dari 15 orang responden yang dilakukan terapi relaksasi napas dalam semuanya menunjukkan adanya penurunan tekanan darah. **Saran:** dapat meningkatkan pelayanan kepada lansia khususnya lansia penderita hipertensi dalam melakukan terapi menurunkan tekanan darah. Selain menggunakan pengobatan farmakologi yang telah diterapkan selama ini diharapkan petugas dapat menggunakan alternatif pengobatan non farmakologi seperti melakukan relaksasi napas dalam.

TIPS LATIHAN NAFAS DALAM YANG EFEKTIF

Latihan Rutin Sejak Trimester Ketiga

Lakukan setiap hari selama 5–10 menit agar tubuh terbiasa.



Pilih Waktu dan Tempat Tenang



Gunakan Posisi Nyaman duduk tegak atau berbaring dengan bantal penyangga agar tubuh rileks.



Fokus pada Irama Nafas



Kombinasikan dengan Musik Relaksasi atau Aromaterapi.





PERAN PENDAMPING PERSALINAN DALAM PRAKTIK RELAKSASI NAFAS DALAM

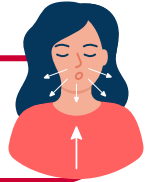
Memberi dukungan emosional agar ibu merasa aman dan tidak sendirian



Mengingatkan ritme nafas saat kontraksi datang, agar ibu tetap fokus



Menciptakan suasana tenang, misalnya dengan mematikan suara bising atau menyalakan musik relaksasi



Membantu posisi tubuh ibu agar nyaman saat latihan nafas



Mendorong ibu untuk terus bernafas dengan tenang saat nyeri meningkat





DAFTAR PUSTAKA

- Bukhori, N., & Wijaya, F. (2022). Efektivitas teknik napas dalam pada ibu bersalin. *Jurnal Keperawatan*, 10(2).
- Lestari, S., & Andriani, N. (2022). Efektivitas teknik napas dalam terhadap nyeri dan kecemasan ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan*, 8(2).
- Mukarromah, S. et al. (2023). Faktor psikologis dan penanganan nyeri kala I. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3).
- Saputri, D. (2022). Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3).

Booklet

TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN NYERI PERSALINAN

Buku ini membahas bagaimana teknik nafas dalam dapat menjadi metode alami dan aman untuk mengurangi nyeri saat persalinan. Nyeri persalinan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, ketegangan otot, kecemasan, dan kekuatan kontraksi. Teknik napas dalam bekerja dengan cara menenangkan sistem saraf, menurunkan hormon stres seperti kortisol, dan mengalihkan fokus ibu dari rasa sakit ke irama nafas.

Latihan ini efektif dilakukan sejak trimester ketiga kehamilan dan sangat berguna saat kontraksi mulai datang. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa ibu yang rutin melakukan teknik napas dalam merasakan nyeri yang lebih ringan dan proses persalinan yang lebih lancar.

Dukungan pendamping sangat penting dalam praktik ini, mulai dari mengingatkan pola napas hingga menciptakan suasana tenang. Buku ini juga menyajikan panduan langkah-langkah nafas dalam, waktu latihan yang tepat, serta tips agar latihan berjalan efektif.