

Teknik Relaksasi & Pernapasan pada Persalinan

Umi Salamah, S.ST.M.Kes.



Agenda Materi

Yang Akan Kita Pelajari

01	02	03
Pengertian & Tujuan	Dasar Fisiologis	Jenis Teknik & Prosedur
Definisi teknik relaksasi dan pernapasan serta manfaatnya bagi ibu bersalin	Mekanisme ilmiah di balik efektivitas teknik ini pada tubuh ibu	Panduan langkah demi langkah pelaksanaan di setiap fase persalinan
04	05	
Hubungan Sinergis	Bukti Penelitian	
Bagaimana pernapasan dan relaksasi saling memperkuat satu sama lain	Hasil studi dari jurnal SINTA yang membuktikan efektivitas teknik ini	

Apa Itu Teknik Relaksasi & Pernapasan?

Teknik relaksasi dan pernapasan pada persalinan adalah **metode non-farmakologi** yang digunakan untuk membantu ibu mengontrol nyeri, kecemasan, dan ketegangan selama proses persalinan melalui pengaturan napas dan kondisi tubuh secara sadar dan terstruktur.

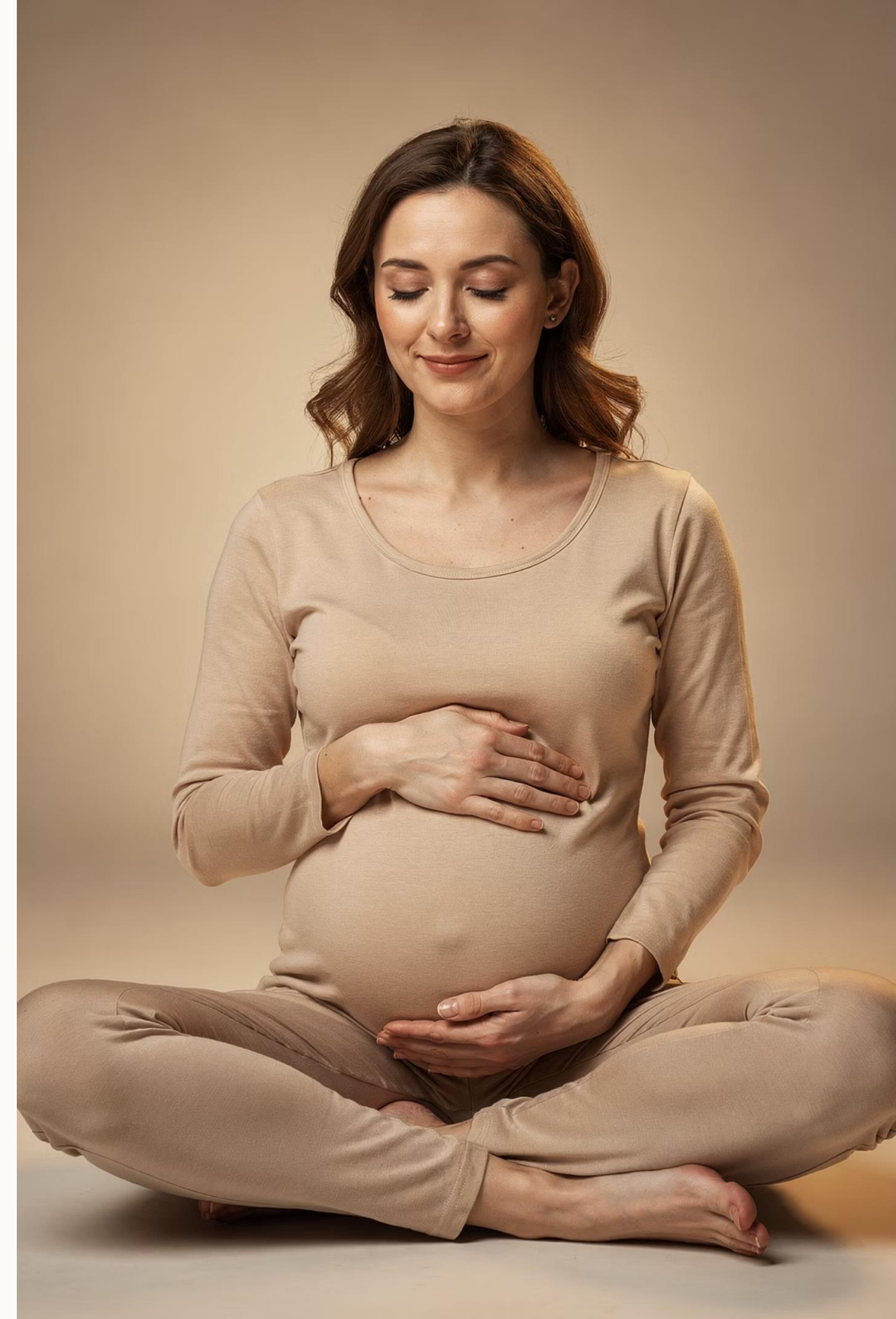
Relaksasi

Upaya menurunkan ketegangan otot dan stres psikologis secara bertahap, menciptakan kondisi tubuh yang lebih tenang dan responsif

Pernapasan

Pengaturan ritme napas secara teratur dan terkontrol untuk meningkatkan oksigenasi tubuh dan menurunkan persepsi nyeri selama kontraksi

- 📌 ✨ Teknik ini bekerja dengan menekan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang, aliran darah ke uterus meningkat, dan nyeri berkurang secara alami.



Tujuan Teknik Relaksasi & Pernapasan

Penerapan teknik ini secara konsisten selama persalinan memberikan manfaat menyeluruh bagi ibu dan janin.



Mengurangi Nyeri

Menurunkan intensitas nyeri persalinan tanpa ketergantungan pada obat-obatan farmakologi



Kontrol Kecemasan

Mengontrol kecemasan dan ketakutan yang dapat memperburuk persepsi nyeri dan menghambat proses persalinan



Oksigenasi Optimal

Meningkatkan suplai oksigen bagi ibu dan janin selama kontraksi berlangsung



Fokus & Kooperatif

Membantu ibu tetap fokus dan kooperatif saat kontraksi datang sehingga proses persalinan lebih efisien



Persalinan Lancar

Memperlancar proses persalinan dan mendukung pengalaman melahirkan yang lebih positif dan bermakna

Dasar Fisiologis: Mengapa Teknik Ini Bekerja?

Apa yang Terjadi Saat Ibu Tegang?

Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan tekanan pada saraf. Ketika ibu merasa takut atau tegang, tubuh merespons dengan melepaskan hormon adrenalin yang menyebabkan:

- ↑ **Hormon adrenalin** → vasokonstriksi pembuluh darah
- ↓ **Aliran darah** ke uterus dan janin
- ↑ **Persepsi nyeri** semakin meningkat dan tak tertahankan

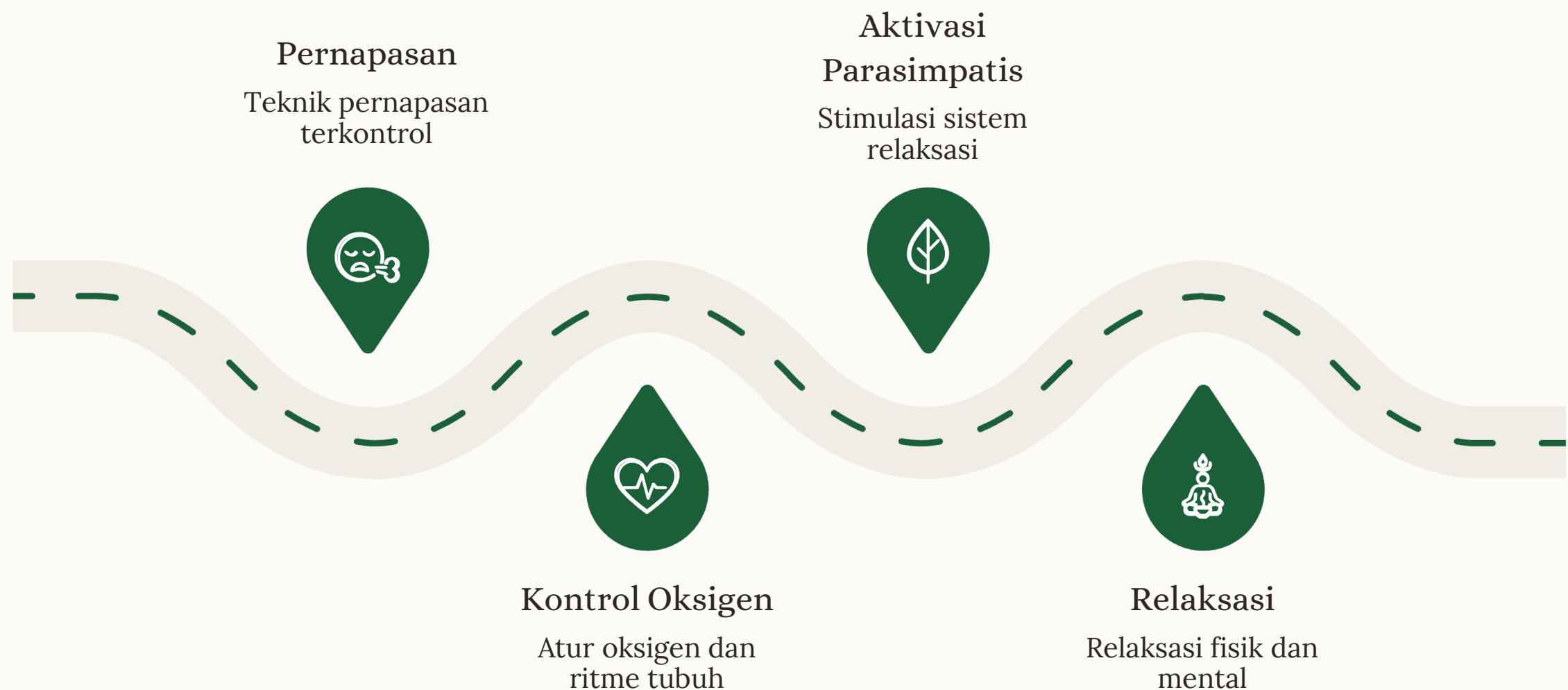
Bagaimana Relaksasi Membantu?

Teknik relaksasi dan pernapasan membalik respons stres ini dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (rest and digest):

- Menjaga keseimbangan sistem saraf otonom
- Mengurangi kecemasan dan ketegangan otot
- Meningkatkan toleransi terhadap nyeri secara alami

Model Hubungan: Alur Mekanisme

Berikut adalah gambaran alur mekanisme bagaimana teknik pernapasan dan relaksasi bekerja bersama untuk menghasilkan persalinan yang lebih lancar dan nyaman.



Alur ini menunjukkan bahwa teknik pernapasan adalah **pintu masuk** yang memicu seluruh rangkaian respons fisiologis positif. Relaksasi adalah **hasil sekaligus penguat** yang membuat setiap langkah berikutnya semakin efektif. Keduanya tidak bekerja secara linear semata, tetapi juga saling memperkuat dalam lingkaran yang berkelanjutan.

Jenis Teknik

Teknik Pernapasan dalam Persalinan

Setiap fase persalinan membutuhkan teknik pernapasan yang berbeda untuk memberikan manfaat optimal. Kenali dan latih keempat jenis ini sejak masa antenatal.



A. Pernapasan Dalam

Kapan: Saat kontraksi awal

Tarik napas dalam melalui hidung → tahan 2–3 detik → hembuskan perlahan melalui mulut. Fokus pada ritme napas yang stabil.



B. Pernapasan Lambat

Kapan: Kontraksi meningkat

Tarik napas perlahan selama 4 hitungan → hembuskan lebih lama selama 6–8 hitungan untuk mengaktifkan respons relaksasi.



C. Pernapasan Cepat Dangkal

Kapan: Pembukaan lengkap /

fase dorongan

Napas pendek dan cepat untuk mengendalikan dorongan. Hindari mengejan sebelum waktunya.



D. Pernapasan Kombinasi

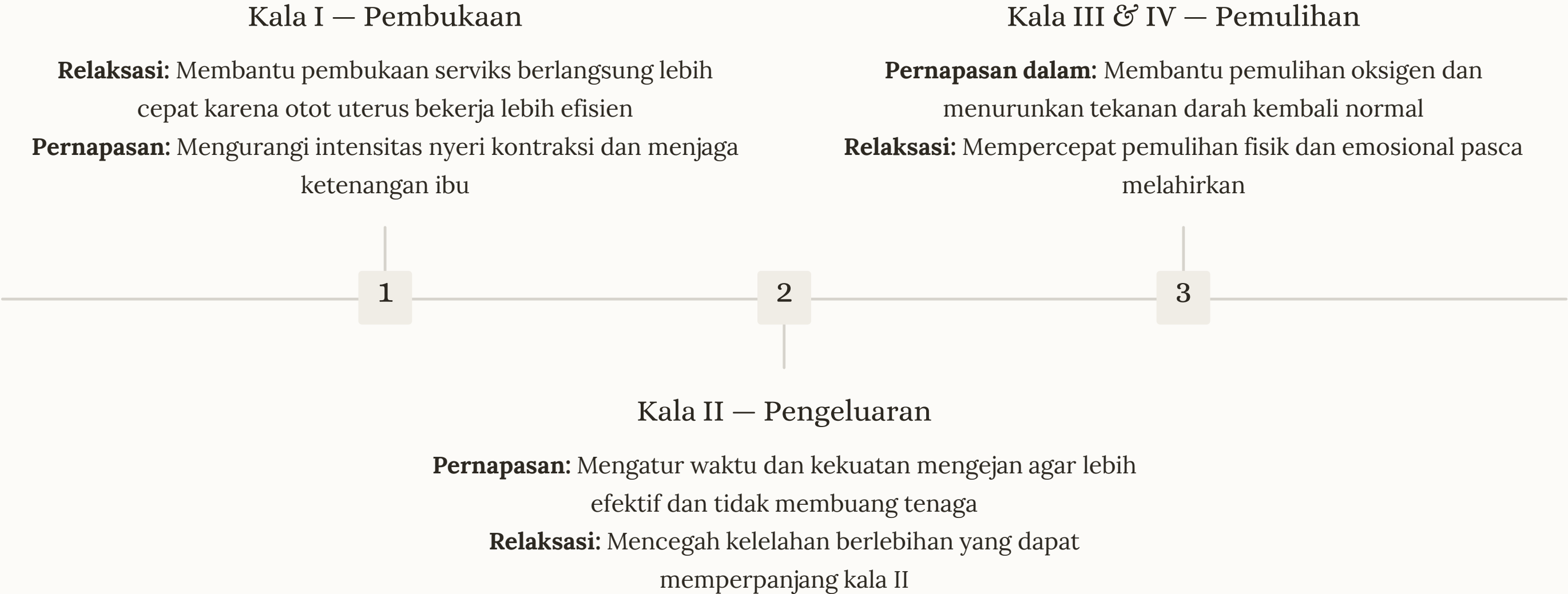
Kapan: Disesuaikan fase

persalinan

Awal: napas dalam → Aktif: napas lambat → Transisi: napas cepat. Kombinasi ini paling komprehensif.

Pengaruh terhadap Fase Persalinan

Manfaat teknik ini berbeda-beda sesuai dengan fase persalinan yang sedang berlangsung, namun selalu memberikan dukungan bermakna.



Tiga Pendekatan Relaksasi yang Digunakan

A. Relaksasi Otot (Progressive Muscle Relaxation)

Mengendurkan kelompok otot secara bertahap dan sistematis, dimulai dari kepala, leher, bahu, hingga kaki. Teknik ini membantu ibu mengenali dan melepaskan ketegangan yang tidak disadari saat kontraksi berlangsung, sehingga energi tubuh tidak terbuang sia-sia.

B. Relaksasi Mental (Guided Imagery)

Mengarahkan fokus pikiran pada hal-hal yang positif dan menenangkan. Ibu diajak memvisualisasikan proses persalinan yang berjalan lancar, membayangkan bayi yang sehat, dan membangun rasa percaya diri. Pikiran yang positif secara langsung memengaruhi respons tubuh terhadap nyeri.

C. Relaksasi dengan Pendamping

Melibatkan peran aktif pasangan, keluarga, atau tenaga kesehatan melalui sentuhan lembut seperti massage ringan di punggung dan bahu, disertai dukungan emosional berupa kata-kata penyemangat. Kehadiran pendamping terbukti menurunkan kecemasan ibu secara signifikan.

Prosedur Pelaksanaan pada Persalinan



Prosedur yang terstruktur memastikan ibu mendapatkan manfaat maksimal dari setiap teknik. Posisi ibu dapat disesuaikan: duduk tegak, miring ke kiri, atau setengah duduk — pilih yang paling nyaman. Hindari menahan napas terlalu lama selama kontraksi karena dapat mengurangi suplai oksigen ke janin.



Indikasi & Kontraindikasi

Memahami siapa yang dapat dan tidak dapat menggunakan teknik ini secara optimal sangat penting untuk keselamatan ibu dan janin.

☒ Indikasi — Tepat Digunakan

- Persalinan normal pervaginam
- Nyeri ringan hingga sedang yang masih dapat ditoleransi
- Ibu kooperatif dan mampu mengikuti instruksi
- Ibu yang telah mendapatkan edukasi antenatal

Kontraindikasi Relatif — Pertimbangkan Dulu

- Ibu sangat kelelahan sehingga sulit berkonsentrasi
- Gangguan pernapasan berat yang mengganggu pola napas
- Distress janin yang membutuhkan tindakan medis segera
- Kondisi emergensi obstetrik lainnya

Pada kondisi ini, teknik tetap dapat digunakan sebagai pelengkap namun tidak boleh menunda intervensi medis yang diperlukan.

Hubungan Teknik Pernapasan & Relaksasi

Pernapasan dan relaksasi bukan dua teknik yang berdiri sendiri — keduanya adalah **satu kesatuan yang saling memperkuat dan tidak dapat dipisahkan** dalam manajemen nyeri persalinan yang efektif.

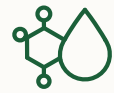
Teknik Pernapasan	Saling Memperkuat	Relaksasi
Mengatur pola napas ibu secara sadar → menciptakan ritme tubuh yang stabil → memicu respons parasimpatis	Pernapasan terkontrol memicu relaksasi. Kondisi relaksasi membuat pola napas semakin efektif. Keduanya bersifat sinergis .	Mengurangi ketegangan fisik dan psikologis → otot lebih rileks → oksigen dimanfaatkan lebih optimal oleh tubuh

Mekanisme Fisiologis Hubungan Keduanya



Mekanisme Saraf

Pernapasan teratur mengaktifkan sistem saraf **parasimpatis**, sementara relaksasi menekan sistem saraf simpatis. Hasilnya: denyut jantung menurun, tekanan darah stabil, dan otot seluruh tubuh menjadi lebih rileks secara menyeluruh.



Mekanisme Hormon

Kombinasi relaksasi dan napas teratur secara bersamaan **menurunkan hormon stres** (adrenalin, kortisol) dan **meningkatkan endorfin** — analgesik alami tubuh yang bekerja mirip morfin untuk mengurangi nyeri.

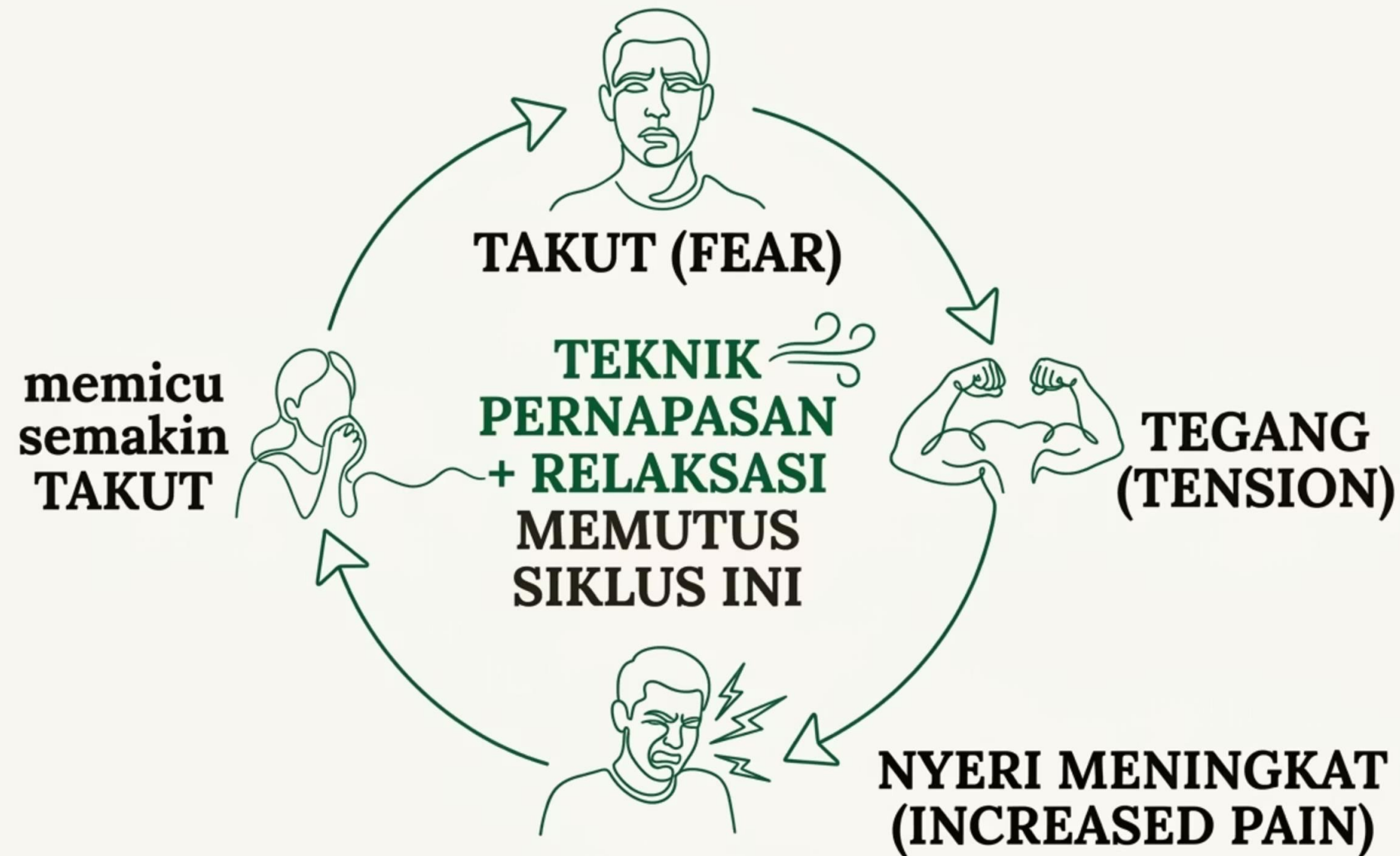


Mekanisme Oksigenasi

Pernapasan yang efektif meningkatkan kadar oksigen dalam darah ibu dan meningkatkan suplai oksigen ke janin. Kondisi relaksasi membantu tubuh **memanfaatkan oksigen lebih optimal** di setiap sel.

Siklus Nyeri & Cara Memutusnya

Nyeri persalinan tidak hanya bersifat fisik — ia diperburuk oleh dimensi psikologis yang membentuk siklus berbahaya yang dikenal sebagai **Fear-Tension-Pain Cycle**.



Teknik pernapasan dan relaksasi bekerja secara langsung untuk **memutus siklus ini**: pernapasan terkontrol mengalihkan fokus dari rasa takut, sementara relaksasi mencegah ketegangan otot yang memperburuk nyeri. Hasilnya, persepsi nyeri berkurang secara signifikan meski kontraksi tetap berlangsung.

Integrasi Teknik: Saat & Di Antara Kontraksi

● Saat Kontraksi Berlangsung

Pernapasan teratur membantu:

- Mengalihkan fokus pikiran dari nyeri
- Menjaga ritme dan stabilitas tubuh

Relaksasi membantu:

- Mencegah otot dari ketegangan berlebihan
- Menghemat energi agar tidak terbuang sia-sia

➡ **Kombinasi:** Nyeri terasa lebih ringan dan kontraksi menjadi lebih efektif mendorong pembukaan serviks

● Di Antara Kontraksi

Pernapasan dalam membantu:

- Memulihkan kadar oksigen tubuh dengan cepat
- Menstabilkan sistem saraf otonom

Relaksasi membantu:

- Memulihkan energi fisik dan mental
- Mempersiapkan tubuh menghadapi kontraksi berikutnya

➡ **Hasil:** Ibu tidak cepat kelelahan dan persalinan berjalan lebih efisien



Hubungan Psikologis: Dampak pada Mental Ibu

Selain manfaat fisik, hubungan teknik pernapasan dan relaksasi memiliki dampak psikologis yang sangat signifikan terhadap pengalaman persalinan ibu secara keseluruhan.

Ketenangan Pikiran

Pernapasan teratur menciptakan efek meditatif yang menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan antisipatif sebelum dan selama kontraksi

Rasa Percaya Diri

Kondisi relaksasi meningkatkan keyakinan ibu pada kemampuan dirinya untuk melewati proses persalinan dengan sukses

Kooperatif & Responsif

Ibu yang tenang lebih mudah mengikuti arahan tenaga kesehatan, sehingga tindakan medis bila diperlukan dapat dilakukan lebih cepat dan tepat

Minim Trauma

Pengalaman persalinan yang terkontrol secara emosional menurunkan risiko trauma psikologis pasca melahirkan, termasuk baby blues dan PTSD

Bukti Ilmiah

Hasil Penelitian Jurnal SINTA

Efektivitas teknik relaksasi dan pernapasan telah dibuktikan oleh berbagai penelitian yang terindeks di Jurnal SINTA, memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk penerapan klinis.

40

Ibu Bersalin

Sampel studi quasi eksperimen
SINTA 2024

60%

Nyeri Ringan

Setelah intervensi relaksasi napas
(sebelumnya hanya 0%)

0%

Nyeri Berat

Tidak ada lagi nyeri berat setelah
penerapan teknik (sebelumnya
35%)

$p < 0.001$

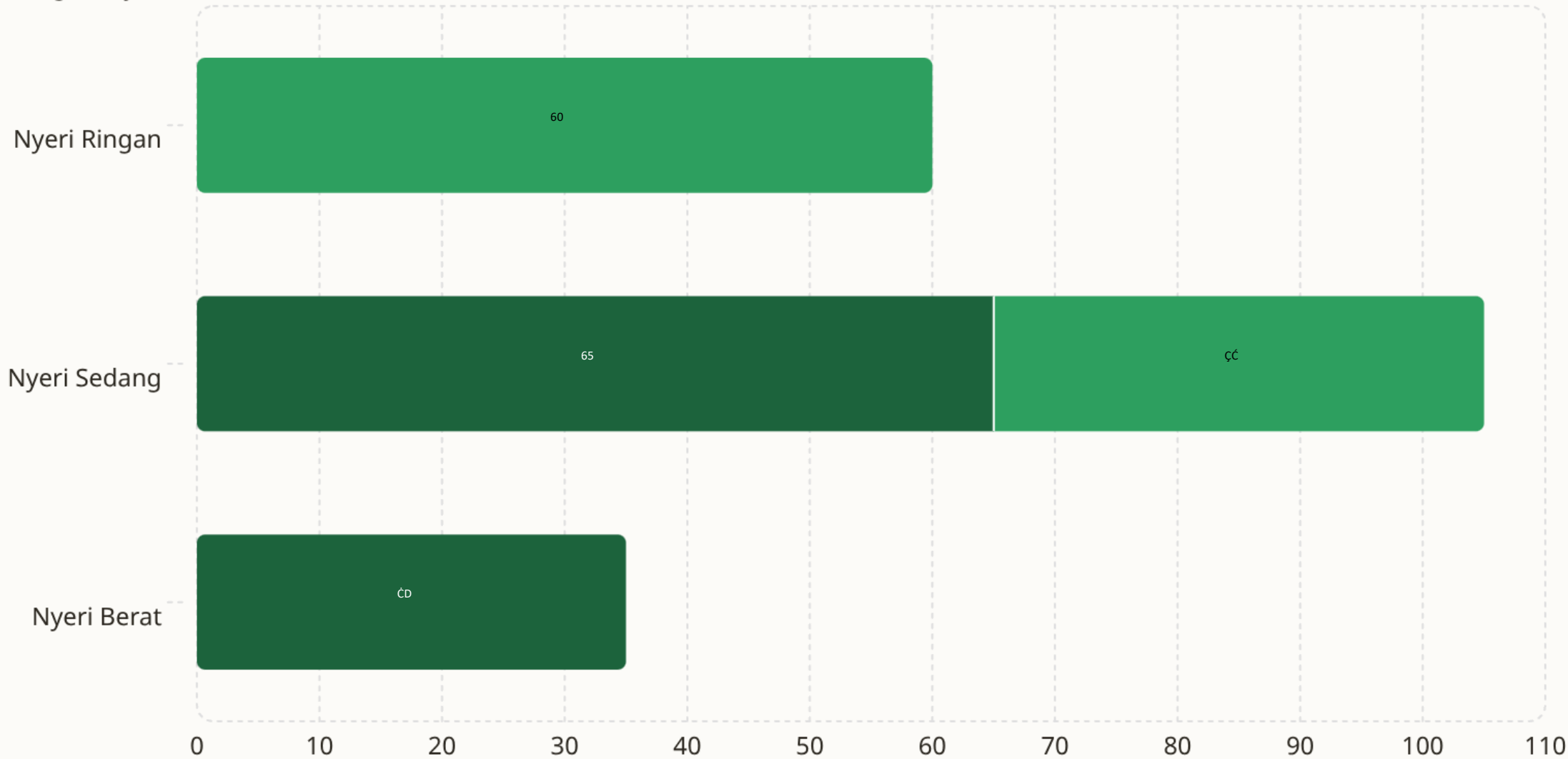
Signifikansi

Nilai p-value menunjukkan hasil
yang sangat bermakna secara
statistik

Perbandingan Nyeri Sebelum & Sesudah Intervensi



Kategori Nyeri



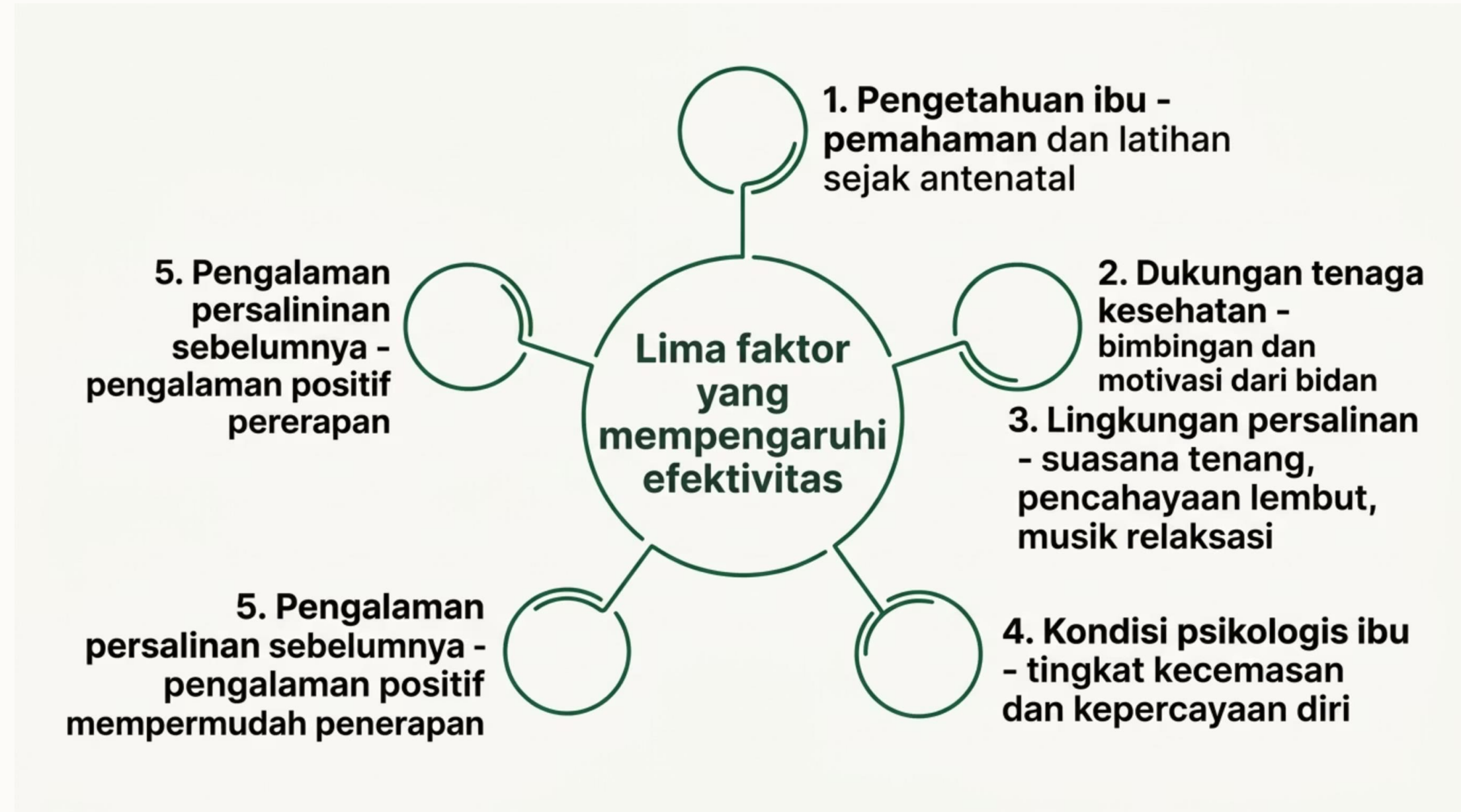
Data dari studi quasi eksperimen SINTA 2024 (n=40) menunjukkan pergeseran distribusi nyeri yang dramatis. Sebelum intervensi, 65% ibu mengalami nyeri sedang dan 35% nyeri berat. Setelah penerapan teknik relaksasi napas, **60% ibu hanya merasakan nyeri ringan** dan tidak ada satupun yang mengalami nyeri berat (p-value < 0,001).

Ringkasan Temuan dari 5 Penelitian SINTA

1	Quasi Eksperimen (2024) Teknik napas dalam menurunkan nyeri persalinan secara signifikan. p-value < 0,001. Nyeri berat hilang sepenuhnya setelah intervensi pada seluruh sampel.
2	Pre-Post Test Design Ada pengaruh signifikan teknik pernapasan terhadap penurunan nyeri. p-value = 0,000 (< 0,05). Konsisten di berbagai setting pelayanan kebidanan.
3	Jurnal Kesehatan Medan Nyeri menurun secara konsisten setelah penerapan teknik napas dalam. Dikonfirmasi sebagai metode non-farmakologi yang efektif dan dapat diandalkan.
4	Studi Literatur Review Relaksasi pernapasan adalah teknik paling efektif dalam menurunkan kecemasan, menjaga stabilitas sistem saraf, dan meningkatkan adaptasi ibu terhadap nyeri.
5	Studi Kombinasi Teknik Massage + pernapasan lebih efektif dibanding satu teknik saja. Kombinasi menurunkan hormon stres dan ketegangan otot secara bersamaan dengan hasil lebih optimal.

Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Hubungan Ini

Keberhasilan penerapan teknik pernapasan dan relaksasi tidak berdiri sendiri — ada beberapa faktor kunci yang menentukan seberapa efektif hasilnya pada setiap ibu.



Peran Tenaga Kesehatan & Bidan

Bidan dan tenaga kesehatan memegang peran sentral dalam memastikan teknik ini diterapkan dengan benar dan memberikan dampak maksimal bagi ibu bersalin.

1 Ajarkan Sejak Antenatal

Perkenalkan dan latih teknik relaksasi pernapasan sejak kunjungan ANC sehingga ibu sudah terbiasa dan percaya diri saat persalinan tiba

2 Bimbing Aktif Saat Kontraksi

Berikan panduan ritme napas secara verbal dan demonstrasi langsung saat kontraksi berlangsung, jaga nada suara yang tenang dan meyakinkan

3 Berikan Dukungan Emosional

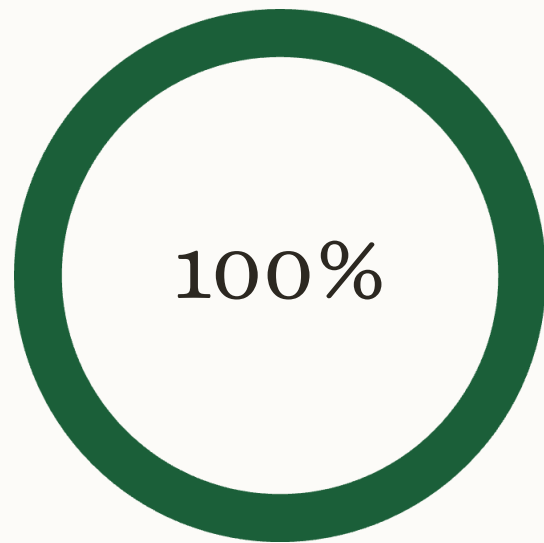
Kehadiran yang hangat, sentuhan supportif, dan kata-kata penguatan terbukti secara signifikan meningkatkan kemampuan ibu mengatasi nyeri

4 Pantau Kondisi Ibu & Janin

Pastikan teknik yang diterapkan tidak mengganggu suplai oksigen janin dan segera sesuaikan bila kondisi berubah memerlukan intervensi medis



Manfaat Komprehensif Teknik Relaksasi & Pernapasan



Aman Tanpa Efek Samping

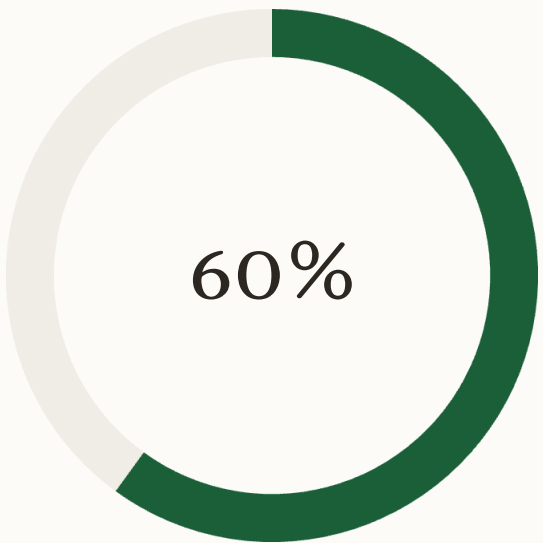
Tidak ada risiko farmakologi bagi ibu maupun janin

Non-Farmakologi

Mengurangi nyeri tanpa ketergantungan obat

Kurangi Partus Lama

Menurunkan risiko perpanjangan proses persalinan



Ibu Rasakan Nyeri Ringan

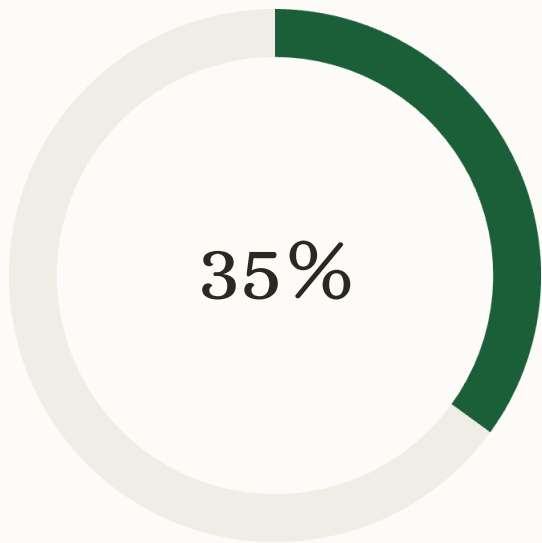
Berdasarkan studi SINTA 2024 setelah intervensi

Minim Trauma

Mengurangi trauma fisik dan psikologis persalinan

Pengalaman Positif

Meningkatkan kualitas pengalaman persalinan ibu



Penurunan Nyeri Berat

Dari 35% menjadi 0% setelah penerapan teknik

Percepat Pembukaan

Mendukung efisiensi kontraksi dan dilatasi serviks



Kesimpulan

Teknik relaksasi dan pernapasan merupakan intervensi non-farmakologi yang **aman, efektif, mudah dilakukan**, dan terbukti secara ilmiah berdasarkan berbagai jurnal SINTA.

Hubungan yang Sinergis

Pernapasan dan relaksasi saling memperkuat — pernapasan memicu relaksasi, dan relaksasi meningkatkan efektivitas pernapasan dalam satu siklus positif yang berkelanjutan selama persalinan.

Terbukti Ilmiah

Didukung oleh lima penelitian terindeks SINTA dengan hasil konsisten: penurunan nyeri, penurunan kecemasan, dan persalinan yang lebih lancar. $p\text{-value} < 0,001$.

Mudah Diterapkan

Dapat diajarkan sejak masa antenatal, tidak memerlukan peralatan khusus, dan memberikan hasil bermakna ketika dilakukan dengan bimbingan tenaga kesehatan yang terlatih.

"Setiap napas yang terkontrol adalah langkah menuju persalinan yang lebih tenang, lebih aman, dan lebih bermakna."