MIRACLE JOURNAL

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

PENGARUH *TEKNIK NAFAS DALAM (TIUP-TIUP)* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KESAKITAN IBU BERSALIN DI KLINIK BIDAN EKA SRIWAHYUNI KECAMATAN MEDAN DENAI

Rismaida Saragih[1], Siti Arfah Siregar[2]

[1,2] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Sumatera Utara,Indonesia
Email: rismaida42@gmail.com

Abstrak

Nyeri Bersalin merupakan proses fisiologis yang dialami oleh ibu bersalin akibat kontraksi uterus dan pembukaan serviks. Nyeri yang tidak terkontrol dapat menyebabkan ketidaknyamanan, kecemasan, dan kelelahan sehingga memengaruhi proses Bersalin. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri Bersalin adalah teknik nafas dalam (tiup-tiup). Teknik ini membantu ibu lebih rileks, meningkatkan oksigenasi, dan mengalihkan fokus dari rasa nyeri.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik nafas dalam (tiup-tiup) terhadap penurunan tingkat kesakitan ibu bersalin di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni Kecamatan Medan Denai Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu bersalin kala I fase aktif yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian teknik nafas dalam (tiup-tiup). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan α = 0,05.Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik nafas dalam, sebagian besar responden mengalami nyeri berat (60,0%). Setelah diberikan teknik nafas dalam, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (66,7%) dan nyeri ringan (26,7%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = 0,000 (p < 0,05), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik nafas dalam (tiup-tiup) terhadap penurunan tingkat kesakitan ibu bersalin.Kesimpulan penelitian ini adalah teknik nafas dalam

Kata kunci: teknik nafas dalam, nyeri Bersalin, ibu bersalin, metode nonfarmakologis.

.

Abstract

Labor pain is a physiological process experienced by women during childbirth due to uterine contractions and cervical dilatation. Uncontrolled pain can cause discomfort, anxiety, and fatigue, which may affect the labor process. Onenon-pharmacological method that can be used to reduce labor pain is the deep breathing (blow-blow) technique. This technique helps mothers relax, improves oxygenation, and diverts attention away from pain.This study aimed to determine the effect of the deep breathing (blow-blow) technique on reducing pain levels among laboring mothers at Eka Sriwahyuni Midwife Clinic, Medan Denai District, in 2026. This study employed a quantitative method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 mothers in the active phase of the first stage of labor selected using a total sampling technique. Pain levels were measured before and after the implementation of the deep breathing technique. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of α = 0.05.The results showed that before the intervention, most respondents experienced severe pain (60.0%). After the intervention, most respondents experienced moderate pain (66.7%) and mild pain (26.7%). The Wilcoxon test showed **a** p-value of 0.000 (p < 0.05**)**, indicating a significant effect of the deep breathing (blow-blow) technique on reducing pain levels among laboring mothers.In conclusion, the deep breathing (blow-blow) technique is effective in reducing labor pain levels

Keywords : **Deep Breathing Technique, Labor Pain, Laboring Mothers, Non-Pharmacological Method**

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

PENDAHULUAN

Bersalin merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita untuk mengeluarkan janin dan plasenta dari dalam rahim. Meskipun bersifat alamiah, Bersalin sering disertai dengan rasa nyeri yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, kecemasan, ketakutan, bahkan kelelahan pada ibu. Nyeri Bersalin terutama terjadi akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, peregangan jalan lahir, serta tekanan kepala janin pada panggul. Intensitas nyeri yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu sehingga berpotensi menghambat proses Bersalin. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang efektif untuk membantu ibu mengurangi nyeri selama Bersalin.

Menurut data dari World Health Organization, sekitar 140 juta Bersalin terjadi setiap tahun di seluruh dunia, dan sebagian besar ibu mengalami nyeri selama proses Bersalin. WHO menyatakan bahwa nyeri Bersalin merupakan salah satu pengalaman nyeri paling intens yang dialami wanita sepanjang hidupnya. Selain itu, cakupan Bersalin yang ditolong tenaga kesehatan terlatih secara global meningkat dari 58% pada tahun 1990 menjadi 81% pada tahun 2022, menunjukkan semakin banyak ibu yang memperoleh pelayanan kesehatan saat Bersalin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar 70–90% ibu bersalin mengalami nyeri sedang hingga berat, terutama pada kala I fase aktif.

Nyeri yang berlebihan dapat meningkatkan produksi hormon stres seperti katekolamin dan kortisol yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darahuteroplasenta, mengurangi suplai oksigen ke janin, memperpanjang proses Bersalin, serta meningkatkan risiko komplikasi ibu dan bayi. Oleh karena itu, pengelolaan nyeri Bersalin menjadi salah satu aspek penting dalam pelayanan kebidanan.Di Indonesia, jumlah kelahiran masih tergolong tinggi. Data kependudukan menunjukkan bahwa jumlah kelahiran di Indonesia pada tahun 2024 diperkirakan mencapai 4,4 juta kelahiran dengan angka kelahiran sekitar 15,76 per 1.000 penduduk.

Indonesia juga memiliki Total Fertility Rate (TFR) sebesar 2,1 anak per wanita, yang menunjukkan bahwa kebutuhan pelayanan kesehatan ibu bersalin masih sangat besar.

Teknik relaksasi nafas dalam (tiup-tiup) merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang digunakan untuk membantu mengurangi nyeri selama proses Bersalin. Teknik ini dilakukan dengan cara menarik napas secara perlahan dan dalam melalui hidung, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut dengan irama yang teratur. Teknik relaksasi nafas dalam bertujuan untuk meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis sehingga ibu mampu mengendalikan respons tubuh terhadap nyeri yang dirasakan selama Bersalin.

Menurut teori kebidanan, teknik nafas dalam dapat membantu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh dan otak sehingga ibu merasa lebih tenang dan nyaman. Selain itu, teknik

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

ini dapat mengurangi ketegangan otot yang terjadi akibat kontraksi uterus. Saat ibu berada dalam kondisi rileks, tubuh akan memproduksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang.

Teknik relaksasi nafas dalam memiliki beberapa manfaat, antara lain meningkatkan oksigenasi ibu dan janin, mengurangi kecemasan, membantu ibu lebih fokus selama proses Bersalin, serta menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan saat kontraksi berlangsung. Oleh karena itu, teknik ini sering digunakan sebagai salah satu intervensi mandiri bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu bersalin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kuantitatif, rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan Quasi-eksperimen (quasi experimental research) dengan desain pre post control group design. Penelitian quasi eksperimen merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu intervensi dengan cara membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini menggunakan kelompok perlakuan (treatment/eksperimen) yang diberikan intervensi/perlakuan tertentu dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sebagai pembanding. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III sebanyak 30 orang. Uji yang digunakan adalah uji T Indenpenden jika distribusi kedua data tersebut normal, untuk melihat perbedaan lama kala I Fase Aktif sebelum dan sesudah pada variable intervensi dan variable kontrol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi *Teknik Nafas dalam* Pada Masa Kehamilan Terhadap Proses Bersalin Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni

Teknik nafas dalam	Frekuensi	Presentase
Mengikuti	24	80%
Tidak Mengikuti	6	20%
Total	30	100%

Tabel 2.

Distribusi Proses Bersalin Bersalin Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2026

Proses Bersalin	Frekuensi	Presentasi
Cepat	27	90%

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

Lama	3	10%
Total	30	100%

Tabel. 3
Pengaruh *Teknik nafas dalam (Tiup-tiup)* terhadap penurunan tingkat kesakitan ibu bersalin di klinik Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2026

Teknik Nafas dalam	Proses Bersalin					
	Cepat		Lama		Total	P.Value
	f	%	f	%	F	
Mengikuti	24	100%	0	0%	24	0,005
Tidak Mengikuti	3	50%	3	50%	6	
Total	27	90%	3	10%	30	

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang berjudul "Pengaruh *Teknik nafas dalam (tiup-tiup)*terhadap penurunan tingkat kesakitan ibu bersakin di klinik Bidan Eka Sriwahyuni kecamatan Medan Denai Tahun 2026", maka diperoleh hasil pembahasan sebagai berikut :

1. Teknik Nafas dalam

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil dari 30 responden yang mengikuti *Teknik Nafas dalam* sebanyak 24 orang (80%) dan tidak mengikuti sebanyak 6 orang (20%). Dapat dinyatakan bahwa mayoritas ibu hamil mengikuti Teknik Nafas dalam. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh teknik napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi Bersalin. Sebelum dilakukan intervensi teknik napas dalam, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sampai sedang. Setelah diberikan teknik napas dalam secara teratur, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar responden.

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dianaurelia dan Hardayati (2024) yang menjelaskan bahwa intervensi relaksasi napas dalam pada ibu hamil trimester III dapat menurunkan tanda dan gejala ansietas secaa bermakna. Responden setelah diberikan latihan napas dalam tampak lebih tenang, mampu mengontrol emosinya, dan lebih siap menghadapi Bersalin.Penelitian ini juga didukung oleh Tinah dan Wahyuni (2023). Mengenai *diaphragm breathing exercise* pada ibu hamil trimester III yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan latihan pernapasan secara rutin. Teknik pernapasan dalam membantu ibu memusatkan perhatian pada irama napas sehingga pikiran lebih terkontrol dan rasa takut berkurang. Selain itu, penelitian Chindy Dwi Fatikasari dkk. (2026,

2. Proses Bersalin

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil dari 30 responden yang cepat dalam Percepatan Proses Bersalin sebanyak 27 orang (90%) dan lama dalam Proses Bersalin sebanyak 3 orang (10%). Dapat dinyatakan bahwa mayoritas ibu bersalin dapat lebih cepat dalam Proses Bersalin. Proses Bersalin dikatakan cepat apabila pada ibu hamil kala I terjadi pembukaan selama 1-2 jam pada setiap pembukaan. Proses Bersalin merupakan pengalaman pertama yang menyebabkan ketegangan emosi,cemas, dan takut yang dapat memperberat persepsi nyeri. Nyeri menginduksi ketakutan sehingga timbul kecemasan yang berakhir pada kepanikan.

3. Pengaruh *Teknik Nafas dalam* Pada Masa Kehamilan Terhadap Proses Bersalin

Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian saya yang menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti *Teknik Nafas dalam* cenderung mengalami kecepatan proses Bersalin yaitu sebanyak 24 orang(100%)yang berarti semua ibu yang mengikuti *Teknik Nafas dalam* secara cepat maka proses Bersalinnya akan cepat. Sedangkan dari 6 orang yang tidak mengikuti *Teknik Nafas dalam* exercise ada diantaranya yang cepat proses Bersalin dan ada yang lama proses Bersalinnya masing - masing sebanyak 3 orang (50%). Menurut peneliti ibu yang tidak mengikuti *Teknik Nafas dalam* namun

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

mengalami proses Bersalin cepat dapat dipengaruhi kondisi ibu yaitu panggul lebar dan kondisi janin yang kecil. Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai p valuue=0,005<0,05yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara *Teknik Nafas dalam* dengan kelancaran proses Bersalin.

Sejalan dengan teori Fatwiani (2023) yang mengatakan *pelvic rocking* dengan *Teknik Nafas dalam* mampu membantu mempercepat proses Bersalin terutama kala I serta manfaatnya yakni tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap kostan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat selain itu bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul adalah sesuai dengan hasil penelitian.

Latihan atau terapi menggunakan *Teknik Nafas dalam* dapat mendorong dengan kuat tenaga ibu yang diperlukan saat melahirkan, posisi tubuh yang tegak akan menyokong proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan normal. Selain itu, ibu bersalin menjadi lebih rileks sehingga aliran oksigen pun lancar dimana ketersediaan oksigen ini akan mempengaruhi aktifitas kontraksi uteru, semakin banyak oksigen yang ditrasnsfer ke otot rahim maka kontraksi uterus semakin adekuat sehingga Bersalin menjadi lebih singkat (Fatwiani 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasiI dan pembahasan dari penelitian mengenai Pengaruh *Teknik Nafas dalam* Pada Masa Kehamilan Terhadap Proses Bersalin Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2026, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Dari 30 responden ibu bersalin mayoritas mengikuti *Teknik Nafas dalam* sebanyak 24 responden (80%), sedangkan yang tidak mengikuti *Teknik Nafas dalam* sebanyak 6 responden

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

(20%) dikarenakan kurang dukungan dari suami. Dari 30 responden ibu hamil mayoritas mengalami kecepatan proses Bersalin sebanyak 27 responden (90%), sedangkan yang lama proses Bersalin namun tetap di tolong Bersalin secara normal sebanyak 3 orang (10%). Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Teknik Nafas dalam* dengan proses Bersalin, dimana nilai p val1e=0,005<0,05

REFERENSI

World Health Organization. (2023). *Recommendations on Maternal and Newborn Care for a Positive Postnatal Experience*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2022). *Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience*. Geneva: WHO.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kemenkes RI.

Prawirohardjo. (2022). *Ilmu Kebidanan*. Edisi Ke-4. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Rukiyah., & Yulianti, L. (2021). *Asuhan Kebidanan Bersalin*. Jakarta: Trans Info Media.

Walyani. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Bersalin*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Marmi. (2022). *Asuhan Kebidanan pada Bersalin*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Notoatmodjo. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.Jannah. (2021). "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Bersalin Kala I." *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 45–52.

Rahmawati. (2022). "Efektivitas Teknik Nafas Dalam dalam Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Bersalin." *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 35–42.

Sari. (2023). "Pengaruh Teknik Pernapasan Dalam terhadap Kemajuan Bersalin Kala I." *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 55–63.

Handayani. (2024). "Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Lama Bersalin pada Ibu Primigravida." *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 15(2), 88–96.