

**LITERATUR REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI
NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA
PERSALINAN KALA I**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

RICHE RATU EDRIA RAMADHANI

NIM: 2210332023

Pembimbing

1. Dr. Rauza Sukma Rita, PhD
2. Uliy Iffah, SST., M.Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

HALAMAN ABSTRACT

LITERATUR REVIEW: THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXION TECNQUES ON REDUCING PAIN IN THE FIRST STAGE OF LABOR

**By Riche Ratu Edria Ramadhani, Rauza Sukma Rita, Uliy Iffah, Firdawati,
Erda Mutiara Halida, Dina Taufia**

Labor pain is a physiological process experienced by pregnant women, especially during the first stage of labor, due to increasing uterine contractions and cervical dilation. Unmanaged labor pain can increase anxiety, fear, and stress in laboring mothers, potentially hindering the progress of labor. One non-pharmacological effort that can be used to reduce labor pain is deep breathing relaxation techniques, this technique is safe and does not cause side effects.

This type of research is a literature review using the scoping method, conducted from march to desember 2025. Articles were collected through digital data ties, namely google scholar, scienceDirect, pubmed, GARUDA, and DOAJ, with publication years 2021-2025, and then analyzed using thematic analysis.

Articles were selected according to inclusion and exclusion criteria, then included in the PRISMA-ScR flow diagram, resulting in 10 articles that were subsequently analyzed. The result of the literature review indicate that deep breathing relaxation techniques are effective in reducing occurs through increased sympathetic nervous system activity, and improved tissue oxygenation, which plays a role in lowering pain perception.

Keyword: Deep breathing relaxation, labor pain, first stage of labor

HALAMAN ABSTRAK

LITERATUR REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PERSALINAN KALA I

**Oleh Riche Ratu Edria Ramadhani, Rauza Sukma Rita, Uliy Iffah,
Firdawati, Erda Mutiara Halida, Dina Taufia**

Nyeri persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada persalinan kala I, akibat kontraksi uterus dan dilatasi serviks yang semakin meningkat. Nyeri persalinan yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan kecemasan, ketakutan, dan stres pada ibu bersalin, sehingga berpotensi menghambat kemajuan persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah teknik relaksasi napas dalam, teknik ini aman dan tidak menimbulkan efek samping.

Jenis penelitian ini merupakan *literatur review* dengan metode *scoping review* yang dilaksanakan pada bulan maret-desember 2025. Artikel dikumpulkan melalui basis data digital, yaitu *Google Scholar*, *Scencedirect*, *Pubmed*, *GARUDA*, dan *DOAJ*, dengan tahun publikasi 2021-2025, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik.

Artikel diseleksi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dimasukkan ke dalam diagram aliran PRISMA-ScR, sehingga diperoleh 10 artikel yang selanjutnya dianalisis. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I. Penurunan nyeri terjadi melalui peningkatan relaksasi fisik dan psikologis, penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan oksigenasi jaringan yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri.

Kata kunci: Relaksasi napas dalam, nyeri persalinan, persalinan kala I