

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Persalinan Normal

2.1.1 Definisi Persalinan Normal

Persalinan merupakan proses keluarnya janin dan plasenta dari rahim setelah mencapai usia kehamilan cukup bulan atau saat janin sudah mampu bertahan hidup di luar kandungan. Proses ini dapat terjadi secara alami maupun dengan bantuan tenaga medis. Persalinan melibatkan pembukaan serta penipisan serviks, yang memungkinkan janin bergerak ke jalan lahir. Sementara itu, kelahiran adalah tahapan di mana janin dan ketuban didorong keluar melalui jalan lahir.

Persalinan normal terjadi ketika janin dilahirkan pada usia kehamilan antara 37 hingga 42 minggu melalui proses spontan dengan presentasi belakang kepala dan berlangsung dalam waktu maksimal 18jam tanpa komplikasi bagi ibu maupun bayi. Proses ini memungkinkan bayi lahir secara alami melalui vagina tanpa bantuan atau alat tindakan medis khusus, serta tanpa menimbulkan cedera pada ibu maupun bayi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan persalinan normal sebagai proses persalinan yang dimulai secara alami, tanpa risiko tinggi sejak awal hingga akhir persalinan. Bayi lahir secara spontan dalam posisi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu, dan setelah persalinan baik ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat. (Ul, Johan, & Llyod, 2018)

2.1.2 Etiologi

Terdapat beberapa teori yang menjelaskan mekanisme awal timbulnya kontraksi rahim (his) yang menjadi tanda dimulainya proses persalinan:

a. Teori Penurunan Kadar Progesterone

Hormon progesteron berperan dalam menjaga relaksasi otot Rahim, sementara hormon estrogen meningkatkan sensitivitas otot rahim terhadap kontraksi. Selama kehamilan, keseimbangan antara progesteron dan estrogen tetap terjaga. Namun, menjelang persalinan, kadar progesteron menurun, yang kemudian memicu terjadinya kontraksi rahim.

b. Teori oksitosin internal

Hormon oksitosin yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis berperan dalam merangsang kontraksi rahim. Ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron dapat meningkatkan sensitivitas otot rahim terhadap oksitosin, sehingga memicu kontraksi yang dikenal sebagai kontraksi Braxton Hicks. Selain itu, seiring bertambahnya usia kehamilan, kadar progesteron menurun yang menyebabkan peningkatan aktivitas oksitosin dan memperkuat kontraksi rahim.

c. Keregangan otot

Seiring dengan pertumbuhan janin, ukuran rahim semakin membesar dan mengalami peregangan. Kondisi ini dapat menyebabkan otot rahim mengalami iskemia, yang berpotensi mengganggu aliran darah ke plasenta dan mempercepat proses degenerasi plasenta. Ketika rahim mulai berkontraksi dan memberikan tekanan pada selaput ketuban, tekanan hidrostatik dalam kantung amnion meningkat, sehingga membantu melebarkan jalan lahir melalui serviks. (Herlina, et al., 2025)

2.1.3 Macam-Macam Persalinan

Persalinan dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu berdasarkan cara terjadinya dan berdasarkan usia kehamilan serta berat janin. Meskipun persalinan merupakan proses alami, tetap diperlukan pemantauan yang cermat karena setiap ibu memiliki kondisi kesehatan yang berbeda. Pemantauan ini bertujuan untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat membahayakan ibu maupun

janin selama proses persalinan. Berdasarkan mekanisme terjadinya, persalinan dapat dibedakan menjadi empat jenis:

1. Persalinan Spontan

Merupakan proses persalinan yang terjadi secara alami dengan mengandalkan tenaga ibu sendiri tanpa bantuan alat atau obat-obatan seperti induksi, vakum, atau metode lainnya. Persalinan ini terjadi melalui jalan lahir normal, dengan posisi bayi dapat berupa presentasi belakang kepala (kepal bayi lahir terlebih dahulu) atau presentasi bokong (sungsang).

2. Persalinan normal (Eutosia)

Adalah proses persalinan yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (antara 37 hingga 42) dengan posisi janin memanjang dan presentasi belakang kepala. Persalinan ini terjadi secara alami tanpa intervensi medis, berlangsung kurang dari 24 jam, dan tidak menimbulkan komplikasi bagi ibu maupun bayi.

3. Persalinan yang Diinduksi

Persalinan yang terjadi setelah dilakukan stimulasi atau tindakan tertentu untuk memulainya. Prosedur ini dapat dilakukan dengan cara pemecahan ketuban atau pemberian obat seperti suntikan oksitosin guna merangsang kontraksi rahim.

4. Persalinan dengan Tindakan Medis

Persalinan yang memerlukan intervensi medis karena tidak dapat berlangsung secara spontan akibat adanya komplikasi atau faktor penyulit. Dalam kondisi ini, dokter atau tenaga medis akan menggunakan alat bantu atau prosedur tertentu untuk memastikan kelahiran bayi dengan aman.

2.1.4 Tanda-Tanda Persalinan Normal

Tanda-tanda persalinan normal adalah sebagai berikut :

1. Tanda persalinan sudah dekat

- a. Penurunan kepala janin (Lightening)

Menjelang minggu ke-36 pada kehamilan pertama (primigravida), posisi rahim menurun akibat kepala janin telah memasuki pintu atas panggul. Hal ini terjadi karena kontraksi Braxton Hicks, ketenangan dinding perut, ligamentum rotundum, serta gaya gravitasi janin yang mengarah ke bawah. Akibatnya, ibu akan mengalami:

- 1) Perasaan lebih ringan dibagian atas perut serta berkurangnya sesak napas.
- 2) Sensasi penuh dan tekanan dibagian bawah perut.
- 3) Kesulitan berjalan
- 4) Frekuensi buang air kecil meningkat.

b. Kontraksi Awl (His Palsu)

Semakin mendekati waktu persalinan, produksi hormon estrogen dan progesteron berkurang, sedangkan oksitosin meningkat, yang dapat memicu kontraksi rahim. Kontraksi awal ini disebut his palsu, yang memiliki ciri-ciri:

- 1) Nyeri ringan diperut bagian bawah.
- 2) Pola kontraksi tidak teratur
- 3) Tidak menyebabkan perubahan atau pembukaan serviks.
- 4) Berlangsung dalam waktu singkat
- 5) Tidak bertambah kuat meskipun ibu beraktivitas.

2. Tanda-Tanda Persalinan Akan Segera Dimulai

a. Kontraksi Persalinan (His Efektif)

Kontraksi persalinan yang efektif adalah kontraksi rahim yang berirama, semakin sering terjadi, serta menyebabkan pembukaan serviks. Kontraksi ini dimulai dari bagian atas Rahim (fundus uteri) dan menyebar secara sinkron ke seluruh Rahim. Kontraksi ini biasanya berlangsung selama 45-60 detik dengan intensitas yang meningkat. Efeknya meliputi:

- 1) Penebalan dinding rahim di bagian atas
- 2) Penipisan segmen bawah Rahim

3) Pendataran dan pembukaan kanal serviks

Ciri-ciri kontraksi persalinan yang sebenarnya meliputi :

- 1) Nyeri di punggung yang menjalar ke depan
- 2) Kontraksi teratur, dengan interval semakin pendek dan kekuatan meningkat
- 3) Adanya perubahan pada serviks
- 4) Kontraksi semakin kuat saat ibu beraktivitas, seperti berjalan.

b. Pengeluaran Lendir Bercampur Darah

Mendekati persalinan, lendir bercampur darah keluar akibat pelepasan sumbatan lendir pada kanal serviks. Hal ini terjadi karena adanya pembukaan serviks yang menyebabkan pembuluh darah kecil di sekitarnya pecah.

c. Pecahnya Ketuban Secara Spontan

Pada beberapa ibu hamil, kantung ketuban dapat pecah dengan sendirinya, menyebabkan keluarnya cairan ketuban. Setelah ketuban pecah, persalinan umumnya harus terjadi dalam 24 jam. Jika dalam waktu tersebut persalinan belum terjadi, diperlukan Tindakan medis seperti ekstraksi vakum atau operasi sesar (section caesarea).

d. Pembukaan dan Penipisan Serviks (Dilatasi)

Dilatasi adalah proses terbukanya kanal serviks secara bertahap akibat kontraksi rahim. Penipisan serviks yang awalnya sepanjang 1-2 cm menjadi sangat tipis, menyerupai kertas, hingga hanya menyisakan ostium yang terbuka sepenuhnya untuk kelahiran bayi. (Ul, Johan, & Llyod, 2018)

2.1.5 Faktor yang mempengaruhi persalinan

a. Passage (Jalan Lahir)

Jalan lahir terbagi atas dua, yaitu jalan lahir keras dan jalan lahir lunak. Pada jalan lahir keras, yang perlu diperhatikan adalah ukuran serta bentuk tulang

panggul. Sementara itu, jalan lahir lunak mencakup segmen bawah uterus yang dapat meregang, serviks, otot dasar panggul, vagina, serta introitus vagina.

b. Kekuatan atau Tenaga

Faktor tenaga dalam persalinan terdiri dari dua jenis:

1. Kekuatan primer

Kontraksi ini berasal dari segmen atas uterus yang menebal, kemudian dihantarkan ke bagian bawah uterus dalam bentuk gelombang. Beberapa istilah yang digunakan untuk menggambarkan kontraksi involunter meliputi frekuensi, durasi, dan intensitas kontraksi. Kekuatan primer ini berperan dalam proses penipisan dan pembukaan serviks (dilatasi), sehingga memungkinkan janin untuk turun ke jalan lahir.

2. Kekuatan sekunder (kontraksi volunter)

Pada kontraksi ini, ibu menggunakan otot-otot diafragma dan perut untuk meningkatkan tekanan intraabdomen, sehingga membantu mendorong bayi keluar. Tekanan ini bekerja pada seluruh sisi uterus untuk memperkuat proses persalinan. Meskipun kekuatan sekunder tidak berpengaruh terhadap dilatasi serviks, namun setelah serviks terbuka sepenuhnya, kontraksi ini sangat penting dalam membantu kelahiran bayi melalui jalan lahir.

c. Janin dan Plasenta

Dalam persalinan, janin dan plasenta berperan sebagai penumpang yang harus melewati jalan lahir. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan pada janin meliputi ukuran kepala, presentasi, posisi, letak, dan sikap janin. Sementara itu, pada plasenta, hal yang diperhatikan adalah letak, ukuran, dan luasnya.

d. Respon Psikologis Ibu

Saat mendekati proses persalinan, ibu biasanya mengalami perubahan psikologis, terutama munculnya rasa takut dan cemas. Hal ini lebih sering terjadi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan (primigravida) karena belum memiliki pengalaman sebelumnya. Persiapan mental sangat penting,

karena ketakutan dapat meningkatkan rasa nyeri, menyebabkan ketegangan pada otot serviks, dan menghambat proses pembukaan. Selain itu, tekanan mental dan fisik dapat membuat ibu lebih cepat merasa lelah selama persalinan.

e. Peran Penolong Persalinan

Penolong persalinan bertanggung jawab dalam mengantisipasi serta menangani kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi pada ibu maupun janin. Keberhasilan proses persalinan sangat bergantung pada keterampilan dan kesiapan tenaga medis dalam menghadapi berbagai situasi selama persalinan berlangsung. (Herlina, et al., 2025)

2.2 Konsep Manajemen Nyeri

2.2.1 Manajemen Nyeri

Nyeri persalinan mulai dirasakan pada kala I fase laten, yaitu saat serviks mengalami pembukaan hingga 3 cm dan fase aktif, ketika pembukaan serviks berlangsung dari 4 cm sampai 10 cm. Selama fase aktif, intensitas dan frekuensi kontraksi semakin meningkat, sehingga puncak nyeri terjadi pada tahap ini. Nyeri bersifat unik dan subjektif, karena setiap individu memiliki toleransi nyeri yang berbeda. Faktor-faktor seperti pengalaman sebelumnya, tingkat kecemasan, dan kondisi emosional juga mempengaruhi respons terhadap nyeri. Seseorang dapat mengembangkan berbagai mekanisme koping berdasarkan pengalaman masa lalu. Namun, Ketegangan emosional akibat kecemasan dan ketakutan terhadap persalinan dapat memperberat persepsi nyeri. Sebaliknya, nyeri yang dirasakan dapat memicu ketakutan, meningkatkan kecemasan, dan dalam beberapa kasus berujung pada kepanikan.

Nyeri persalinan merupakan ketidaknyamanan akibat respon fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, nyeri terjadi karena yaitu implus nyeri yang dihantarkan ke sistem saraf pusat. Sementara secara psikologis, nyeri melibatkan persepsi sensasi, interpretasi rasa nyeri, dan respon terhadap nyeri yang dirasakan. Akibatnya, terjadi

aktivasi sistem saraf simpatik yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, frekuensi nafas, serta muncul gejala seperti pucat, mual, muntah, dan berkeringat berlebihan. Selain dampak fisiologis, nyeri juga dapat menimbulkan reaksi emosional seperti peningkatan kecemasan, penyempitan persepsi, ekspresi verbal berupa rintihan atau tangisan, serta ketegangan otot yang berlebihan di seluruh tubuh.

Penanganan nyeri persalinan yang tepat diperlukan agar tidak menimbulkan komplikasi yang dapat menghambat proses persalinan. Oleh karena itu, perlu dilakukan tinjauan sistematis mengenai terapi nonfarmakologis untuk mengidentifikasi berbagai metode alternatif yang dapat digunakan dalam manajemen nyeri pada ibu bersalin. (Solehati , et al., 2018)

2.2.2 Jenis-jenis Manajemen Nyeri

1. Terapi Massage

Pijat dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin, yaitu zat alami yang berfungsi sebagai pereda nyeri. Selain itu, pijat juga meningkatkan produksi hormon oksitosin, mengurangi kadar hormon stres, serta memberikan stimulasi neurologis. Terapi ini bekerja secara manual pada permukaan kulit, jaringan lunak, otot, tendon, ligamen, dan fascia. Pelepasan endorfin berkontribusi pada pengendalian gerbang saraf (nerve gate) serta merangsang saraf simpatis, yang menghasilkan efek relaksasi otot, mengurangi intensitas nyeri, dan menciptakan perasaan tenang.

2. Terapi Musik

Mendengarkan musik saat mengalami nyeri membuat otak menerima dua jenis rangsangan sekaligus. Sinyal musik diproses lebih dulu oleh otak dibandingkan sinyal nyeri, sehingga musik dapat mengalihkan perhatian dan mengurangi konsentrasi terhadap rasa sakit. Ritme musik juga membantu tubuh untuk bernapas lebih dalam dan perlahan, yang berpengaruh pada kelancaran aliran darah, stabilisasi denyut jantung, serta menciptakan efek menenangkan. Musik dengan ritme yang sesuai dapat merangsang pelepasan

endorfi, yang membantu dalam mengurangi nyeri. Meskipun terapi musik tidak sepenuhnya menghilangkan nyeri, metode ini dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama persalinan.

3. Aromaterapi

Aromaterapi dengan minyak lavender memiliki efek menenangkan, antiseptic, dan analgesic berkat kandungan linalool dan linalyl acetate. Kedua senyawa ini merangsang sistem safrak parasimpatik, memiliki efek sedative, serta bekerja sebagai penenang. Oleh karena efeknya yang cukup kuat, penggunaannya harus dalam dosis yang terbatas dan dipantau agar tidak mengganggu kestabilan hemodinamik. Selain lavender, minyak esensial dari bunga Rosa damascena juga dapat membantu mengurangi nyeri, karena kandungan 2-feniletanol yang bekerja dengan menghambat impuls nyeri serta memblokir reseptor nyeri, sehingga efektif dalam menurunkan rasa sakit saat persalinan.

4. Kompres Hangat

Terapi kompres hangat bekerja dengan merangsang pelepasan endorfin, yang dapat menciptakan perasaan nyaman serta mengurangi nyeri. Panas dari kompres juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), meningkatkan aliran darah, serta memperlancar sirkulasi oksigenasi. Hal ini membantu mencegah kejang otot, membuat otot lebih rileks, serta mengurangi rasa sakit. Selain itu, panas yang dihasilkan dari kompres dapat merangsang serat saraf yang menghambat sinyal nyeri menuju sumsum tulang belakang, sehingga sensasi nyeri berkurang. Dalam persalinan, penggunaan kompres hangat dapat membantu menjaga vasodilatasi pembuluh darah di area panggul, mendukung keseimbangan sirkulasi darah, serta memberikan kenyamanan bagi ibu.

5. Latihan Nafas (Breathing Exercise)

Latihan pernafasan dalam dapat membantu mengurangi nyeri dengan merangsang sistem saraf parasimpatik. Proses ini menurunkan kadar hormon

kortisol dan ardenalin, yang berhubungan dengan stress, sehingga seseorang menjadi lebih fokus, tenang serta dapat mengatur ritme nafas secara lebih teratur. Dengan Teknik ini, individu lebih mampu mengendalikan sensasi nyeri yang dirasakan.

6. Latihan Birthball

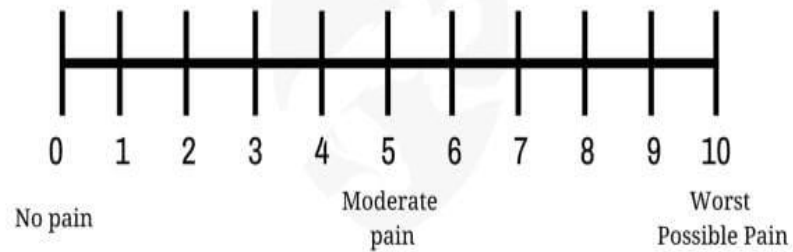
Latihan menggunakan birthbaal dalam posisi tegak (berdiri, berjalan, atau berjongkok) dapat membantu mengurangi nyeri selama tahap awal persalinan. Posisi ini mengurangi tekana pada saraf di area sendi iliosakral dan sekitarnya, yang secara efektif mengurangi nyeri di bagian punggung bawah. Oleh karena itu, ibu yang melahirkan dengan posisi ini umumnya membutuhkan lebih sedikit obat penghilang rasa sakit dibandingkan dengan mereka yang melahirkan dalam posisi telentang. Namun, intensitas nyeri selama persalinan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tingkat kecemasan serta dukungan dari pasangan dan keluarga terdekat.

2.2.3 Pengukuran intensitas Nyeri

Menurut (Pratiwi , Hadi, Sari, & Okinarum, 2021) Skala pengukuran intensitas nyeri adalah sebagai berikut:

1. Skala Analog Visual (VAS)

Skala analog visual digunakan untuk menilai intensitas nyeri dengan lebih akurat. Skala ini berbentuk garis horizontal sepanjang 10 cm, di mana ujung satu menunjukkan "tidak ada nyeri" dan ujung lainnya menggambarkan "nyeri yang sangat berat". Pasien diminta untuk menandai titik pada garis yang mewakili tingkat nyeri yang mereka rasakan. Untuk menentukan hasilnya, pengukuran dilakukan dengan mengukur jarak dari titik "tidak ada nyeri" menggunakan penggaris, kemudian hasilnya dicatat dalam satuan sentimeter.

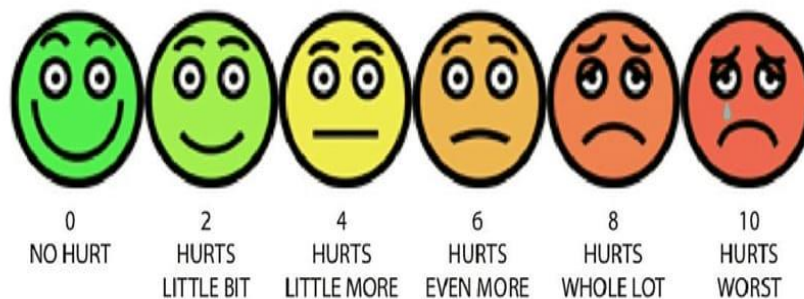


Gambar 2.1 Skala Analog Visual

2. Wong-Baker FACES Pain Rating Scale

Skala ini menggunakan enam gambar wajah dengan ekspresi berbeda untuk mengidentifikasi tingkat nyeri yang dirasakan pasien. Wajah tersenyum melambangkan kondisi tanpa nyeri, sementara ekspresi wajah yang semakin murung hingga ketakutan menggambarkan peningkatan intensitas nyeri. Skala ini sering digunakan pada anak-anak atau individu yang kesulitan mengungkapkan rasa sakit dengan angka.

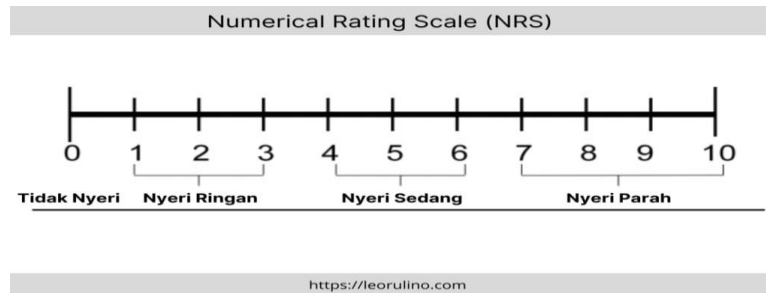
Wong-Baker FACES Pain Rating Scale



Gambar 2.2 Skala FACES Pain

3. Numeric Rating Scale (NRS)

Skala numerik mengukur nyeri dalam rentang angka 0 hingga 10, dengan kategori sebagai berikut:



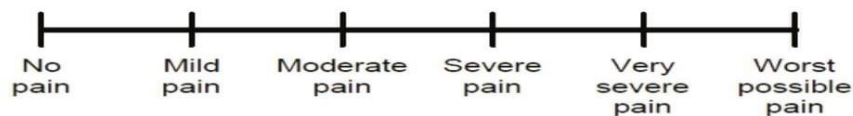
Gambar 2.3 Numeric Rating Scale

Menurut skala nyeri dikategorikan sebagai berikut:

- 0: Tidak ada rasa nyeri.
- 1-3: Nyeri ringan, dapat ditahan tanpa kesulitan.
- 4-6: Nyeri sedang, mulai mengganggu dan memerlukan usaha untuk menahannya.
- 7-10: Nyeri berat, sangat mengganggu dan memerlukan usaha untuk menahannya.

Skala NRS sering digunakan sebagai instrument penelitian untuk menilai Tingkat nyeri secara subjektif

4. Skala Pendekatan Verbal



Gambar 2.4 Skala Pendekatan Verbal

Skala pendekatan verbal menyajikan serangkaian kata yang menggambarkan tingkat nyeri dalam urutan yang terstruktur. Pasien diminta untuk memilih

deskripsi yang paling sesuai dengan rasa sakit yang mereka alami. Tingkat nyeri dikategorikan mulai dari "tidak nyeri" (no pain), "nyeri ringan" (mild pain, "nyeri sedang" (moderate pain), "nyeri berat" (severe pain), "nyeri sangat berat" (very possible pain).

2.3 Konsep Teknik Relaksasi Nafas Dalam

2.3.1 Defenisi Relaksasi Nafas Dalam

Terapi relaksasi merupakan teknik yang didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh memberikan respons terhadap kecemasan yang muncul akibat nyeri atau kondisi penyakit tertentu. Metode ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisiologis. Relaksasi dapat dilakukan dalam posisi berbaring dengan kepala ditopang atau duduk di kursi. Beberapa faktor penting dalam pelaksanaan teknik ini meliputi posisi tubuh yang nyaman, pikiran yang rileks, serta lingkungan yang tenang.

Salah satu teknik relaksasi yang sederhana adalah relaksasi napas dalam, yaitu metode yang memungkinkan paru-paru menghirup oksigen dalam jumlah optimal. Teknik ini berbeda dari hiperventilasi, karena relaksasi napas dalam melibatkan pola pernapasan yang lambat, dalam, serta menenangkan, sehingga membantu seseorang merasa lebih rileks. Dalam praktik keperawatan, relaksasi napas dalam menjadi bagian dari asuhan keperawatan, di mana perawat mengajarkan pasien cara bernapas dengan dalam dan perlahan untuk memperoleh manfaat relaksasi secara maksimal. (Mulki, Ta'adi, & Sunarjo, 2019)

2.3.2 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam

Teknik relaksasi napas dalam memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Salah satu manfaat utamanya adalah meningkatkan ventilasi alveoli, yaitu memperbaiki sirkulasi udara di paru-paru sehingga oksigen dapat masuk ke dalam darah dengan lebih optimal. Dengan peningkatan ventilasi alveoli, pertukaran gas

antara oksigen dan karbon dioksida menjadi lebih efisien, sehingga sel-sel tubuh memperoleh oksigen yang cukup untuk menjalankan fungsinya dengan baik.

Selain itu, teknik ini berperan dalam mencegah atelektasis paru, yakni kondisi di mana alveoli mengalami kolaps akibat kurangnya udara yang masuk. Pernapasan dalam membantu menjaga alveoli tetap terbuka dan berfungsi secara optimal. Teknik ini juga meningkatkan efektivitas batuk, membantu tubuh mengeluarkan lendir atau partikel asing dari saluran pernapasan sehingga pernapasan menjadi lebih lega. Sejalan dengan itu, teknik ini mendukung mekanisme pembersihan jalan napas, yang berdampak positif pada kesehatan paru-paru secara keseluruhan.

Dari segi psikologis, latihan pernapasan dalam memberikan efek menenangkan, menciptakan rasa nyaman, serta membantu seseorang merasa lebih rileks. Teknik ini juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, kekhawatiran, dan kegelisahan dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam merangsang respons relaksasi tubuh.

Dari aspek fisiologis lainnya, teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan detak jantung, membantu tubuh mencapai kondisi rileks, serta menjaga keseimbangan tekanan darah. Dengan berbagai manfaat tersebut, latihan pernapasan dalam berkontribusi terhadap kesehatan mental yang lebih baik, membantu seseorang merasa lebih fokus, bahagia, dan memiliki keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. (Purnama , Uri, Anggraini, Ismanto, & Trisna, 2024).

2.3.3 Manfaat Relaksasi Nafas Dalam

Teknik relaksasi napas dalam memiliki berbagai manfaat yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Salah satu manfaat utamanya adalah menciptakan ketenangan batin, yang membantu individu merasa lebih rileks dan nyaman dalam menghadapi berbagai situasi. Selain itu, teknik ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, kekhawatiran, serta kegelisahan, sehingga membantu individu mengelola stres dengan lebih baik.

Dari aspek fisiologis, teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, dan memberikan ketenangan emosional. Hal ini membantu tubuh mencapai kondisi rileks dan bekerja secara lebih optimal. Selain itu, teknik ini juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri serta mendukung kesehatan mental secara keseluruhan, sehingga individu lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Keunggulan utama dari teknik ini adalah fleksibilitasnya, karena dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan alat bantu. Selain itu, teknik ini cukup sederhana sehingga mudah diterapkan oleh siapa saja. Manfaat tambahan lainnya adalah kemampuannya dalam melemaskan otot-otot yang tegang, sehingga tubuh terasa lebih nyaman dan terbebas dari ketegangan fisik. (Khotimah, Rahman, Fauzi, & Andayani, 2021)

2.3.4 Indikasi dan Kontra Indikasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Indikasi dan kontraindikasi teknik relaksasi napas dalam adalah sebagai berikut:

1. Indikasi

Teknik relaksasi napas dalam direkomendasikan bagi individu yang mengalami stres, nyeri, kecemasan (ansietas), kesulitan tidur (insomnia), serta kondisi emosional yang tidak stabil.

2. Kontraindikasi

Beberapa kondisi yang menjadi kontraindikasi dalam penerapan teknik ini meliputi peningkatan rasa nyeri, timbulnya sakit kepala, serta kelelahan yang berlebihan. (Adi & Haryono, 2022)

2.3.5 Jenis Teknik Relaksasi Napas Dalam

Berbagai jenis teknik relaksasi napas dalam menurut (Khotimah, Rahman, Fauzi, & Andayani, 2021) adalah sebagai berikut:

1. Relaksasi Autogenik

Teknik ini dilakukan secara mandiri dengan memanfaatkan visualisasi imajinatif dan peningkatan kesadaran tubuh untuk membantu mengatasi stres.

2. Relaksasi Otot

Metode ini bertujuan untuk meredakan ketegangan otot yang sering terjadi saat seseorang mengalami stres, terutama pada bagian leher, lengan, dan punggung. Teknik ini dilakukan dengan merasakan perubahan dan sensasi pada otot yang tegang, misalnya dengan menundukkan kepala hingga menyentuh kedua lutut selama sekitar 5 detik, kemudian merebahkan tubuh secara perlahan selama 30 detik untuk memberikan efek relaksasi.

3. Visualisasi

Teknik ini melibatkan kemampuan mental dalam menciptakan gambaran yang menyenangkan, seperti membayangkan berada di tempat yang damai dan nyaman. Metode ini juga melibatkan berbagai indera untuk memperkuat pengalaman relaksasi.

2.3.6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Napas Dalam

Tabel 2.1 Standar Operasional Prosedur

No	Langkah-langkah	
1.	Defenisi	Relaksasi adalah suatu Teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses secara progresif akan melepaskan ketegangan otot setiap tubuh.
2.	Tujuan	1. Meningkatkan relaksasi 2. Mengurangi nyeri 3. Mengurangi kecemasan 4. Mengurangi stress
3.	Persiapan	1. Persiapan pasien - Mengucapkan salam terapeutik - Memperkenalkan diri

		- Menjelaskan kepada klien dan keluarga tentang prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilaksanakan
4.	Prosedur Kerja	1. Identifikasi pasien dengan menggunakan dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan nomor rekam medik) 2. Lakukan kebersihan tangan dengan menggunakan 6 langkah cuci tangan 3. Posisikan pasien nyaman dan rileks 4. Disarankan meletakkan satu tangan dada dan satu tangan di perut 5. Anjurkan menarik nafas lewat hidung selama 4 detik, menahan nafas selama 2 detik, kemudian menghembuskan nafas dari mulut dengan bibir dibulatkan atau mencucu selama 8 detik 6. Anjurkan mengulang latihan nafas dalam sebanyak 5-10 kali 7. Rapiakan pasien dan alat yang digunakan 8. Lepaskan sarung tangan 9. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah mencuci tangan 10. Dokumentasikan prosedur yang telah dilakukan dan respon pasien