



PENERAPAN LAMAZE BREATHING EXERCISE TERHADAP NYERI KALA I PADA IBU BERSALIN DI RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG

(THE APPLICATION OF LAMAZE BREATHING EXERCISE TO RELIEVE THE PAIN OF THE FIRST STAGE IN WOMEN IN LABOR AT MUHAMMADIYAH HOSPITAL, PALEMBANG)

Sarli Madona^{1*}, Mar'atun Ulaa^{2**}

**Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Vokasi Universitas Muhammadiyah
Ahmad Dahlan Palembang

*Korespondensi Email : maratunulaa@gmail.com ; sarlimadona@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Persalinan merupakan proses alami yang melibatkan mekanisme fisiologis dan psikologis. Namun, persalinan dapat menyebabkan nyeri yang signifikan pada ibu bersalin, yang dapat berdampak pada proses persalinan dan kesehatan ibu. *Lamaze Breathing Exercise* merupakan salah satu metode non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan. Metode ini melibatkan teknik pernapasan yang dapat membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan ibu bersalin. **Tujuan:** Penatalaksanaan teknik *lamaze breathing exercise* Terhadap Nyeri Kala 1 Pada Ibu Bersalin di Ruang Kebidanan Siti Walidah Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada Ny.M dan Ny.S yang mengalami nyeri persalinan, studi kasus dilakukan selama 3 hari pada tanggal 18-21 Mei 2025. **Hasil:** Setelah dilakukan prosedur teknik *lamaze breathing exercise* saat kontraksi persalinan kala I, dapat mengontrol rasa nyeri, skala nyeri NRS pada Ny.M sebelum diberikan intervensi yaitu 5 menjadi skor 4 setelah diberikan intervensi, dan pada Ny.S sebelum diberikan intervensi yaitu 6 menjadi skor 4 setelah diberikan intervensi. **Diskusi:** Nyeri persalinan merupakan fenomena fisiologis yang disebabkan oleh kontraksi otot polos rahim untuk membantu janin melewati jalan lahir. Proses pembukaan dan penipisan serviks serta turunnya janin melalui jalan lahir menyebabkan nyeri saat persalinan.

Kata Kunci : Nyeri persalinan, *lamaze breathing exercise*, kala I

ABSTRACT

Introduction: Childbirth is a natural process involving physiological and psychological mechanisms. However, labor can cause significant pain in the mother giving birth, which can impact the labor process and the mother's health. *Lamaze Breathing Exercise* is one of the non-pharmacological methods that can be used to reduce labor pain. This method involves breathing techniques that can help reduce pain and increase the comfort of the mother giving birth.

Objective: Management of the *Lamaze Breathing Exercise* technique on Pain Stage I in Mothers Giving Birth in the Siti Walidah Obstetrics Room, Muhammadiyah Hospital, Palembang. **Method:** This study used a case study method on Mrs. M and Mrs. S who experienced labor pain, the case study was conducted for 3 days on May 18-21, 2025. **Results:** After the *Lamaze Breathing Exercise* technique procedure during the first stage of labor contractions, it can control pain, the NRS pain scale in Mrs. M before being given intervention was 5 to a score of 4 after being given intervention, and in Mrs. S before being given intervention was 6 to a score of 4 after being given intervention. **Discussion:** Labor pain is a physiological phenomenon caused by contractions of the smooth muscles of the uterus to assist the fetus in passing through the birth canal. The process of cervical dilation and thinning, as well as the descent of the fetus through the birth canal, causes pain during labor. *Lamaze breathing exercises* can be used to control pain during labor by regulating breathing to relax the patient and reduce pain, thereby increasing the mother's comfort and confidence during childbirth.

Keywords: Labor pain, *Lamaze breathing exercises*, first stage



PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan proses alami bagi setiap ibu hamil. Pada akhir kehamilan, rahim meregang akibat pertumbuhan janin dan plasenta, dan proses ini diatur oleh perubahan hormonal yang menandai dimulainya persalinan (Nainggolan & Harahap, 2024). Persalinan merupakan pengalaman emosional dan melibatkan mekanisme fisiologis dan psikologis (Adhikari & Devi, 2022). Persalinan dapat menyebabkan berbagai komplikasi pada ibu bersalin, yaitu pendarahan hebat hingga kematian ibu dan janin, *World Health Organization (WHO)* tahun 2023 melaporkan bahwa di seluruh dunia terdapat Angka Kematian Ibu (AKI) 189% pertahun dan angka kematian bayi (AKB) 16.85% pertahun (WHO, 2023). Dan secara nasional Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tahun 2023 yaitu 194% pertahun dan Angka Kematian Bayi (AKB) 17.6% pertahun (Caron & Markusen, 2023). Jumlah kematian maternal di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 berdasarkan laporan rutin Seksi Kesehatan Keluarga Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera selatan yaitu 0,055% pertahun dan jumlah kematian bayi sebesar 3,94% pertahun (Dinkes, 2023). Angka kematian ibu (AKI) dikabupaten/kota Palembang pada tahun 2023 yaitu 1,6% pertahun dan angka kematian bayi (AKB) yaitu 10,4% pertahun (Dinkes, 2024).

Tahap-tahap persalinan dibagi menjadi empat kala yaitu kala I, kala II, kala III, dan kala IV. Kala I merupakan kala berlangsung terjadinya pembukaan nol sampai dengan pembukaan 10 atau pembukaan lengkap. Terdapat perbedaan antara kala I pada primigravida dan multigravida, Pada primigravida terjadi selama 12 jam dengan pembukaan 1 cm/ 1 jam. Sedangkan pada multigravida terjadi dengan frekuensi waktu lebih singkat yaitu sekitar 8 jam dengan pembukaan 2 cm/ jam. Pembukaan kala I

dibagi menjadi dua fase: Fase laten dan fase aktif (Dini & Muthia, 2023).

Pengendalian nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Manajemen nyeri dengan terapi nonfarmakologis dinilai lebih murah, sederhana, efektif, serta tidak menimbulkan efek samping yang merugikan. Terdapat berbagai metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri persalinan meliputi relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan, posisi pijat, hidroterapi, terapi panas/dingin, rangsangan auditori seperti murottal, guide imagery, akupresur, aromaterapi, serta latihan pernapasan Lamaze (Lamaze Breathing Latihan) (Aurora et al., 2023). Terapi nonfarmakologis yang dapat di gunakan adalah teknik pernapasan Lamaze (Lamaze Breathing), yang praktis, ekonomis, dan aman bagi ibu maupun janin. Teknik ini membantu ibu mengendalikan emosinya dan memaksimalkan kekuatan tubuhnya selama proses persalinan (Muriati et al., 2024).

Lamaze Breathing merupakan metode pernapasan yang didasarkan pada konsep bahwa pernapasan yang diatur dapat membantu pasien merasa rileks dan mengurangi rasa sakit (Aurora et al., 2023). Metode *Lamaze* merupakan metode persiapan persalinan yang paling umum, mengacu pada keseluruhan praktik yang memberikan informasi dan edukasi kepada ibu hamil sebelum persalinan, memberikan dukungan selama persalinan, memberikan relaksasi dan meredakan nyeri melalui latihan pernapasan. Metode *Lamaze* juga disebut sebagai metode psikoprofilaksis yang menangani kontraksi secara aktif dengan menggunakan pikiran (*psyche*). Teknik *Lamaze* membantu membuat persalinan normal menjadi alami, sehat, tanpa rasa takut, dan bahagia dengan meningkatkan kesadaran wanita secara emosional dan fisik. Teknik ini membuat wanita merasa tenang saat

<https://doi.org/10.52523/maskermedika.v13i2.758>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)



melahirkan, bekerja secara aktif untuk kesehatan janin, dan membangun ikatan yang lebih kuat dengan bayi segera setelah lahir. Selain itu, metode *Lamaze* bertujuan untuk mengurangi sensasi fisik nyeri persalinan dan meningkatkan kenyamanan (Shelemo, 2023). latihan *Lamaze* (*Lamaze exercise*) dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dimana sistem tersebut membuat pembuluh darah mengalami vasodilatasi sehingga sirkulasi peredaran darah mengalami peningkatan. Dengan lancarnya sirkulasi darah dapat membuat otot uterus akan semakin relaks dan sirkulasi oksigen meningkat sehingga rasa nyeri lebih mudah dikontrol. Dapat diterapkan secara mandiri oleh perawat dengan bekerja sama dengan ibu bersalin (Ananda & Muhammad, Tri, 2022).

Peran perawat salah satunya memberikan pelayanan keperawatan. Pada ibu nifas peran perawat diantaranya sebagai *care giver*, konselor, dan peran sebagai edukator. *Care giver* merupakan peran sebagai pelaksana yang memberikan kesempatan kepada keluarga, untuk mendampingi dan mendengar keluhan klien, Konselor merupakan kegiatan percakapan tatap muka 2 arah antara klien dengan petugas kesehatan (perawat) yang bertujuan memberikan bantuan / menanyakan perasaan klien, memfasilitasi istirahat dan memberikan dukungan kepada klien dan Edukator merupakan peran pendidik membantu klien atau menjelaskan kepada klien tentang perubahan peran ibu pada masa nifas (Girsang & Utami, 2020).

BAHAN DAN METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus (*case study*) pada ibu nyeri kala I ibu bersalin yang mengalami nyeri persalinan kala I sebanyak 2 responden. Intervensi yang diterapkan dalam studi kasus ini menggunakan

penatalaksanaan terapi *Lamaze breathing exercise*. Pengumpulan data ini dilaksanakan di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang pada tanggal 18-21 Mei 2025.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Demografi Responden

Responden	Usia	Gravida	Jenis Partus
Ny.M	28	1	Normal
Ny.S	30	1	Normal

Tabel 2
Hasil Observasi Skala Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I

Komponen observasi	sebelum		setelah	
	Ny.M	Ny.S	Ny.M	Ny.S
Skala Nyeri	5	6	4	4

Hasil penelitian pada pasien pertama sebelum dilakukan terapi *Lamaze breathing exercise* skala nyeri yaitu 5 dan setelah dilakukan terapi *Lamaze breathing exercise* didapatkan bahwa skala nyeri berkurang menjadi 4 pada pasien kedua sebelum dilakukan *Lamaze breathing exercise* skala nyeri yaitu 6 dan yang dilakukan terapi *Lamaze breathing exercise* didapatkan bahwa skala nyeri berkurang menjadi 4.

PEMBAHASAN

Implementasi yang dilakukan yaitu terapi Relaksasi *Lamaze breathing exercise* pada Ny.M dan Ny.S untuk menurunkan dan mengontrol nyeri persalinan kala I menggunakan instrument *Numeric Rating Scale* (NRS) hasilnya terdapat perbedaan skala nyeri pasien sebelum dan sesudah dilakukan implementasi keperawatan *Lamaze breathing exercise*. Implementasi dilakukan pada pasien pertama pada tanggal 18 mei 2025 dan pasien kedua pada tanggal 21 mei 2025.



Nyeri Persalinan berhubungan dengan dilatasi serviks dibuktikan dengan pasien tampak meringis, mengeluh nyeri. Nyeri persalinan merupakan fenomena fisiologis yang disebabkan oleh kontraksi otot polos rahim untuk membantu janin melewati jalan lahir. Proses pembukaan dan penipisan serviks serta turunnya janin melalui jalan lahir menyebabkan nyeri saat persalinan (Kaple & Patil, 2023).

Agar dapat mengontrol rasa nyeri, dilakukan terapi *Lamaze breathing exercise*. Tindakan yang dilakukan penulis untuk mengurangi rasa nyeri adalah menjelaskan pada pasien tentang nyeri dan penyebab dari nyeri, dengan menjelaskan tentang nyeri dan penyebab nyeri dapat menambah pengetahuan pasien tentang nyeri dan penyebab dari nyeri (Hamidah, 2019). Anjurkan pasien untuk *Lamaze breathing exercise* saat nyeri, teknik tersebut diyakini dapat membantu mengurangi nyeri. Ajarkan teknik relaksasi dan distraksi, untuk mengalihkan rasa nyeri pasien. Observasi tingkat kesadaran pasien, untuk mengetahui keadaan pasien. Observasi tanda-tanda vital pasien, untuk mengetahui keadaan umum klien secara keseluruhan. Observasi kala pembukaan pasien, untuk mengetahui kesiapan persalinan (Nisak et al., 2023).

Lamaze Breathing merupakan metode pernapasan yang didasarkan pada konsep bahwa pernapasan yang diatur dapat membantu pasien merasa rileks dan mengurangi rasa sakit (Aurora et al., 2023). Tujuan dan Manfaat *Lamaze* adalah untuk meningkatkan kepercayaan ibu pada kemampuannya untuk melahirkan. Ini membantu wanita hamil memahami cara mengatasi rasa sakit dengan cara memfasilitasi persalinan dan meningkatkan kenyamanan, termasuk gerakan pernapasan terfokus, (Kunang, 2024).

Studi kasus ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya jumlah

responden yang hanya dua orang ($n = 2$) menyebabkan hasil studi kasus tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Studi kasus ini bersifat eksploratif dan bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai penerapan terapi *Lamaze breathing exercise* untuk mengontrol rasa nyeri saat persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh intervensi *Lamaze breathing exercise* terhadap nyeri kala I pada ibu bersalin. Dengan mempelajari dan mempraktikkan *Lamaze Breathing Exercise*, ibu bersalin dapat lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi proses persalinan, serta dapat mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan selama persalinan.

FUNDING

Penelitian ini tidak mendapatkan bantuan dari pihak manapun.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada penelitian ini tidak ada *conflic of interest* antara peneliti dengan tempat penelitian

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Pimpinan tempat penelitian dan responden penelitian.

KEPUSTAKAAN

- Adhikari, K., & Devi, S. (2022). Effect of lamaze breathing and psychosomatic relaxation techniques on labour pains and its outcome. *International Journal of Health Sciences*, 6(March), 6714–6721. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns4.10369>
- Ananda, & Muhammad, Tri, U. (2022). *Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada*

<https://doi.org/10.52523/maskermedika.v13i2.758>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)



- rasa subjektif terhadap kesehatan. 9(1), 356–363.
- Aurora, S., Fitria, I., Nur, R., & Atiek, M. (2023). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Metode Lamaze Breathing Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Di Puskesmas Bendosari Sukoharjo*. 21.
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2023). Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah. *Kementrian Kesehatan Indonesia*, 1–23.
- Dini, R., & Muthia, M. (2023). *Persiapan Uji Kompetensi Seri Keperawatan Maternitas* (I. Taufik (ed.)). CV. Trans Info Medika.
- Dinkes. (2023). *Pemerintah provinsi sumatera selatan dinas pendidikan*. 47, 8–9.
- Dinkes. (2024). *Dinas kesehatan kota Palembang*.
- Girsang, B. M., & Utami, C. (2020). Gambaran Peran Perawat Dalam Penatalaksanaan Bounding Attachment. *Keperawatan Universitas Sriwijaya*, 150–156.
- Hamidah, dkk. (2019). Pengaruh Lamaze Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(2), 74–80.
- Kaple, G. S., & Patil, S. (2023). Effectiveness of Jacobson Relaxation and Lamaze Breathing Techniques in the Management of Pain and Stress During Labor: An Experimental Study. *Cureus*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.33212>
- Kunang, A. (2024). Literature Review: Teknik Pernapasan Lamaze Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 61. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK%7C59>
- Nainggolan, R., & Harahap, R. Y. (2024). Paritas Ibu Bersalin Dengan Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak. *Jurnal Ners Volume*, 8(1), 456–460.
- Nisak, A. Z., Puspitasari, I., & Nisa, P. R. (2023). Efektivitas Kombinasi Pijat Endorphin Dan Audioanalgesik Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(2), 437–445. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.2017>
- Muriati, D., Khusnul P, G., & Putri, R. (2024). *Efektivitas Penggunaan Birth Ball Dan Gentle Yoga Terhadap Intensitas*. 4, 6190–6203. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11049>
- Shelemo, A. A. (2023). Effect of Lamaze Technique on Labor Pain and Women's Satisfaction during First Stage of Labor. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- WHO. (2023). *Badan Pustaka Statistik Provinsi Sumatera Selatan*.