

SKRIPSI

**PENGARUH TEHNIK PERNAFASAN ANULOMA VILOMA
TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN
KALA 1 FASE AKTIF DI RSUD SITI FATIMAH
TAHUN 2025**



**ADELIA TIARA FATRIN
PO7124224277**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH TEHNIK PERNAFASAN ANULOMA VILOMA
TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN
KALA 1 FASE AKTIF DI RSUD SITI FATIMAH
TAHUN 2025**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)



**ADELIA TIARA FATRIN
PO7124224277**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH TEHNIK PERNAFASAN *ANULOMA VILOMA* TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA 1 FASE AKTIF DI RSUD SITI FATIMAH TAHUN 2025

Disusun oleh :

ADELIA TIARA FATRIN
PO.71.24.2.24.277

Telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan pada
Sidang Skripsi tanggal :
04 Juni 2025.

Pembimbing Utama



Suprida, SKM., M.Kes
NIP. 19621005198803 2002

Pembimbing Pendamping



Nesi Novita, S.SiT., M.Kes
NIP. 197308121992032002

Palembang, Juni 2025
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan



Dahlia, SKM, S.Tr. Keb, M.Kes
NIP. 196912151990032004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TEHNIK PERNAFASAN *ANULOMA VILOMA* TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA 1 FASE AKTIF DI RSUD SITI FATIMAH TAHUN 2025

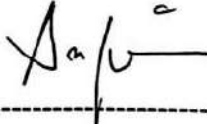
Disusun oleh :

ADELIA TIARA FATRIN
PO.71.24.2.24.277

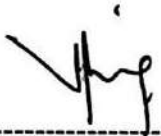
Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :
04 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Dewan Sidang
Suprida, SKM, M.Kes
NIP. 19621005198803 2002

()

Ketua Penguji
Dahliaana, SKM, S.Tr.Keb., M.Kes
NIP.196912151990032004

()

Anggota Penguji
Miskiyah, SKM, M.Bmd
NIP. 197212071993012001

()

Palembang, 20 Juni 2025
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan



Dahliaana, SKM, S.Tr.Keb., M.Kes
NIP.196912151990032004

Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar

Nama : Adelia Tiara Farin

NIM : PO.71.24.2.24.277

Tanda tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Adelia Tiara Farin', with a stylized flourish at the end.

Tanggal : Palembang, 02 Juni 2025

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out.”.

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”.

(QS Al-Insyirah 94:5–7)

Persembahan :

Ucapan terimakasih dipersembahkan untuk :

1. Sujud syukur kepada Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya dan kemudahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibuku tercinta Susweti Halizah yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan ketulusanmu yang tak pernah padam di setiap langkahku. Dan untuk almarhum Bapakku Fabil Hasan meski ragamu telah tiada, doamu tetap menjadi kekuatan dalam hidupku. Semoga Allah SWT menempatkan Bapak di tempat terbaik di sisi-Nya. Aamiin.
3. Kakak , ayuk , adik serta keponakanku yang tercinta yang senantiasa memberikan semangat, doa, dan dukungan tanpa henti selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan dan kebahagiaan tersendiri di setiap langkah perjuangan saya
4. Ibu Suprida, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dahliana, SKM, M.Kes dan Ibu Miskiyah, SKM, M.Bmd selaku dewan penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi tersusun nya skripsi ini.
6. Semua Dosen Jurusan Kebidanan beserta staff khususnya pengelola Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah memberikan ilmu serta motivasi dari awal perkuliahan sampai dengan saat ini.
7. Saudara seperbimbingan Bu Suprida dan Bu Nesi yang sudah saling menyemangati dalam setiap kesempatan dalam proses pengejaran ACC Bu Suprida dan Bu Nesi. Terimakasih telah berjuang bersama.
8. Rekan Kerja SPV Pelayanan yang dengan penuh pengertian memberikan ruang, dukungan, dan kesempatan kepada saya untuk menempuh pendidikan ini. Tanpa kebaikan dan pengertian kalian, perjalanan ini tidak akan semudah ini.
9. Sahabat-sahabatku (Fitri dan Paramita) yang tak pernah lelah mendengar keluh kesah, menenangkan di saat panik, dan men
10. emani dalam suka maupun stresnya bab demi bab skripsi ini. terima kasih dari lubuk hati terdalam.
11. Semua orang yang terlibat dalam skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Teknik Pernafasan *Anuloma Viloma* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin kala 1 Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Tahun 2025. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada Kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Muhammad Taswin, S.Si, Apt, MM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
2. Ibu Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang dan juga selaku pembimbing pendamping.
3. Ibu Dahliana, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang dan juga selaku penguji utama
4. Ibu Suprida, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Utama.
5. Ibu Miskiyah, SKM, M.Bmd selaku Penguji pendamping
6. Bapak dr. Syamsuddin Isaac Suryamanggala, Sp.OG, MARS selaku Direktur RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan
7. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan semangat kepada penulis.

Penulis berupaya menyusun tugas akhir ini sebaik mungkin. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan yang membangun demi penyempurnaan tugas akhir ini. Akhir kata, semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu kebidanan.

Palembang, Mei 2025



(Adelia Tiara Fatrin)

PENGARUH TEHNIK PERNAFASAN ANULOMA VILOMA
TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN
KALA 1 FASE AKTIF DI RSUD SITI FATIMAH
TAHUN 2025

Adelia Tiara Fatrin
Jurusan Kebidanan Program Studi Kebidanan
Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Palembang
Jl Inspektur Yazid , Sekip Jaya, Palembang 30126
E-mail: poltekesadelia@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Persalinan merupakan proses fisiologis yang alami, namun sering disertai nyeri hebat, terutama pada kala I fase aktif. Nyeri ini berasal dari kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan tekanan pada jaringan sekitarnya. Jika tidak dikelola dengan baik, nyeri dapat menimbulkan kecemasan, stres, hingga trauma, serta meningkatkan tindakan medis seperti sectio caesarea tanpa indikasi. Teknik non-farmakologis seperti pernapasan Anuloma Viloma dipercaya mampu meredakan nyeri dengan menenangkan sistem saraf, menurunkan hormon stres, serta meningkatkan kontrol dan relaksasi selama persalinan. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh teknik pernapasan Anuloma Viloma terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 30 ibu bersalin dipilih secara Accidental sampling. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon pada tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$. **Hasil Penelitian:** Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri berat (53,3%). Setelah intervensi, sebagian besar mengalami nyeri sedang (63,3%) dan ringan (23,3%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,001$, artinya terdapat pengaruh signifikan. **Kesimpulan:** Teknik pernapasan Anuloma Viloma efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dan dapat dijadikan metode non-farmakologis dalam praktik kebidanan.

Kata Kunci: Nyeri persalinan Kala I, Anuloma Viloma, Teknik pernapasan, Non-farmakologis

**THE EFFECT OF ANULOMA VILOMA BREATHING TECHNIQUE ON PAIN
INTENSITY IN MOTHERS IN ACTIVE PHASE OF FIRST STAGE LABOR
AT RSUD SITI FATIMAH IN 2025**

Adelia Tiara Fatrin
Jurusan Kebidanan Program Studi Kebidanan
Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Palembang
Jl Inspektur Yazid , Sekip Jaya, Palembang 30126
E-mail: poltekesadelia@gmail.com

ABSTRACT

Background: Labor is a natural physiological process but is often accompanied by intense pain, particularly during the active phase of the first stage. This pain is caused by uterine contractions, cervical dilation, and pressure on surrounding tissues. If not properly managed, it can lead to anxiety, stress, trauma, and increased unnecessary medical interventions such as cesarean section without clear indication. Non-pharmacological methods such as the Anuloma Viloma breathing technique are believed to reduce labor pain by calming the nervous system, lowering stress hormones, and increasing a sense of control and relaxation during labor. **Objective:** To determine the effect of the Anuloma Viloma breathing technique on labor pain intensity during the active phase of the first stage of labor. **Methods:** This study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 30 laboring mothers were selected through accidental sampling. Pain intensity was measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon test at a significance level of $\alpha \leq 0.05$. **Results:** Before the intervention, most participants experienced severe pain (53.3%). After the intervention, the majority experienced moderate pain (63.3%) and mild pain (23.3%). The Wilcoxon test showed a p-value of 0.001, indicating a statistically significant effect. **Conclusion:** The Anuloma Viloma breathing technique is effective in reducing labor pain intensity during the active phase of the first stage and can be used as a non-pharmacological method in midwifery practice.

Keywords: Labor pain, First stage of labor, Anuloma Viloma, Breathing technique, Non-pharmacological

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL DEPAN	ii
HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
A. Konsep Teori Persalinan	7
1. Pengertian Persalinan.....	7
2. Penyulit Persalinan	8
3. Etiologi Persalinan	8
4. Karakteristik Persalinan	9
5. Faktor yang Mempengaruhi Persalinan	11
6. Tanda dan Gejala Persalinan.....	16
7. Tahapan Persalinan	17
B. Konsep Teori Nyeri Persalinan	23
1. Definisi Nyeri Persalinan.....	23
2. Klasifikasi Nyeri Persalinan	23
3. Lama Nyeri Persalinan.....	24
4. Penyebaran Nyeri Persalinan	24
5. Penyebab Nyeri Persalinan	25
6. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan	30

7. Penilaian dan Pengukuran Nyeri Persalinan.....	36
8. Manajemen Nyeri Persalinan.....	41
9. Akibat Tidak Mengatasi Nyeri Persalinan.....	43
C. Konsep Teori Teknik Pernafasan <i>Anuloma Viloma</i>	44
1. Definisi dan Prinsip Teknik <i>Anuloma Viloma</i>	44
2. Manfaat Teknik <i>Anuloma Viloma</i>	45
3. Pengaruh Teknik <i>Anuloma Viloma</i>	46
4. Langkah-langkah Teknik <i>Anuloma Viloma</i>	48
D. Penelitian Terdahulu.....	50
E. Kerangka Teori	52
F. Kerangka Konsep Penelitian.....	53
G. Hipotesis	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	54
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	55
1. Populasi.....	55
2. Sample	55
D. Cara Pengumpulan Data.....	56
1. Data Primer	56
2. Data Sekunder.....	57
3. Langkah-langkah pengumpulan data	57
E. Variabel....	58
1. Variabel <i>Dependent</i>	58
2. Variabel <i>Independent</i>	58
F. Definisi Operasional.....	59
G. Instrumen Penelitian.....	59
H. Teknik dan Analisis Data.....	61
1. Pengolahan Data	61
2. Analisis Data.....	62
I. Kerangka Operasional	64
J. Langkah-Langkah Penelitian	65
K. Etika Penelitian	66
L. Rencana Kegiatan	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Hasil Penelitian.....	68
1. Karakteristik Responden	68
2. Analisis Univariat	69

3. Analisis Bivariat	71
B. Pembahasan	72
1. Karakteristik Responden.....	72
2. Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Melakukan Teknik Pernafasan <i>Anuloma Viloma</i>	78
3. Pengaruh Teknik Pernafasan <i>Anuloma Viloma</i> Terhadap Intensitas Nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Hubungan HIS dengan Proses Persalinan	19
Gambar 2.2 Lama Persalinan berdasarkan Kurva Friedman	19
Gambar 2.3 Hubungan Pembukaan serviks dan waktu persalinan	20
Gambar 2.4 Impuls Nyeri Persalinan	29
Gambar 2.5 Lokasi Penyebaran Nyeri Persalinan.....	29
Gambar 2.6 Skala Nyeri <i>Visual Analog Scale</i>	36
Gambar 2.7 Skala Nyeri <i>Numerik Rating Scale</i>	37
Gambar 2.8 Skala Verbal Rating	38
Gambar 2.9 Skala Nyeri <i>Wong Pain Rating Scale</i>	39
Gambar 2.10 Langkah-langkah Teknik <i>Anuloma Viloma</i>	43
Gambar 2.10 Langkah-langkah Teknik <i>Anuloma Viloma</i>	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Lama Persalinan.....	22
Tabel 3.1. Definisi Operasional	57
Tabel 3.1. Rencana Kegiatan	68
Tabel 4.1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Paritas.....	22
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I fase aktif Sebelum Intervensi	57
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I fase aktif Setelah melakukan Intervensi.....	68
Tabel 4.4. Pengaruh Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah melakukan Teknik Pernafasan Anuloma Viloma	22

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	37
Bagan 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	38
Bagan 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttest</i>	39
Bagan 3.1 Kerangka Operasional.....	65
Bagan 3.2 Langkah-langkah Penelitian	66

LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2. Lembar Konsultasi
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner
- Lampiran 5. Instrumen Pengukuran Nyeri sebelum Teknik Pernafasan
Anuloma Viloma
- Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur Pemberian Teknik Pernafasan
Anuloma Viloma
- Lampiran 7. Instrumen Pengukuran Nyeri Setelah Teknik Pernafasan *Anuloma
Viloma*
- Lampiran 8. Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Direktorat Poltekkes Kemenkes
Palembang
- Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian dari RSUD Siti Fatimah Provinsi
Sumatera Selatan
- Lampiran 12. Rekapitulasi Responden
- Lampiran 13. Output SPSS
- Lampiran 14. Riwayat Hidup
- Lampiran 15. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang alami, namun sering kali disertai dengan rasa nyeri yang dapat mempengaruhi kenyamanan ibu. Intensitas nyeri selama persalinan dapat bervariasi, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kondisi fisik dan psikologis ibu, serta cara ibu mengelola nyeri tersebut. Nyeri persalinan yang tidak dikelola dengan baik dapat berakibat pada kondisi frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu merasa khawatir tidak akan mampu melewati proses persalinan dan berpotensi memperpanjang proses persalinan dan mempengaruhi hasil persalinan itu sendiri (Ulfah & Rosmaria, 2021).

Proses persalinan merupakan pengalaman emosi dan melibatkan mekanisme fisik dan psikologis. Nyeri persalinan merupakan pengalaman subyektif yang dialami ibu tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks serta penurunan janin selama persalinan. Reaksi terhadap nyeri merupakan respon yang sifatnya sangat individual. Reaksi ini tergantung pada kepribadian, kondisi emosional serta tingkat pemahaman pasien, latar belakang kultural, keluarga serta pendidikannya, dan pengalaman sebelumnya. Sensitifitas kecemasan dalam nyeri persalinan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap sensorik dan afektif pada nyeri persalinan (Pratiwi, Riska & Kristinawati, 2019).

Kondisi nyeri persalinan membuat ibu bersalin lebih memilih cara yang paling cepat untuk menghilangkan nyeri. Salah satu nya dengan melakukan operasi Sectio caesar tanpa indikasi yang jelas. Sangat penting diketahui, sebenarnya persalinan melalui bedah caesar juga menimbulkan rasa sakit, tetapi muncul setelah persalinan. Meskipun ibu mendapat obat Pereda sakit terbaik di rumah sakit, rasa sakit dan tidak nyaman pasca operasi baru hilang setelah enam minggu. Khususnya, rasa sakit diderita di daerah perut. Selain itu, pada persalinan caesar ada kemungkinan ibu mengalami komplikasi seperti infeksi, demam sampai sepsis (Danuatmaja & Meiliasari, 2004).

Menurut penelitian baru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penggunaan operasi caesar terus meningkat secara global, sekarang terhitung lebih dari 1 dari 5 (21%) dari semua persalinan. Jumlah ini akan terus meningkat selama dekade mendatang, dengan Hampir sepertiga (29%) dari semua kelahiran yang kemungkinan terjadi dengan operasi caesar pada tahun 2030 (WHO, 2021).

Hasil riset data SKDI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2021, menyatakan angka kejadian persalinan di Indonesia dengan metode SC sebanyak 17% dari total jumlah kelahiran di fasilitas kesehatan. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan angka persalinan melalui metode Sectio Caesarea (SC) (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Kondisi nyeri yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan berbagai efek bagi ibu maupun janin dan dapat menjadi salah satu faktor penyebab kematian ibu dan janin . Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa AKI di Indonesia 15% diakibatkan oleh komplikasi

persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Yuliasari, 2015)

Penelitian di Amerika Serikat 70-80% ibu yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung tanpa merasakan nyeri. Saat ini 20-50% persalinan secara operasi section Caesar yang menghindari rasa nyeri saat melahirkan normal (Halimatussakdiah, 2017). Oleh karena itu perlu dipertimbangkan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri tersebut.

Seiring dengan perkembangan ilmu kebidanan dan kesehatan, berbagai teknik non-farmakologis untuk mengelola nyeri persalinan telah diperkenalkan, salah satunya adalah teknik pernapasan. Salah satu pendekatan yang relatif baru adalah teknik pernapasan *Anuloma Viloma*. Teknik pernapasan *Anuloma Viloma* termasuk salah satu latihan yoga pranayama yang dilakukan dengan cara menghirup udara melalui satu lubang hidung lalu dihembuskan melalui lubang hidung lainnya. Teknik ini melibatkan pola pernapasan tertentu yang dirancang untuk membantu ibu mengurangi ketegangan dan meredakan rasa sakit selama persalinan, serta memberikan rasa tenang dan kontrol atas tubuh mereka (Asmalinda et al, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nesi Novita & Suprida (2021) yang berjudul *Anuloma Viloma in Reducing Labor Pain First Stage di BPM Palembang* tahun 2021 dengan Sample dalam penelitian ini sebanyak 28 ibu hamil yang berada pada fase tahap pertama persalinan, dibagi menjadi dua

kelompok: 14 ibu dalam kelompok intervensi yang mempraktikkan *Anuloma Viloma* dan 14 ibu dalam kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tersebut. Hasil penelitian menyatakan bahwa Kelompok Intervensi: Rata-rata skor nyeri menurun dari 2,20 pada pre-test menjadi 2,00 pada post-test. Kelompok Kontrol: Rata-rata skor nyeri meningkat dari 2,40 pada pre-test menjadi 2,80 pada post-test. Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik Teknik pernapasan *Anuloma Viloma* dapat menjadi metode yang efektif untuk mengurangi rasa sakit persalinan tahap pertama. Dengan menenangkan sistem saraf dan meningkatkan aliran oksigen, teknik ini membantu ibu merasa lebih rileks dan mampu menghadapi kontraksi dengan lebih baik

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Widiastini et al, (2019) Yang berjudul Pengaruh Yoga Pranayama terhadap Nyeri Persalinan Kala I di PMB Tahun 2019 dengan Sampel yang digunakan sebanyak 30 responden yang diberikan intervensi latihan tehnik pernafasan yoga pranayama Dimana didalamnya terdapat juga tehnik *Anuloma viloma*. Hasil penelitian menyatakan bahwa Sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebelum diberikan Yoga Pranayama yaitu sebanyak 27 orang (90%), dan sebagian besar responden mengalami mengalami nyeri sedang setelah diberikan yoga pranayama sebanyak 16 orang (53,3%). Hasil penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh Yoga Pranayama terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif dengan nilai p 0,00. Teknik pernapasan yoga dapat menguatkan system pernapasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi atau menghilangkan berbagai macam kecanduan dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh.

Beberapa penelitian ini menunjukkan bahwa teknik pernapasan dapat memberikan efek positif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan intensitas nyeri pada ibu yang sedang melahirkan. Namun, penelitian yang lebih mendalam tentang teknik pernapasan *Anuloma Viloma* dan pengaruhnya terhadap nyeri persalinan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh teknik pernapasan *Anuloma Viloma* terhadap intensitas nyeri persalinan dan memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai efektivitasnya dalam praktik kebidanan.

Setelah melakukan studi pendahuluan di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan, didapatkan bahwa rumah sakit ini merupakan salah satu rumah sakit yang memberikan pelayanan Asuhan Persalinan. Untuk mengurangi nyeri persalinan pada tahap pembukaan, ibu bersalin biasanya disarankan untuk berjalan-jalan kecil di sekitar ruang perawatan atau memberikan massage pada punggung ibu. Belum ada intervensi berupa Latihan pernafasan *Anuloma Viloma* yang diberikan untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin. Oleh karena itu penulis tertarik menjadikan RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan sebagai tempat penelitian.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “Pengaruh Teknik Pernafasan *Anuloma Viloma* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin kala 1 Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Teknik Pernafasan *Anuloma Viloma* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin kala 1 Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahuinya pengaruh teknik pernafasan *Anuloma Viloma* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 Fase Aktif di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

1. Diketahuinya intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif sebelum melakukan teknik *Anuloma Viloma* di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025.
2. Diketahuinya intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif sesudah melakukan teknik *Anuloma Viloma* di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025.
3. Diketahuinya pengaruh teknik pernafasan *Anuloma Viloma* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur yang ada dan dapat digunakan sebagai data dasar atau pembandingan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan dan menyempurkan penelitian yang akan datang mengenai teknik mengurangi nyeri persalinan dengan teknik pernafasan *Anuloma villoma*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan kebidanan khususnya untuk memberikan asuhan terapi non konvensional dengan teknik pernafasan *Anuloma Viloma* yang dapat meningkatkan keterampilan bidan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan sehingga dapat membantu menurunkan angka morbiditas dan mortalitas maternal dan neonatal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, A., Sari, B. F., & Sugiarti, A. (2022). *Mengurangi nyeri persalinan dengan menggunakan metode komplementer*. Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang, 4. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/index>
- Ahmar, H., Suryanti, S., Sharief, S. A., Azizah, N., Ningsih, D. A., Kartikasari, R., Silviani, Y. E., Puspitasari, I., & Rufaindah, E. (2021). *Manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis*. Ahlimedia Press
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Ariyani, N. W., Erawati, N. L. P. S., & Suindri, N. N. (2015). Penerapan teknik nafas pada ibu bersalin berpengaruh terhadap ambang nyeri dan lama persalinan kala I. *Jurnal Skala Husada*, 12(1), 1-7. <http://poltekkesdenpasar.ac.id/files/JSH/V12N1/Ni%20Wayan%20Ariyani.pdf>
- Asmalinda, W., Novita, N., & Setiawati, D. (2021). Pemberdayaan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung menggunakan Anuloma Viloma. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 7-13. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/99>
- Bobak, I. M. (2016). *Buku ajar keperawatan maternitas*. EGC.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I – Neurophysiologic model. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1), 189-201. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15750381/>
- Danuatmaja, B., & Meiliasari, E. (2004). *Persalinan normal tanpa rasa sakit*. Puspa Swara.
- Eniyati, & Melisa, R. (2017). *Dasar-dasar kebidanan: Konsep dan implementasi dalam praktik klinik*. Pustaka Medika.
- Gumilang, I., Riska, H., & Kristinawati, K. (2019). Manajemen mengurangi kecemasan dan nyeri dalam persalinan dengan menggunakan virtual reality: Areview. *Jurnal Kebidanan*, 9(1). <https://www.researchgate.net/publication/332742148>
- Halimatussakdiah. (2017). Back-Effleurage Massage (BEM) terhadap nyeri dan tekanan darah ibu bersalin kala I. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 78-83. <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/article/view/397>

- Hermina, S. (2015). *Manajemen nyeri persalinan: Farmakologi dan non-farmakologi*. Bandung: Health Books.
- Hindhuyana, I. P. S., & Dewi, P. A. S. K. (2021). Pranayama dalam prenatal yoga. *Yoga dan Kesehatan*, 4(2), 136-147. UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) 2021*. Kementerian Kesehatan RI. <https://perpustakaan.litbang.kemkes.go.id>
- Kustari, D., & Budiarti, S. (2014). *Nyeri persalinan dan manajemen nyeri dalam kebidanan*. Salemba Medika.
- Maryunani, A. (2021). *Nyeri dalam persalinan: Teknik dan cara penanganannya*. Trans Info Media.
- Mochtar, R. (2015). *Persalinan dan komplikasinya*. EGC.
- Nanda, I. (2013). *Nyeri akut dan kronis: Karakteristik dan penanganannya*. PT Refika Aditama.
- Novita, N., Pasaribu, R. S., & Yun, D. C. (2021, May). Anuloma Viloma in reducing labor pain first stage. In *Proceeding International Conference On Health, Social Sciences And Technology* 1(1), 33-36. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/icohsst/article/view/710>
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Fundamentals of nursing*. Mosby. https://archive.org/details/potterperrysfund0000unse_04ed
- Resmaniasih, K., & Herlinadiyaningsih, H. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(2), 252-258. <https://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/229/113>

- Rejeki, S., & Irawan, R. M. B. (2021). Tingkat nyeri persalinan kala I persalinan melalui terapi alat mekanik manual regio sakralis. *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Semarang*.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/viewFile/494/1>
- Rohani, S. (2015). *Asuhan kebidanan masa persalinan*. Salemba Medika.
- Saifuddin, A. B. (2016). *Buku panduan praktis pelayanan kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sayuti, A., Asrina, A., Mayangsari, R. N., Putri, K. M., Jumriani, J., Suryani, L. S., Sukmawati, S., Ariani, A., Kurniasih, N. I. D., Khatimah, H., Erniawati, E., & Lienggonegoro, L. A. (2024). *Asuhan persalinan*. Widina Media Utama.
- Sharareru, T. (2024). Langkah-langkah teknik Anuloma Viloma dalam persalinan. *Journal of Prenatal Yoga*, 12(1), 89–100.
- Sindhu. (2008). *Yoga untuk kehamilan: Sehat, bahagia, dan penuh makna*. Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wiadnyana. (2011). *The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy*. Taruna Grafika.
- Widiastini, N. M. A., & Suariyani, N. L. P. (2019). Pengaruh yoga pranayama terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–7.
<https://ejurnalstikeskesdamudayana.ac.id/index.php/jmu/article/view/168>
- World Health Organization. (2021, June 16). Caesarean section rates continue to rise amid growing inequalities in access. *World Health Organization*.
<https://www.who.int/News/Item/16-06-2021-Caesarean-Section-Rates-Continue-To-Rise-Amid-Growing-Inequalities-In-Access>
- Yulizawati, Insani, A. A., Sinta, B. L. E., & Andriani, F. (2019). *Asuhan kebidanan pada persalinan*. Indomedia Pustaka.