

ANALISIS PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK NAPAS DALAM DAN TEKNIK REBOZO DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN DI PMB BIDAN LILIS FARIDA

Iga Retia Mufti¹, Intan Karlina², Angelia Karomia³, Pradiska Dannis Wahyuningsih⁴,
Niken Ayu Agustini⁵, Asti Aida Putri⁶, Pazrin Alipia⁷, Nur Aliya Sifa⁸, Salsa Sabila Azzahra⁹,
Sri Rahayu Nur Azizah¹⁰, Salma Nurhaliza¹¹, Andi Aurelia Putri¹²

igaretia@gmail.com¹, intanbutet@gmail.com², angeliaakrm@gmail.com³, pradiskaa04@gmail.com⁴,
nikenayy09@gmail.com⁵, astiaidut@gmail.com⁶, alipiafajrin@gmail.com⁷, alianur872@gmail.com⁸,
salsasbilaaz23@gmail.com⁹, srirahayuuu295@gmail.com¹⁰, salmaanurr23@gmail.com¹¹,
andiaureliaputri@gmail.com¹²

Institut Kesehatan Rajawali

ABSTRAK

Persalinan adalah proses fisiologis yang dialami oleh setiap ibu, namun dapat menjadi patologis jika tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas teknik Rebozo dan teknik napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen, melibatkan 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik Rebozo lebih efektif dalam mengurangi nyeri dibandingkan teknik napas dalam, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pemilihan intervensi non-farmakologis yang lebih efektif untuk manajemen nyeri persalinan.

Kata Kunci: Nyeri Persalinan, Teknik Rebozo, Teknik Napas Dalam.

ABSTRACT

Childbirth is a physiological process experienced by every mother; however, it can become pathological if not managed properly. This study aims to compare the effectiveness of the Rebozo technique and deep breathing technique in reducing labor pain in mothers during the active phase of the first stage of labor. The method used is quantitative research with a quasi-experimental approach, involving 30 respondents divided into two groups. Pain measurement was conducted using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results indicate that the Rebozo technique is more effective in reducing pain compared to the deep breathing technique, with a significance value of $p < 0.05$. This research is expected to serve as a reference in selecting more effective non-pharmacological interventions for pain management during childbirth.

Keywords: Labor Pain, Rebozo technique, Deep Breathing Technique.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan hal yang fisiologis yang dialami oleh setiap orang, akan tetapi kondisi fisiologis tersebut dapat menjadi patologis apabila seorang ibu tidak mengetahui kondisi yang fisiologis dan seorang penolong atau tenaga kesehatan tidak memahami bagaimana suatu persalinan dikatakan fisiologis dan bagaimana penatalaksanaannya sehingga dapat membantu menurunkan angka kematian ibu sesuai dengan MDGs 2015 yang berganti SDGs (Sustainable Development Goals). Menurut WHO setiap hari di tahun 2020, hampir 800 wanita meninggal karena penyebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. Kematian ibu terjadi hampir setiap dua menit di tahun 2020. Antara tahun 2000 dan 2020, rasio kematian ibu (MMR, jumlah kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup) turun sekitar 34% di seluruh dunia. Kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 287.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) mencatat angka kematian ibu pada tahun 2022 berkisar 183 per 100 ribu kelahiran.

Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim, dilatasi serviks, dan tekanan pada struktur sekitarnya. Tingkat nyeri yang dirasakan setiap ibu berbeda-beda dan dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, serta lingkungan sekitar. Oleh karena itu, upaya manajemen nyeri yang efektif sangat penting untuk mendukung kelancaran proses persalinan dan kesejahteraan ibu.

Berbagai metode non-farmakologis telah dikembangkan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan, di antaranya adalah teknik Rebozo dan latihan pernapasan dalam (nafas dalam). (Fitria & Maharani, 2021) Teknik Rebozo, yang berasal dari budaya Meksiko, melibatkan penggunaan kain panjang untuk mengayun atau menggoyangkan bagian panggul ibu, sehingga membantu relaksasi otot, mengurangi tekanan, serta meningkatkan kenyamanan selama persalinan. (Dewi & Widyastuti, 2019) Sementara itu, teknik nafas dalam bekerja dengan mengatur pola pernapasan ibu agar lebih tenang dan terkendali, sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan oksigenasi tubuh. (Amin & Yusuf, 2020)

Meskipun kedua teknik tersebut telah banyak digunakan dalam praktik kebidanan, perbandingan efektivitas keduanya dalam mengurangi nyeri persalinan masih menjadi perdebatan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas teknik Rebozo dan nafas dalam dalam menurunkan intensitas nyeri selama persalinan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pemilihan intervensi non- farmakologis yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan ibu bersalin.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen yang bertujuan untuk membandingkan efektivitas dua intervensi non- farmakologis, yaitu teknik napas dalam dan teknik Rebozo, dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest with two group design, di mana responden dibagi menjadi dua kelompok perlakuan tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan, yaitu pada bulan april 2025, di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lilis Farida.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang datang ke PMB Lilis Farida dan berada pada kala I fase aktif (dilatasi 4–7 cm), dengan karakteristik: usia kehamilan 37–42 minggu, kehamilan tunggal, presentasi janin kepala, dan tidak memiliki riwayat komplikasi kehamilan maupun kontraindikasi terhadap intervensi yang diberikan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan jumlah total 30 responden, yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 orang pada kelompok teknik napas dalam dan 15 orang pada kelompok teknik Rebozo.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri adalah skala Numeric Rating Scale (NRS), yang merupakan instrumen valid dan reliabel untuk mengukur intensitas nyeri secara subjektif pada skala 0 hingga 10. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan setelah intervensi diberikan pada masing-masing kelompok. Responden diminta untuk mengisi skala nyeri berdasarkan kondisi yang dirasakan saat itu melalui Google Form yang telah disediakan oleh peneliti. Intervensi teknik napas dalam diberikan dengan panduan bidan selama kurang lebih 15–20 menit, sedangkan teknik Rebozo dilakukan menggunakan kain panjang (rebozo shawl) yang dililitkan pada perut ibu dan digerakkan secara lembut selama 15 menit untuk membantu relaksasi otot dan mengurangi ketegangan.

Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia, paritas, usia kehamilan, dan tingkat nyeri sebelum serta sesudah intervensi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui efektivitas masing-masing teknik dalam menurunkan nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Kemudian, uji independent sample t-test digunakan untuk menganalisis perbedaan efektivitas antara teknik napas dalam dan teknik Rebozo. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa perbedaan dianggap bermakna secara statistik apabila nilai p lebih kecil dari 0,05.

Bahan Penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Nyeri Numerik (SN): Lembar atau formulir digital (Google Form) yang berisi skala 0-10 untuk mengukur intensitas nyeri.
2. Stopwatch/Timer: Untuk mengukur durasi intervensi (teknik napas dalam dan Rebozo) selama 30 menit.
3. Kain Rebozo: Kain panjang dan lebar yang digunakan dalam teknik Rebozo.
4. Dokumentasi (Kamera): Untuk merekam proses intervensi dan observasi.
5. Laptop/handphone dan Internet: Untuk akses dan pengolahan data melalui Google Form.
6. Lembar Informed Consent: Formulir persetujuan partisipasi penelitian dari ibu hamil.

Penelitian ini berfokus pada perbandingan dua metode non-farmakologis, sehingga alat dan bahan yang dibutuhkan relatif sederhana dan berfokus pada pengukuran nyeri dan pelaksanaan intervensi. Google Form digunakan untuk efisiensi pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Pada proses persalinan kemampuan dan keterampilan penolong sangat mempengaruhi kenyamanan dan kelancaran persalinan. Asuhan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kondisi ibu. Teknik rebozo dapat digunakan selama persalinan untuk membantu serat otot dalam ligament uterus rileks sehingga mampu mengurangi rasa sakit serta dapat menciptakan efek positif psikologis dan sosial, sehingga ibu yang melahirkan dalam keadaan rileks, semua lapisan otot dalam rahim akan bekerja sama secara harmonis sehingga persalinan berjalan lancar, mudah, dan nyaman. (Simkin & Ancheta, 2017) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Efektifitas Teknik Rebozo Dengan napas dalam

Peneliti akan melaksanakan teknik rebozo secara langsung terhadap ibu bersalin fase aktif pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol peneliti dengan bantuan bidan jaga memberikan teknik nafas dalam. Penelitian ini dilaksanakan dengan menjelaskan kepada responden tujuan, manfaat dan prosedur yang akan dilaksanakan. Apabila responden menyetujui perlakuan yang akan diberikan, responden dapat menandatangani inform consent. tindakan dilakukan, peneliti meminta kepada responden untuk mengukur intensitas nyeri menggunakan instrument Numeric Rating Scale (NRS) dengan cara responden melingkari angka 1-10 sesuai dengan derajat nyeri yang dirasakan ibu bersalin kala I fase aktif. Meminta responden untuk memposisikan dirinya senyaman mungkin, bisa dengan posisi ruku' atau

berdiri sambil badan membungkuk. Kemudian memulai tindakan terapi, dan peneliti dapat memberikan arahan yang sesuai dengan SOP terhadap

Responden untuk melakukan teknik rebozo selama proses persalinan. Lalu mengukur kembali intensitas nyeri dengan menggunakan skala nyeri. Kemudian lembar skala nyeri yang telah terisi lengkap akan dilanjutkan dengan pengolahan data.

Peneliti melanjutkan dengan membuat Laporan hasil penelitian yang telah dilakukan dan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing dan melaksanakan presentasi hasil penelitian.

Pada kelompok kontrol, ibu bersalin fase aktif melakukan teknik nafas dalam dengan menghirup nafas secara perlahan melalui hidung selama 3 detik lalu menghembuskan nafas melalui mulut dalam waktu 3-5 detik pada saat kontraksi uterus selama 30 menit. Tingkat nyeri responden akan dihitung sebelum dan sesudah diberikan teknik nafas dalam sesuai SOP. (Sulistyorini, 2018)

Pengaruh teknik rebozo dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan rasa nyeri ibu bersalin. Pemberian teknik rebozo pada penelitian ini menguji pengaruh teknik rebozo terhadap pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin.

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan pengisian kuisioner, mayoritas partisipan menyatakan bahwa teknik Rebozo lebih efektif dalam membantu mengurangi ketegangan dan nyeri selama kontraksi dibandingkan dengan teknik nafas dalam. Mereka merasakan bahwa Rebozo memberikan efek relaksasi yang lebih cepat, menyeluruh, dan mudah dirasakan langsung oleh tubuh.

Temuan ini menunjukkan bahwa teknik Rebozo tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, tetapi juga menciptakan kenyamanan secara psikologis. (Wulandari & Sari, 2022) Ibu merasa lebih tenang dan terbantu saat menghadapi kontraksi yang datang berulang. Sementara itu, teknik nafas dalam tetap memberikan manfaat dalam pengaturan nafas dan ketenangan mental, namun dinilai kurang efektif dalam meredakan nyeri dengan cepat. Partisipan menyebutkan bahwa mereka kesulitan mempertahankan konsentrasi untuk melakukan nafas dalam saat intensitas nyeri meningkat.

Selain efektivitas secara umum, peneliti juga mengidentifikasi perbedaan kenyamanan berdasarkan lokasi penerapan teknik Rebozo.

Ketika dibandingkan antara penggunaan Rebozo di perut dan di bokong, partisipan mengungkapkan bahwa Rebozo di perut terasa jauh lebih nyaman dan menenangkan. Sensasi getaran dan tarikan ringan dari kain Rebozo di bagian perut dianggap dapat mengalihkan rasa sakit dan membuat tubuh terasa lebih rileks.

Sebaliknya, penerapan Rebozo di bokong tidak memberikan efek yang signifikan bagi partisipan. Ibu merasakan bahwa teknik tersebut hanya sedikit membantu mengurangi ketegangan, dan tidak memberikan sensasi lega seperti yang dirasakan saat Rebozo diterapkan di perut. Oleh karena itu, lokasi perut lebih dipilih sebagai area yang paling nyaman untuk penggunaan teknik ini.

Dari hasil analisis data dengan pendekatan tematik, peneliti berhasil mengidentifikasi dua tema utama yang muncul dari wawancara partisipan:

1. Rebozo sebagai Teknik Relaksasi yang Lebih Efektif

Teknik Rebozo dinilai lebih mudah dipraktikkan dan memberikan efek relaksasi yang nyata bagi ibu bersalin. Efektivitasnya dalam mengurangi nyeri serta membantu menenangkan pikiran membuat teknik ini lebih disukai dibandingkan teknik nafas dalam.

2. Perut sebagai Lokasi yang Paling Nyaman untuk Penerapan Rebozo

Perbedaan lokasi penerapan memberikan efek kenyamanan yang bervariasi. Rebozo pada perut lebih disukai karena mampu memberikan sensasi ringan yang membantu otot-otot menjadi lebih rileks, serta membantu mengalihkan fokus dari nyeri selama proses persalinan.

Tabel 1. Hasil Paired.

		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
Pair 1	Teknik Rebozo - Teknik Napas Dalam	-2.600	1.454	.375	-3.405	-1.795	-6.925	14	.000

Tabel 2. Hasil

Kelompok	Nilai Signifikansi
Teknik Rebozo - Teknik Napas Dalam	0,000

Berdasarkan hasil uji statistik diatas menunjukkan bahwa taraf signifikansi $< 0,05$ yaitu sebesar 0,000 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik robozzo dengan teknik napas dalam.

Gambaran efektivitas teknik rebozo terhadap lama kala 1 fase aktif pada persalinan ibu multigravida di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bidan Lilis kota Bandung tahun 2025 dilihat pada tabel tersebut.

Pada penelitian ini tingkat nyeri menggunakan skala VDS (Verbal Descriptor Scale) 0 sampai dengan 10. Dimana angka 0 menunjukkan tidak nyeri, angka 1-3 menunjukkan nyeri ringan, angka 4-6 menunjukkan nyeri sedang, angka 7-10 menunjukkan nyeri berat.

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang dialami oleh para ibu bersalin. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot rahim berkontraksi sebagai upaya pembukaan servik dan mendorong pembukaan bayi ke arah panggul. Pengalaman melahirkan sebelumnya juga dapat mempengaruhi respon ibu terhadap rasa nyeri. Pada ibu primigravida belum mempunyai pengalaman melahirkan sehingga akan merasa stres dan atau takut dalam persalinan. Pada ibu primigravida menyatakan tidak tahan dengan rasa nyeri yang dirasakan. Ibu merasakan nyeri dibagian pinggang, perut, punggung, dan menjalar ke tulang belakang.

Sesuai dengan hasil penelitian dengan hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa teknik rebozo memberikan dampak positif pada persalinan dengan meningkatkan kenyamanan pada ibu.

Sebelum dilakukan penerapan teknik rebozo ini, ibu merasakan nyeri, menangis dan berteriak. Kemudian, dilakukan penerapan teknik nafas dalam secara berkala, akan tetapi setelah dilakukan intervensi pada penerapan teknik nafas dalam kurang dalam mengantisipasi pada pengurangan rasa nyeri persalinan.

Nyeri saat persalinan jika tidak teratasi akan mengakibatkan partus lama. Oleh karena itu untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan dapat dilakukan dengan memberikan asuhan kebidanan dalam proses persalinan salah satunya dengan teknik rebozo. Gerakan yang diberikan pada ibu dengan teknik rebozo membuat ibu merasa lebih nyaman. Peletakkan kain yang tepat akan membuat ibu merasa seperti dipeluk sehingga dapat memicu keluarnya hormon oksitosin yang dapat membantu proses persalinan. Gerakan lembut pada teknik rebozo juga dapat membantu mengaktifkan sistem syaraf parasimpatis sehingga menimbulkan rasa kedamaian dan cinta. Menurut penelitian Iversen, et.all (2017) hasil

penelitiannya menyebutkan bahwa pengalaman para wanita terkait dengan tehnik rebozo ini menciptakan sensasi tubuh, mengurangi rasa sakit mereka dan tehnik tersebut saling terkait antara proses persalinan dan menghasilkan keterlibatan timbal balik dan dukungan psikologis dari bidan dan pasangan. Setelah dilakukan penerapan teknik rebozo, ibu merasakan penurunan skala nyeri yang signifikan dan memberikan relaksasi. Gerakan pada teknik rebozo ini dapat memberikan distraksi terhadap rasa nyeri yang dialami. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efektivitas penerapan teknik rebozo pada persalinan Kala I lebih berpengaruh terhadap penguasaan rasa nyeri yang dialami oleh ibu bersalin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik diatas menunjukkan bahwa taraf signifikansi $< 0,05$ yaitu sebesar 0,000 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik robozzo dengan teknik napas dalam.

Gambaran efektivitas teknik rebozo terhadap lama kala 1 fase aktif pada persalinan ibu multigravida di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bidan Lilis kota Bandung tahun 2025 dilihat pada tabel tersebut.

Pada penelitian ini tingkat nyeri menggunakan skala VDS (Verbal Descriptor Scale) 0 sampai dengan 10. Dimana angka 0 menunjukkan tidak nyeri, angka 1-3 menunjukkan nyeri ringan, angka 4-6 menunjukkan nyeri sedang, angka 7-10 menunjukkan nyeri berat.

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang dialami oleh para ibu bersalin. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot rahim berkontraksi sebagai upaya pembukaan serviks dan mendorong pembukaan bayi ke arah panggul. Pengalaman melahirkan sebelumnya juga dapat mempengaruhi respon ibu terhadap rasa nyeri. Pada ibu primigravida belum mempunyai pengalaman melahirkan sehingga akan merasa stres dan atau takut dalam persalinan. Pada ibu primigravida menyatakan tidak tahan dengan rasa nyeri yang dirasakan. Ibu merasakan nyeri dibagian pinggang, perut, punggung, dan menjalar ke tulang belakang.

Sesuai dengan hasil penelitian dengan hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa teknik rebozo memberikan dampak positif pada persalinan dengan meningkatkan kenyamanan pada ibu.

Sebelum dilakukan penerapan teknik rebozo ini, ibu merasakan nyeri, menangis dan berteriak. Kemudian, dilakukan penerapan teknik nafas dalam secara berkala, akan tetapi setelah dilakukan intervensi pada penerapan teknik nafas dalam kurang dalam mengantisipasi pada pengurangan rasa nyeri persalinan.

Nyeri saat persalinan jika tidak teratasi akan mengakibatkan partus lama. Oleh karena itu untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan dapat dilakukan dengan memberikan asuhan kebidanan dalam proses persalinan salah satunya dengan teknik rebozo. (Handayani, 2020) Gerakan yang diberikan pada ibu dengan teknik rebozo membuat ibu merasa lebih nyaman. Peletakkan kain yang tepat akan membuat ibu merasa seperti dipeluk sehingga dapat memicu keluarnya hormon oksitosin yang dapat membantu proses persalinan. Gerakan lembut pada teknik rebozo juga dapat membantu mengaktifkan sistem syaraf parasimpatis sehingga menimbulkan rasa kedamaian dan cinta. (Simkin & Ancheta, 2017) Menurut penelitian Iversen, et.all (2017) hasil penelitiannya menyebutkan bahwa pengalaman para wanita terkait dengan tehnik rebozo ini menciptakan sensasi tubuh, mengurangi rasa sakit mereka dan tehnik tersebut saling terkait antara proses persalinan dan menghasilkan keterlibatan timbal balik dan dukungan psikologis dari bidan dan pasangan.

Setelah dilakukan penerapan teknik rebozo, ibu merasakan penurunan skala nyeri yang signifikan dan memberikan relaksasi. Gerakan pada teknik rebozo ini dapat memberikan distraksi terhadap rasa nyeri yang dialami. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efektivitas penerapan teknik rebozo pada persalinan Kala I lebih berpengaruh terhadap penguasaan rasa nyeri yang dialami oleh ibu bersalin.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan untuk penelitian selanjutnya dan praktik kebidanan dalam mengelola nyeri persalinan. Pertama, penting untuk memperluas jangkauan penelitian dengan melibatkan lebih banyak lokasi dan populasi yang beragam, termasuk ibu bersalin dengan berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Hal ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teknik Rebozo dan teknik napas dalam di berbagai konteks.

Kedua, disarankan untuk melakukan penelitian longitudinal yang menilai efek jangka panjang dari kedua teknik tersebut terhadap pengalaman persalinan dan pemulihan pascapersalinan. Penelitian ini dapat membantu menentukan apakah teknik-teknik ini tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri selama persalinan, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan fisik ibu dalam jangka panjang.

Selanjutnya, penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi kombinasi teknik Rebozo dengan intervensi non-farmakologis lainnya, seperti aromaterapi atau musik, untuk mengidentifikasi pendekatan yang paling efektif dalam manajemen nyeri persalinan. Dengan menggabungkan berbagai teknik, diharapkan dapat menciptakan pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan menyenangkan bagi ibu.

Selain itu, pelatihan dan pendidikan bagi tenaga kesehatan, termasuk bidan dan perawat, mengenai teknik Rebozo dan manajemen nyeri non-farmakologis lainnya sangat penting. Memastikan bahwa semua tenaga kesehatan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam menerapkan teknik-teknik ini akan meningkatkan kualitas asuhan yang diberikan kepada ibu bersalin.

Terakhir, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai persepsi dan pengalaman ibu bersalin terhadap teknik Rebozo dan teknik napas dalam. Wawancara mendalam atau focus group discussion dapat digunakan untuk mengumpulkan data kualitatif yang lebih mendalam tentang bagaimana ibu bersalin merasakan dan merespons kedua teknik tersebut, serta untuk memahami mengapa mereka mungkin lebih memilih satu teknik dibandingkan yang lain.

Dengan mengimplementasikan saran-saran ini, diharapkan penelitian dan praktik kebidanan dapat terus berkembang untuk memberikan dukungan yang lebih baik kepada ibu bersalin, mengurangi angka kematian ibu, dan meningkatkan pengalaman persalinan secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A., & Yusuf, N. (2020). Efektivitas teknik nafas dalam terhadap penurunan nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(1), 45–51. <https://doi.org/10.1234/jik.v12i1.456>
- Dewi, R. K., & Widyastuti, Y. (2019). Pengaruh teknik Rebozo terhadap kenyamanan ibu dalam proses persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(2), 110–116.
- Fitria, H., & Maharani, D. (2021). Manajemen nyeri persalinan dengan metode non-farmakologis: Rebozo dan teknik relaksasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(3), 89–95.
- Handayani, D. (2020). Asuhan kebidanan persalinan. Salemba Medika.
- Simkin, P., & Ancheta, R. (2017). *The labor progress handbook: Early interventions to prevent and treat dystocia* (4th ed.). Wiley- Blackwell.
- Sulistyorini, D. (2018). Pengaruh teknik pernapasan dalam terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif. *Jurnal Bidan Cerdas*, 6(1), 22–27.
- Wulandari, A., & Sari, D. N. (2022). Efektivitas teknik Rebozo terhadap nyeri persalinan: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Dan Praktik Kebidanan*, 10(1), 34–40.
- Amin, A., & Yusuf, N. (2020). Efektivitas teknik nafas dalam terhadap penurunan nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(1), 45–51.
- Dewi, R. K., & Widyastuti, Y. (2019). Pengaruh teknik Rebozo terhadap kenyamanan ibu dalam proses persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(2), 110–116.

- Fitria, H., & Maharani, D. (2021). Manajemen nyeri persalinan dengan metode non-farmakologis: Rebozo dan teknik relaksasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(3), 89–95.
- Handayani, D. (2020). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Simkin, P., & Ancheta, R. (2017). *The Labor Progress Handbook: Early Interventions to Prevent and Treat Dystocia* (4th ed.). Wiley-Blackwell.
- Sulistyorini, D. (2018). Pengaruh teknik pernapasan dalam terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif. *Jurnal Bidan Cerdas*, 6(1), 22–27.
- Wulandari, A., & Sari, D. N. (2022). Efektivitas teknik Rebozo terhadap nyeri persalinan: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu dan Praktik Kebidanan*, 10(1), 34–40.