

DOI: <https://doi.org/10.36568/gebindo.v11i2.71>

## Efektivitas Metode Lamaze Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin

Ihda Nabilah Rumaita

Poltekkes Kemenkes Surabaya; [ihdanabilahrumaita112@gmail.com](mailto:ihdanabilahrumaita112@gmail.com)

Evi Yunita Nugrahini

Poltekkes Kemenkes Surabaya; [eviyunita33@gmail.com](mailto:eviyunita33@gmail.com)

Dwi Purwanti

Poltekkes Kemenkes Surabaya; [dwipurwanti1967@gmail.com](mailto:dwipurwanti1967@gmail.com)

Siti Mar'atus Sholikah

Poltekkes Kemenkes Surabaya; [smsholikah@gmail.com](mailto:smsholikah@gmail.com)

### ABSTRACT

*Labor pain is defined as a condition that feels unpleasant and very subjective because each mother's pain threshold is different either scale or level. If not controlled properly, it will have an impact on the health of the mother, baby and delivery process. Pain control due to contractions needs to be done, among others, by the Lamaze method. Objective: To find out the effectiveness of the Lamaze method against the pain level of maternity mothers. Method: This research is a Literature Review by reviewing customized articles. Article searches were conducted in 4 databases (Proquest, ResearchGate, Semantic Scholar and Google Scholar) using Boolean Operators with article selection using PRISMA Flowchart as well as article quality assesment using JBI Critical Appraisal. The results found 17 articles that met the inclusion. Results: After reviewing 17 articles, 10 of them stated that the Lamaze method proved effective against reducing the level of labor pain. In addition to pain, 5 article stated that the Lamaze method affects anxiety, 4 articles stated that this method affects the duration of labor and 6 articles state that this method is able to improve a good and healthy labor outcomes. Conclusion: The results of the study based on a review of 17 articles obtained, concluded that the Lamaze method proved effective in reducing pain levels in maternity mothers. In addition, this method also affects the level of anxiety, the duration of labor and labor outcomes (both maternal/neonatal outcomes). Implications: To add to the Literature Review related to the management of labor pain in a non pharmacological manner using the Lamaze method.*

**Keywords:** *effectiveness; Lamaze method; pain labor*

### ABSTRAK

Nyeri persalinan diartikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subjektif disebabkan ambang nyeri setiap ibu berbeda baik skala atau tingkatannya. Jika tidak terkontrol dengan baik akan berdampak pada kesehatan ibu, bayi maupun proses persalinan. Pengendalian nyeri akibat kontraksi perlu dilakukan antara lain dengan metode *Lamaze*. Tujuan: Untuk mengetahui keefektifan metode *Lamaze* terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin berdasarkan berbagai penelitian. Metode: Penelitian ini merupakan *Literature Review* dengan melakukan *review* terhadap artikel yang disesuaikan. Pencarian artikel dilakukan di 4 database (Proquest, *ResearchGate*, *Semantic Scholar* dan *Google Scholar*) menggunakan Boolean Operator dengan penyeleksian artikel menggunakan *PRISMA Flowchart* serta penilaian kualitas artikel menggunakan *JBI Critical Appraisal*. Hasil ditemukan 17 artikel yang memenuhi inklusi. Hasil: Setelah dilakukan *review* terhadap 17 artikel, 10 diantaranya menyatakan metode *Lamaze* terbukti efektif terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan. Selain nyeri, didapatkan 5 artikel menyatakan metode *Lamaze* berpengaruh terhadap kecemasan, 4 artikel menyatakan metode ini berpengaruh terhadap durasi persalinan dan 6 artikel menyatakan metode ini mampu meningkatkan *labour outcome* yang baik dan sehat. Simpulan: Hasil penelitian berdasarkan *review* 17 artikel yang didapat, disimpulkan bahwa metode *Lamaze* terbukti efektif efektif dalam penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin. Selain itu, metode ini juga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, durasi persalinan serta hasil persalinan (baik *maternal/neonatal outcome*). Implikasi: Untuk menambah tinjauan literatur yang terkait dengan manajemen nyeri persalinan secara non farmakologis menggunakan metode *Lamaze*.

**Kata kunci:** efektivitas; metode *Lamaze*; nyeri persalinan

### PENDAHULUAN

Nyeri persalinan diartikan sebagai keadaan yang dirasa tidak menyenangkan dan bersifat sangat subjektif disebabkan ambang nyeri setiap ibu berbeda baik skala atau tingkatannya.<sup>(1)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sari Wahyuni dkk tahun 2019 di BPM Teti Herawati Palembang, diketahui angka kejadian nyeri

persalinan pada ibu primipara terdapat 28% mengalami nyeri sedang, 37% mengalami nyeri berat serta 35% intoleran terhadap nyeri, sedangkan pada ibu multipara terdapat 15% mengalami nyeri ringan, 35% mengalami nyeri sedang, 39% nyeri hebat serta 20% mengalami nyeri sangat hebat.<sup>(2)</sup> Jika nyeri saat persalinan tidak dapat terkoordinir atau terkontrol dengan baik maka akan berdampak bagi kesehatan ibu. Menurut penelitian Anita Adkk (2002), nyeri hebat yang terjadi saat persalinan dapat menyebabkan ibu mengalami gangguan psikologis seperti, *postpartum blues* (87%), depresi (10%) dan psikosis (3%).<sup>(3)</sup> Pernyataan lain juga menyebutkan jika nyeri persalinan tidak terkontrol dengan baik dapat menimbulkan beberapa komplikasi persalinan seperti partus lama, tetanus uteri dan perdarahan yang berujung kematian.<sup>(4)</sup>

Menurut Niven & Gijbers (1994), nyeri saat persalinan dapat memicu stress yang dapat menyebabkan terjadinya sekresi hormon katekolamin dan steroid. Hormon ini merangsang ketegangan otot polos dan membuat pembuluh darah mengalami vasokonstriksi sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta sehingga terjadi hipoksia janin, aliran darah dan oksigen menuju uterus berkurang dan iskemia uterus yang menyebabkan rangsangan impuls nyeri bertambah dan semakin meningkatkan rasa nyeri<sup>(5)</sup>

Hingga saat ini sudah terdapat berbagai macam teknik atau metode baik secara farmakologis atau non- farmakologi yang ditawarkan kepada ibu untuk dapat mengolah atau mengontrol rasa nyeri saat bersalin. Menurut Van Kooten (1999), pengendalian rasa nyeri secara farmakologi hanya efektif untuk rasa nyeri dengan skala sedang dan berat namun tidak dengan meningkatkan kapasitas ibu untuk beradaptasi atau mengendalikan rasa nyerinya. Adapun teknik atau metode non-farmakologis yang dapat menjadi alternatif menurut Marni (2016) antara lain teknik relaksasi pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, *massage*, hidroterapi, terapi panas/dingin, mendengarkan alunan musik atau murttal, *guided imagery*, akupresur dan aromaterapi.<sup>(6)</sup> Penolong persalinan berperan besar dalam mengolah rasa nyeri secara non-farmakologis, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi bernafas sesuai metode Dr. Lamaze (1951).<sup>(7)</sup>

Metode *Lamaze* atau *Lamaze breathing* atau dikenal dengan *Psychoprophylaxis* menjadi salah satu teknik atau metode persalinan yang ditawarkan untuk dapat mengolah rasa nyeri saat bersalin. Selain dapat digunakan untuk mengolah atau mengontrol rasa nyeri, teknik atau metode ini dapat membantu ibu untuk berkonsentrasi dan fokus pada pernapasan daripada kontraksinya selama persalinan.<sup>(8)</sup> Sehingga ibu tidak benar terfokus pada rasa nyeri yang dirasakan juga rasa cemas yang muncul dapat diminimalisir. Teknik atau metode ini didasarkan pada kontrol pernapasan yang terfokus dan relaksasi secara terjaga dan sadar. Dimana pada teknik ini ibu diajarkan untuk menggunakan pernapasan secara lambat dan terkontrol atau berirama dapat mengembangkan kesadaran tubuh, meningkatkan oksinerasi, merangsang sistem saraf parasimpatis yang merupakan unsur penenang dari sistem saraf.

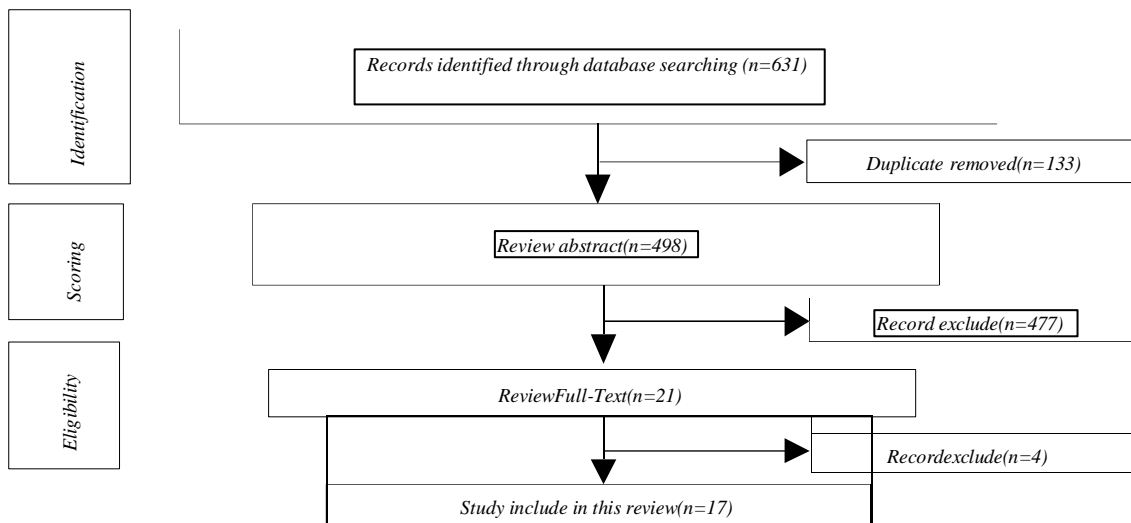
Tujuan *Literature Review* ini adalah untuk mengetahui keefektifan metode *Lamaze* terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin.

## METODE

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*Literature Review*) dari berbagai artikel penelitian *fulltext* terbaru selama 5 tahun terakhir. Protokol *Literature Review* ini menggunakan diagram PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses*). Proses pencarian artikel/literatur dilakukan pada Bulan September 2021-April 2022 di 4 *electronic databases* (*Proquest, ResearchGate, Semantic Scholar* dan *Google Scholar*) dengan kata kunci menggunakan *Boolean operator* (*AND, OR, NOT* dan *AND NOT*). Artikel yang ditemukan disesuaikan dengan kriteria inklusi maupun eksklusi dan dinilai kualitasnya menggunakan *Critical Appraisal JBI* dan Checklist risiko bias. Jika skor penilaian setidaknya 50% memenuhi kriteria dan *titik cut-off*, artikel diinklusi dan siap digunakan.

## HASIL

Pencarian literatur diawali dengan identifikasi artikel pada 4 database elektronik dan menghasilkan 631 artikel (318 dari *Proquest*, 16 dari *ResearchGate*, 39 dari *Semantic Scholar* dan 258 dari *Google Scholar*). Setelah meninjau abstrak, judul dan *full-text* article untuk relevansi dan pencocokan dengan kriteria inklusi, 17 artikel diinklusi seperti pada gambar dibawah ini.



Hasil analisis pada 17 artikel yang didapat menunjukkan bahwa metode Lamaze memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin, seperti pada tabel dibawah ini.

No.	Judul, Penulis, Tahun	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil
1.	Pengaruh <i>Lamaze Exercise</i> Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Klinik Utama Bersalin TamanSari 1 Pekanbaru <sup>(4)</sup>	Desain : <i>Pre Eksperimen</i> Sampel : 15 ibubersalin Variabel : Intensitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan stimulasi <i>Lamaze exercise</i> Instrumen : <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> Analisis : Uji <i>Paired t-test</i>	Hasil penelitian yang diperoleh mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian stimulasi <i>Lamaze exercise</i> terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif
2.	Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni Kecamatan Medan Denai Tahun 2017 <sup>(9)</sup>	Desain : <i>Pre Eksperimen</i> Sampel : 34 ibu inpartu/bersalin Variabel : Penilaian nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan relaksasi nafas, karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, paritas dan suku Instrumen : Skala observasi nyeri Analisis : Uji <i>Paired t test</i>	Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap adaptasi nyeri persalinan di Klinik Eka Sri Wahyuni tahun 2017
3.	<i>A Study To Assess The Effectiveness of Lamaze Breathing Exercise on Labour Pain And Anxiety Towards The Outcome Among Primiparous Mothers in Government Head Quarters Hospital, Thiruvallur</i> <sup>(10)</sup>	Desain : <i>Quasi experimental design</i> Sampel : <i>The sample size was 120 primi mothers. Who are in first stage of labour</i> Variabel : <i>The labour pain and anxiety of primi mothers before and after Lamaze breathing exercise</i> Instrumen : <i>Visual Analogue Pain Perception Scale (VAS), Observational Rating Scale, Lamaze checklist</i> Analisis : <i>Descriptive and inferential statistics ('t' test and chi-square)</i>	<i>As the result shows after receiving the Lamaze breathing exercises, which is more effective, pain perception was reduced</i>
4.	<i>Effect of Lamaze Method on Child Birth Experiences among Primi Gravid Women During First Stage of Labour in a Selected Hospital of Udupi</i> <sup>(11)</sup>	D : <i>Quasi experimental research</i> S : <i>Sample of the study consisted of 30 primi gravid women who were in first stage of labour admitted in the selected maternity hospital.</i> V : <i>Baseline characteristics based on age, education, religion, type of family, income, source of information and type of labour, scale of labour pain</i> I : <i>Numerical Pain Rating Scale (NRS), observation checklist</i> A : <i>An independent t tes</i>	<i>The findings of the present study were analyzed and discussed with the findings of other similar studies confirmed that Lamaze is effective in reducing the labour pain and improves the behavioral response of primi gravid women in first stage of labour</i>

5.	<i>Effectiveness of Lamaze on Mode of Labour among Primigravid Mothers</i> <sup>(12)</sup>	D : <i>Quasi experimental research</i> S : <i>Sample size was rounded as 120 primigravid mothers in control group and 120 primigravid mothers in experimental group</i> V : <i>Mothers knowledge on Lamaze method, mode of labour</i> I : <i>Structured questionare, Wijma delivery expectancy questionnaire followed by videos</i> A : <i>The data were analyzed by both parametric &amp; non parametric test (Wilcoxon signed rank test, Mann-whitney Rank sum test and Chi-square)</i>	<i>The findings of this study revealed that Lamaze method is very effective for the primigravid to improve their behaviours in positive way during labour and to have a pleasurable child birth experience</i>
6.	<i>Effect of Lamaze Method on Pain Perception, Anxiety and Fatigue among Primi Mothers During Labour Process</i> <sup>(13)</sup>	D : <i>Quasi experimental research</i> S : <i>The sample size was 200 primigravida mothers</i> V : <i>Level of pain perception, level of anxiety and level of fatigue</i> I : <i>Pain verbal descriptor scale, anxiety scale, Fatigue assessment tool</i> A : <i>Inference using Kruskal Wallis test</i>	<i>The findings of this study indicated that Lamaze nursing care intervention helped the women to cope up with the birthing process</i>
7.	<i>Measuring The Effectiveness of Self care Capability Programme on Response to Labour Process Among Primigravid Antenatal Women Through Lamaze Technique of Childbirth Preparation in a Selected Maternity Hospital of J&amp;K</i> <sup>(14)</sup>	D : <i>Quasi experimental research</i> S : <i>A sample of 100 primigravid antenatal women</i> V : <i>Self care capability programme through Lamaze technique and correlation between the self care capability process and response to labour process</i> I : <i>Physical assessment chart, structured interview (demographic data, clinical features of true labour pain and practice of breathing exercise), semi structured interview, observation checklist (comprising of areas of observable woman's response during the labour process and consisting of areas regarding maternal outcome), selfcare capability checklist, instructional module on selfcare capability process, instructional module on Lamaze technique of childbirth preparation</i> A : <i>Paired 't' test, chi test</i>	<i>One of the results is all antenatal women attending out patient department should be taught Lamaze Technique irrespective of their gravida</i>
8.	<i>A Study to Assess the Effectiveness of Lamaze Breathing on Labor Pain and Anxiety Towards Labor Outcome among Primigravida Mothers During Labor in Community Health Center, Kolar Road, Bhopal (M.P.)</i> <sup>(15)</sup>	D : <i>Quasi experimental research</i> S : <i>40 primigravid mothers during first stage of labor</i> V : <i>Labour pain, anxiety, demograhic and clinical variables</i> I : <i>Visual Analogue Pain Perception Scale (VAS), observational rating scale</i> A : <i>'t' test, chi-square, and Karl Pearson formula</i>	<i>This study has clearly highlighted the need to practice the breathing exercises during pregnancy and to perform it during labor. Hence this study has concluded that Lamaze breathing exercises have positive effect on labor outcome during first stage of labor. Breathing exercises will help the mother in tolerating the pain, improving progress of labor in terms of reduction in duration of labor leading to normal spontaneous vaginal delivery</i>
9.	<i>The Effect of Lamaze Practices on the Outcome of Pregnancy and Labor in Primgravida Women</i> <sup>(16)</sup>	D : <i>Quasi experimental research</i> S : <i>Studied population were 70 primpara women and followed 24 hours after delivery</i> V : <i>Lamaze technique, Outcome of Pregnancy, Labor</i> I : <i>Check up, observation, interview and information of files using questionnaire and checklist</i> A : <i>'t'-test and K2</i>	<i>This study showed that inclusion of Lamaze technique in maternal care programs is highly Suggested</i>
10.	<i>A Study to Assess The Effectiveness of Lamaze Technique of Childbirth Preparation on Maternal Outcome of Primigravid Antenatal Women in a Selected Maternity Hospital of J&amp;K</i> <sup>(17)</sup>	D : <i>Quasi experimental research</i> S : <i>A sample of 100 Primigravid antenatal women</i> V : <i>Lamaze technique of childbirth preparation, correlation between the selfcare capability process and maternal outcome</i> I : <i>Physical assessment chart, structured interview (demographic data, clinical features of true labour pain and practice of breathing exercise), semi structured interview, observation checklist (comprising of areas of observable woman's response during the labour process and consisting of areas regarding maternal outcome), selfcare capability checklist, instructional module on selfcar capability process, instructional module on Lamaze technique of childbirth</i>	<i>The self-care capability programme including Lamaze technique was effective for the experimental group in having a good maternal outcome after comparing the scores of experimental group with those of control group</i>

		preparation A : Paired 't' test, chi <sup>2</sup> test	
11.	A Study to Assess The Effectiveness of Lamaze Breathing Exercise On Labour Pain Among Primi Gravid Women Admitted In Labour Ward At MGMC & RI, Puducherry <sup>(18)</sup>	D : Quasi experimental research S : 60 primigravid women with true labour pain and 4 cm cervical dilatation V : Effectiveness of Lamaze Breathing Exercise, Labour Pain, Demographic variables I : Visual Analogue Scale (VAS) A : t' test and Chi square	It shows Lamaze breathing exercise was highly effective intervention to reduce the level of pain during labour
12.	A Study To Assess The Effectiveness of Selected Aspects of Lamaze Method On Pain Among Primigravida Mothers During First Stage of Labour in Selected Hospitals of Sangli <sup>(19)</sup>	D : True experimental S : 30 mothers who are admitted in hospital in labour room with 3 cm cervical dilatation and progressing to normal labour V : Selected Aspects of Lamaze Method, Labour Pain I : Demographic Performa, Structural Observation Checklist, Deference and Veterans Pain Scale A : Descriptive, Unpaired "t" inferential statistics test (independent t test)	The breathing exercises which were taught and the massage which was administered to the primi gravida women in the first stage of labour not only gave comfort but also conveyed care, sympathy, encouragement, acceptance and support
13.	Effectiveness of Selected Nursing Intervention on Maternal and Newborn Outcome Among Primigravida Mothers at Selected Hospital <sup>(20)</sup>	D : True experimental S : The sample consisted of 20 primigravida mothers completed 36 weeks of gestation V : The maternal and newborn outcome, selected nursing intervention on maternal and newborn outcome, between maternal and newborn outcome with selected demographic variables. I : Universal pain assessment tool, Ongoing assessment tool for maternal Outcome, Ongoing assessment tool for newborn outcome A : 't' test and chi square	Nurses interested in non pharmacological therapies should be encouraged to obtain training in alternative therapy especially Lamaze technique of selected nursing interventions like Breathing exercise ,massage, position changes and breast crawl technique and apply it in clinical settings if it is allowed
14.	Effectiveness of Lamaze Technique on The Level of Anxiety, Intensity of Labour Pain and Duration of First Stage of Labour in The Primigravida Mothers <sup>(21)</sup>	D : True experimental S : The sample size was a 78 primigravida mothers V : Lamaze Technique, Anxiety, Intensity of Labour Pain and Duration of First Stage of Labour, Sociodemographic variables I : Socioeconomic and clinical profile proforma, STAI (State Trait Anxiety Inventory) , Numeric Pain Scale, WHO partograph A : 'Chi square, Mann Whitney	Lamaze technique is Non-pharmacological, non invasive and self-administered technique. It does not consume more time of health personnel. There is no adverse effect to the mother and fetus and it is easy and cheapest method to help the mother to overcome anxiety and intensity of pain and also reduces the duration of first stage of labour
15.	The effects of breathing techniques training on the duration of labor and anxiety levels of pregnant women <sup>(8)</sup>	D : Randomized Controlled Trial S : 70 pregnant women and followed until the delivery V : Breathing techniques training, duration of labor and anxiety levels I : Personal information form, Labor observation form, State Anxiety Inventory (SAI) A : 'Chi square (X <sup>2</sup> ) and fisher exact tests and paired t-test	This study concludes that the breathing techniques are an effective method in reducing both anxiety level and the duration of labor. Therefore, it is suggested that healthcare professionals working in delivery services be informed about these techniques and promote these techniques with pregnant women
16.	Psychoprophylaxis, Labor Outcome and Breastfeeding <sup>(22)</sup>	D : Cross sectional study S : 100 mothers (Sample 1) had attended psychoprophylaxis courses, while 100 mothers (Sample 2) had not attended any program relative to childbirth courses. V : Demographic characteristics of the sample, Psychoprophylaxis, Labor Outcome and Breastfeeding I : The questionnaire comprised 26 closed-type questions (with some sub-questions) (multiple choice, dichotomous questions) A : 'The statistical package EpiData Entry was used to process the data. Statistical significance was set at p=0.05	The findings highlight the contribution of psychoprophylaxis to the care of pregnant women and the newborn, but at the same time to avoid late complications. psychoprophylaxis courses conducted by both experts and non-experts, despite the risk of error involved, can positively affect the woman
17.	The Outcome of Intrapartum Lamaze Philosophy in Low Risk Pregnant Women in Turkey <sup>(23)</sup>	D : Cross sectional study S : 460 women enhancing the representation power of the universe and agreeing to participate in the study V : The socio-demographic characteristics of women the obstetric histories and Analysis of normal births according to the Lamaze philosophy. I : Questionnaire and a checklist through continuous observation A : 'Descriptive statistics such as numbers, percentages, mean and standard deviation	As a result, three of the six practices that Lamaze recommends regarding care to support normal birth in the hospital where the deliveries take place (walking, moving, and changing positions during birth; letting a loved one support mother at birth; providing motherbaby bonding after birth and supporting breastfeeding. Keeping mother and baby together) are fully adopted



## PEMBAHASAN

Pada ulasan 17 artikel yang menganalisis tentang pengaruh metode *Lamaze* terhadap nyeri pada ibu bersalin, didapatkan 10 artikel yang menyatakan bahwa metode *Lamaze* efektif dalam mengolah rasa nyeri pada saat persalinan. Diantara 10 artikel tersebut, 7 diantaranya terbukti metode *Lamaze* memberikan pengaruh signifikan jika dilihat dari penurunan tingkat atau skala nyeri yang dirasakan dan 3 artikel lainnya juga terbukti bahwa metode *Lamaze* memiliki pengaruh signifikan terhadap nyeri persalinan namun dilihat dari segi penurunan nilai atau skor nyerinya.

Umumnya nyeri yang dirasakan ibu bersalin sulit untuk didefinisikan, karena berbeda dari satu ibu dengan ibu yang lain. Studi Internasional menunjukkan bahwa 20% dari wanita bersalin hampir tidak merasakan sakit, 30% memiliki rasa sakit yang dapat ditoleransi dan 50% lainnya sangat sulit untuk menahan rasa sakit atau nyerinya.<sup>(24)</sup> Menurut Budin WC (2010), nyeri persalinan pada prinsipnya berasal dari perubahan hormon endokrin dan eksitasi simpatis ibu bersalin yang disebabkan karena 3 faktor, yaitu kontraksi uterus, janin yang menekan jalan lahir dan stress psikologis.<sup>(25)</sup> Seiring dengan meningkatnya intensitas dan frekuensi kontraksi uterus, rasa nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat dan puncak rasa nyerinya akan terjadi pada fase aktif.<sup>(26)</sup> Rasa nyeri yang tidak tertahankan dan tidak terkoordinir dengan baik dapat mempengaruhi kondisi baik bagi ibu maupun bayi, seperti kenaikan Denyut Jantung Janin (DJJ), sistem pernapasan, kenaikan tekanan darah serta dapat menyebabkan stress sehingga menghambat ekskresi hormon oksitosin yang menyebabkan kontraksi uterus tidak adekuat dan dilatasi serviks terganggu.<sup>(27)</sup>

Adapun metode *Lamaze* mencakup serangkaian latihan pernapasan yang dilakukan untuk membantu ibu mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun psikologis supaya dapat melahirkan tanpa obat penghilang rasa sakit.<sup>(28)</sup> Metode ini selain untuk meringankan rasa sakit juga untuk meringankan ketidaknyamanan melahirkan melalui teknik pengalihan perhatian, seperti aktivitas berganti posisi selama proses persalinan dan teknik mengatur pernapasan selama persalinan.<sup>(29)</sup> Dalam bukunya, Curtis mengatakan bahwa Metode *Lamaze* lebih menekankan pada relaksasi dan pernapasan sebagai cara untuk relaks selama persalinan.<sup>(30)</sup> Beberapa teknik penting dalam pernapasan terkontrol meliputi pernapasan lambat dan dalam, mempertahankan ritme, bernapas melalui mulut atau hidung, menjaga mata tetap terbuka atau tertutup, berfokus pada satu benda fisik sederhana seperti foto atau pasangan. Instruksi yang diberikan kepada ibu yang bersalin saat kontraksi dimulai adalah dengan mengambil napas secara dalam-dalam di awal dan di akhir setiap kontraksi. Instruksi ini sering disebut sebagai napas pembersihan atau relaksasi.<sup>(28)</sup>

Dengan dilakukannya teknik tersebut dapat dinyatakan bahwa metode atau teknik pernapasan *Lamaze* dapat membuat ibu bersalin merespon kontraksi uterus dengan mengendalikan relaksasi otot juga pernapasan sebagai ganti fokus atau alih perhatian. Menurut Fraser (2000) dalam Jurnal Ilmu Kesehatan 2017 menyatakan bahwa 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.<sup>(31)</sup>

Penulis berasumsi bahwa tingkat nyeri yang dirasakan pada saat persalinan adalah bergantung pada intensitas dan frekuensi terjadinya kontraksi atau peregangan otot uterus juga pembukaan dan penipisan pada serviks. Semakin besar dilatasi pembukaan serviks yang terjadi, semakin sering frekuensi dan lamanya kontraksi yang muncul maka semakin kuat pula nyeri yang dirasakan. Hal tersebutlah yang perlu menjadi fokus perhatian dalam proses persalinan supaya nyeri yang semakin kuat dapat dikontrol atau dikoordinir sehingga kemungkinan komplikasi persalinan yang dapat terjadi karena nyeri dapat dicegah. Ibu bersalin yang menggunakan metode *Lamaze* pada saat kala I persalinan secara intens atau berulang-ulang dengan baik atau bahkan sebelum persalinan sudah dilatih menggunakan metode ini akan dapat membantu dirinya dalam mengolah atau mengontrol rasa nyeri seperti dengan merelaksasi otot yang tidak terlibat saat kontraksi terjadi atau otot selain otot rahim seperti otot pernapasan. Disamping itu juga akan memudahkan ibu dalam memperoleh rasa kenyamanan dan ketenangan pada saat bersalin.

Selain berpengaruh terhadap nyeri persalinan, dari 17 artikel yang sudah diulas didapatkan 5 artikel yang menyatakan bahwa teknik atau metode *Lamaze* juga berpengaruh terhadap kecemasan, 4 artikel menyatakan metode *Lamaze* juga berpengaruh terhadap durasi atau lama persalinan serta 6 artikel menyatakan bahwa dengan metode ini hasil persalinan (*labour outcome*) yang didapatkan adalah dalam keadaan atau kondisi yang baik dan minim komplikasi, Namun tidak semata-mata hanya dengan menggunakan metode ini *maternal/neonatal outcome* akan baik dan sehat melainkan terdapat juga faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *maternal/neonatal outcome* seperti halnya riwayat kehamilan ibu, riwayat kesehatan ibu, kebiasaan ibu, dan faktor lainnya.

---

## KESIMPULAN

Berdasarkan 17 artikel penelitian yang telah dilakukan *review* didapatkan bahwa metode *Lamaze* terbukti efektif dalam penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin. Hal ini dikarenakan metode *Lamaze* juga memberikan efek yaitu membuat otot-otot selain otot uterus mengalami relaksasi sehingga ibu dapat lebih tenang dan rileks. Selain itu, metode ini juga memberikan dampak seperti penurunan tingkat kecemasan, memperpendek lama atau durasi persalinan serta hasil persalinan (baik *maternal/neonatal outcome*) lebih baik sehingga ibu maupun bayi minim komplikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sari DP, St S, Rufaida Z, Bd SK, Sc M, Wardini S, et al. Nyeri persalinan. Stikes Majapahit Mojokerto. 2018;1–117.
2. Sari Wahyuni, Nurul Komariah NN. PERBEDAAN NYERI PERSALINAN PADA IBU YANG MENDAPATKAN TERAPI MUROTAL QUR ' AN DAN MUSIK KLASIK DI KLINIK BERSALIN KOTA PALEMBANG THE DIFFERENCE OF LABOR PAIN ON MOTHERS GET MURROTAL QUR ' AN AND CLASICCAL MUSIC AT MATERNITY CLINIC IN PALEMBANG Sari Wahyu. J Kesehat Poltekkes Palembang. 2019;14(2):7–12.
3. Rejeki RM, Bagus SI. Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Persalinan Melalui Terapi Alat Mekanik Manual Regio Sakralis. Pros Semin Nas. 2012;
4. Hamidah H, Lailiyana L, ANAK LSJID, 2019 U. PENGARUH LAMAZE EXERCISE TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI KLINIK UTAMA BERSALIN TAMAN SARI 1. jurnal.pkr.ac.id [Internet]. [cited 2021 Oct 7]; Available from: <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/202>
5. Rejeki S, Soejono A, Soenarjo, Husni A. TINGKAT NYERI DAN PROSTAGLANDIN-E2 PADA IBU INPARTU KALA I DENGAN TINDAKAN COUNTER-PRESSURE. J Ners. 2014;9:111–7.
6. SIHALOHO W. EFEKTIFITAS RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MASSAGE COUNTERPRESSURE TERHADAP RESPON ADAPTASI NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I FASE. 2019 [cited 2021 Oct 7]; Available from: <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/629>
7. Rohyanti F. Pengaruh Teknik Relaksasi Lamaze Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten pada Ibu Intranatal di RSUD Wates Kulonprogo. undefined. 2015;
8. Cicek S, Basar F. The effects of breathing techniques training on the duration of labor and anxiety levels of pregnant women. Complement Ther Clin Pract. 2017 Nov 1;29:213–9.
9. Aritonang N. EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP ADAPTASI NYERI PERSALINAN DI KLINIK BIDAN EKA SRI WAHYUNI KEC MEDAN DENAI. 2017 [cited 2021 Oct 7]; Available from: <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/1940>
10. E V, P P. A STUDY TO ASSESS THE EFFECTIVENESS OF LAMAZE BREATHING EXERCISE ON LABOUR PAIN AND ANXIETY TOWARDS THE OUTCOME AMONG PRIMIPAROUS MOTHERS IN GOVERNMENT HEAD QUARTERS HOSPITAL, THIRUVALLUR. PARIPEX - INDIAN J Res [Internet]. 2019 [cited 2021 Oct 7];8:1–2. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/337590800\\_ORIGINAL\\_RESEARCH\\_PAPER\\_Nursing\\_A\\_STUDY\\_TO\\_ASSESS\\_THE\\_EFFECTIVENESS\\_OF\\_LAMAZE\\_BREATHING\\_EXERCISE\\_ON\\_LABOUR\\_PAIN\\_AND\\_ANXIETY\\_TOWARDS\\_THE\\_OUTCOME\\_AMONG\\_PRIMIPAROUS\\_MOTHERS\\_IN\\_GOVERNMENT\\_HEAD\\_QUARTERS\\_HO](https://www.researchgate.net/publication/337590800_ORIGINAL_RESEARCH_PAPER_Nursing_A_STUDY_TO_ASSESS_THE_EFFECTIVENESS_OF_LAMAZE_BREATHING_EXERCISE_ON_LABOUR_PAIN_AND_ANXIETY_TOWARDS_THE_OUTCOME_AMONG_PRIMIPAROUS_MOTHERS_IN_GOVERNMENT_HEAD_QUARTERS_HO)
11. Presteena CJ. Effect of Lamaze Method on Child Birth Experiences among Primi Gravid Women During First Stage of Labour in a Selected Hospital of Udupi. Asian J Nurs Educ Res [Internet]. 2016 [cited 2021 Oct 7];6(4):443. Available from: <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ajner&volume=6&issue=4&article=006>
12. Mahalakshmi T, Kirubamani DH, Mangalagowri DP. Effectiveness of Lamaze Method on Mode of Labour among Primigravid Mothers. 2018;
13. Kuruvilla S. Effect of Lamaze method on pain perception, anxiety, fatigue and labour outcome among primi mothers during labour process. J Biomed Sci. 2019;(2):9.
14. Handoo TI, Prakash DR. Measuring the effectiveness of self care capability programme on response to labour process among primigravid antenatal women through lamaze technique of childbirth preparation in a selected maternity hospital of J&K. 2020. p. 115–20.
15. Jhala A. A Study to Assess the Effectiveness of Lamaze Breathing on Labor Pain and Anxiety Towards

- Labor Outcome among Primigravida Mothers During Labor in Community Health Center, Kolar Road, Bhopal (M.P.). *Indian J Obstet Gynecol.* 2017;5(1):19–22.
16. Barde SVWDSUS. The Effect of Lamaze Practices on the Outcome of Pregnancy and Labor in Primigravida Women. *Int J Sci Res [Internet]*. 2018;7(8):992–4. Available from: <https://www.ijsr.net/archive/v7i8/ART20181387.pdf>
  17. Handoo TI, Prakash DR. A study to assess the effectiveness of lamaze technique of childbirth preparation on maternal outcome of primigravid antenatal women in a selected maternity hospital of j&k. 2021. p. 263–70.
  18. JayaPradha M, Annal A, Renuka D, K. A STUDY TO ASSESS THE EFFECTIVENESS OF LAMAZE BREATHING EXERCISE ON LABOUR PAIN AMONG PRIMI GRAVID WOMEN ADMITTED IN LABOUR WARD AT MGMCM. 2017;
  19. R.Bhore N. A STUDY TO ASSESS THE EFFECTIVENESS OF SELECTED ASPECTS OF LAMAZE METHOD ON PAIN AMONG PRIMIGRAVIDA MOTHERS DURING FIRST STAGE OF LABOUR IN SELECTED HOSPITALS OF SANGLI. 2016 [cited 2021 Oct 7]; Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Dr-Nilima-Bhore/publication/310463457\\_A\\_STUDY\\_TO\\_ASSESS\\_THE\\_EFFECTIVENESS\\_OF\\_SELECTED\\_ASPECTS\\_OF\\_LAMAZE\\_METHOD\\_ON\\_PAIN\\_AMONG\\_PRIMIGRAVIDA\\_MOTHERS\\_DURING\\_FIRST\\_STAGE\\_OF\\_LABOUR\\_IN\\_SELECTED\\_HOSPITALS\\_OF\\_SANGLI/links/582eb](https://www.researchgate.net/profile/Dr-Nilima-Bhore/publication/310463457_A_STUDY_TO_ASSESS_THE_EFFECTIVENESS_OF_SELECTED_ASPECTS_OF_LAMAZE_METHOD_ON_PAIN_AMONG_PRIMIGRAVIDA_MOTHERS_DURING_FIRST_STAGE_OF_LABOUR_IN_SELECTED_HOSPITALS_OF_SANGLI/links/582eb)
  20. Shenbagavalli S, Menaka K. Effectiveness of selected nursing intervention on maternal and newborn outcome among primigravida mothers at selected hospitals. 2016;6(3):407–10.
  21. Devi K, Avinash VV, Rana K, Suri V. EFFECTIVENESS OF LAMAZE TECHNIQUE ON THE LEVEL OF ANXIETY , INTENSITY OF LABOUR PAIN AND DURATION OF FIRST STAGE OF LABOUR IN THE PRIMIGRAVIDA MOTHERS. 2018;(July):18–21.
  22. Ntella MW G. Psychoprophylaxis, Labor Outcome and Breastfeeding. *Int J Caring Sci [Internet]*. 2017 [cited 2021 Oct 7];10(1):185–90. Available from: <https://search.proquest.com/openview/053209ce2dfc53c3400e99fbb9906cf/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1606338>
  23. Reyhan E, Kıymet YESİLÇİÇEK Ç. The Outcome of Intrapartum Lamaze Philosophy in Low Risk Pregnant Women in Turkey. *Reprod Med Int.* 2021;4(1):4–11.
  24. Pavaleanu I, Roman M, Gafitanu D, Dobre C, Duceac LD, Pavaleanu M. PAIN PERCEPTION AT BIRTH DEPENDING ON THE PERSONALITY OF THE PARTURIENT WOMAN. *Int J Med Dent [Internet]*. 2017;7(1):9–14. Available from: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/pain-perception-at-birth-depending-on-personality/docview/1903949629/se-2?accountid=159110>
  25. Wu C, Ge Y, Zhang X, Du Y, He S, Ji Z, et al. The combined effects of Lamaze breathing training and nursing intervention on the delivery in primipara A PRISMA systematic review meta-analysis. *Med (United States)*. 2021 Jan 29;100(4).
  26. Anita W. Techniques of pain reduction in the normal labor process: systematic review. *ejournal.lldikti10.id [Internet]*. [cited 2021 Oct 7]; Available from: <http://ejournal.lldikti10.id/index.php/endurance/article/view/2357>
  27. Utami FS, Putri IM. PENATALAKSANAAN NYERI PERSALINAN NORMAL. *Midwifery J J Kebidanan UM Mataram*. 2020 Aug 1;5(2):107.
  28. Nagvanshi S. Effect of Video-assisted Teaching on Knowledge of Staff Nurses regarding Lamaze Breathing Exercises during the First Stage of Labour to Improve Maternal and Foetal Outcome among Primi Parturient Mothers. *Indian J Holist Nurs [Internet]*. 2020 [cited 2021 Oct 7];11(04):12–8. Available from: <https://www.medicaljournalshouse.com/index.php/IndianJournal-HolisticNursing/article/view/591>
  29. Gautama L. Metode Persalinan. 2014;
  30. Curtis GB. Kehamilan Di Atas Usia 30 [Internet]. Jakarta: Arcan; 2000. Available from: <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=1504&pRegionCode=JIPKMAL&pClientId=111>
  31. Rahmawati VY. Pengaruh Lamaze Exercise Terhadap Skala Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoea) Pada Remaja Putri Di Sma Budi Mulia Jakarta. *KOSALA J Ilmu Kesehat.* 2017;5(1):51–9.