

PENGARUH TEKNIK REBOZO TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Yellyta Ulsafitri Handayani^{1*}, Diana Putri², Ghina Rafida¹

¹Program Studi DIII Kebidanan, ²Program Studi Profesi Bidan, Universitas Mohammad

Natsir, Bukittinggi

email: ulsafitriyellyta@gmail.com

Abstract

Labor pain is a physiological condition experienced by mothers during childbirth, especially during the active phase of the first stage of labor caused by uterine contractions, cervical dilatation, and stretching of the lower uterine segment. One of the non-pharmacological methods that can be used to reduce labor pain is the rebozo technique. This study aimed to determine the effect of the rebozo technique on reducing labor pain intensity during the active phase of the first stage of labor at PMB Hendriwati Agam Regency. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted from December 2025 to January 2026 involving 25 respondents selected using accidental sampling technique. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Paired T-Test. The results showed that the mean pain intensity before intervention was 8.12 with a standard deviation of 0.93, while after intervention the mean pain intensity decreased to 6.20 with a standard deviation of 1.29. Statistical analysis showed a t-value of 6.946 with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the rebozo technique significantly reduced labor pain intensity during the active phase of the first stage of labor. In conclusion, the rebozo technique is effective as a non-pharmacological intervention to reduce labor pain intensity and improve maternal comfort during labor.

Keywords : Rebozo technique, labor pain, active phase of labor, maternity care

Abstrak

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang dialami ibu selama proses persalinan, terutama pada kala I fase aktif akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan peregangan segmen bawah rahim. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah teknik rebozo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik rebozo terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Hendriwati Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2025 sampai Januari 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden yang diambil menggunakan teknik accidental sampling. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata intensitas nyeri sebelum diberikan teknik rebozo adalah 8,12 dengan standar deviasi 0,93, sedangkan rerata intensitas nyeri sesudah diberikan teknik rebozo menurun menjadi 6,20 dengan standar deviasi 1,29. Hasil uji statistik diperoleh nilai t hitung sebesar 6,946 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh teknik rebozo terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Kesimpulan penelitian ini adalah teknik rebozo efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dan dapat dijadikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan maternitas.

Kata Kunci : Teknik Rebozo, Nyeri Persalinan, Kala I Fase Aktif, Ibu Bersalin

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang kompleks dan melibatkan perubahan hormon serta respons tubuh yang signifikan. Selama proses ini, ibu mengalami berbagai sensasi, salah satunya adalah nyeri persalinan, yang sering kali

menjadi tantangan besar, baik secara fisik maupun psikologis (Eka Yunita Prastiwi, 2023). Nyeri persalinan dapat menyebabkan timbulnya hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen meningkat, kenaikan tekanan darah, dan berkurangnya motilitas usus serta vesika urinaria.

Keadaan ini akan merangsang peningkatan katekolamin yang dapat menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uteri. Apabila nyeri persalinan tidak diatasi akan menyebabkan terjadinya partus lama (Endah Yulianingsih, 2019).

Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Secara umum, metode ini dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu metode farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis, seperti pemberian analgesik opioid maupun anestesi epidural, memang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri, tetapi sering kali dikaitkan dengan berbagai efek samping, baik bagi ibu maupun bayi (SivanZuarez-Easton, 2023).

Salah satu metode nonfarmakologis yang semakin mendapatkan perhatian dalam praktik kebidanan adalah teknik rebozo. Rebozo merupakan teknik tradisional yang berasal dari Meksiko dan telah lama digunakan oleh para bidan dalam membantu proses persalinan. Teknik ini menggunakan sehelai kain panjang yang dililitkan pada area perut atau panggul ibu, kemudian digerakkan secara ritmis untuk memberikan efek goyangan yang lembut. Gerakan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, memberikan rasa nyaman, serta merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang berperan sebagai analgesik alami dalam tubuh (T. Marzila Fahnawal, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Hendriwati Kabupaten Agam, belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh teknik rebozo terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh teknik rebozo terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Hendriwati Kabupaten Agam.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di PMB Hendriwati Kabupaten Agam pada bulan Desember 2025 sampai Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif yang datang ke PMB Hendriwati Kabupaten Agam. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik rebozo. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan rerata nyeri, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Paired T-Test untuk mengetahui pengaruh teknik rebozo terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Karakteristik Ibu Bersalin kala I Fase Aktif

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Variabel	n	%
Umur (tahun)		
20-35	24	96
>35	1	4
Total	25	100
Paritas		
Primigravida	9	36
Multigravida	16	64
Total	25	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan analisis univariat diketahui bahwa sebagian besar responden (96%) berada pada kategori umur 20-35 tahun. Berdasarkan paritas sebagian besar responden (64%) multigravida.

2. Rerata Nyeri Ibu bersalin kala I sebelum dan sesudah dilakukan teknik

rebozo

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan rerata nyeri responden sebelum & sesudah dilakukan teknik rebozo

Variabel	Mean	SD	N	Min	Max
Nyeri Sebelum teknik rebozo	8.12	0.93	25	7	10
Nyeri setelah Teknik Rebozo	6.20	1.29		4	8

Sumber : Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rerata intensitas nyeri ibu bersalin kala I sebelum dilakukan teknik rebozo adalah 8,12 dengan standar deviasi 0,93, nilai minimum 7 dan maksimum 10. Setelah diberikan teknik rebozo, rerata intensitas nyeri menurun menjadi 6,20 dengan standar deviasi 1,29, nilai minimum 4 dan maksimum 8. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rerata nyeri sebesar 1,92 poin setelah dilakukan teknik rebozo. Penurunan ini menggambarkan bahwa teknik rebozo mampu memberikan efek relaksasi dan kenyamanan pada ibu bersalin sehingga intensitas nyeri yang dirasakan menjadi lebih rendah. Nyeri persalinan kala I fase aktif terjadi akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, peregangan segmen bawah rahim, serta tekanan pada struktur panggul. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan ketegangan fisik dan psikologis pada ibu bersalin. Teknik rebozo merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dilakukan menggunakan kain panjang dengan gerakan lembut pada area panggul dan abdomen untuk membantu relaksasi otot, memperbaiki posisi janin, meningkatkan mobilitas panggul, serta mengurangi persepsi nyeri selama persalinan (Eka Yunita Prastiwi, 2023)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Indah Ayu Nur Hasana, 2024) yang menunjukkan bahwa rerata nyeri persalinan sebelum dilakukan teknik rebozo sebesar 5,17 dan menurun menjadi

2,50 setelah intervensi, dengan nilai p-value 0,000. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa teknik rebozo efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif karena mampu memberikan efek relaksasi pada otot panggul dan membantu ibu lebih nyaman selama kontraksi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ismiatun et al. tahun 2024 juga menyatakan bahwa teknik rebozo efektif mengurangi rasa nyeri dan membantu kemajuan persalinan pada ibu bersalin. Teknik ini dinilai mampu meningkatkan kenyamanan ibu melalui gerakan ritmis dan dukungan emosional selama proses persalinan berlangsung (1). Selain itu, penelitian Yuliani tahun 2025 menunjukkan bahwa teknik rebozo lebih efektif dibandingkan relaksasi napas dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif. Intervensi nonfarmakologis ini membantu mengontrol transmisi rasa nyeri menuju sistem saraf pusat sehingga ibu lebih rileks dan mampu beradaptasi dengan kontraksi persalinan (Yayu Yuliani, 2025).

Menurut asumsi peneliti, penurunan rerata nyeri setelah dilakukan teknik rebozo terjadi karena teknik ini memberikan efek distraksi, relaksasi, dan kenyamanan pada ibu bersalin. Gerakan lembut pada panggul dapat membantu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan rasa nyaman selama kontraksi. Selain itu, sentuhan dan dukungan bidan selama proses teknik rebozo juga dapat meningkatkan rasa aman dan menurunkan kecemasan ibu, sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang.

Analisis Bivariat

1. Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Aktif.

Tabel 3. Pengaruh teknik rebozo terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada kala I fase aktif

Variabel Skala Nyeri	N	Mean (SD)	t	p-value
Sebelum	25	8.12 (0.93)	6.946	0.000
Sesudah		6.20 (1.29)		

Sumber : Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rerata intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum diberikan teknik rebozo adalah 8,12 dengan standar deviasi 0,93. Setelah dilakukan teknik rebozo, rerata intensitas nyeri menurun menjadi 6,20 dengan standar deviasi 1,29. Hasil uji statistik paired t-test diperoleh nilai t hitung sebesar 6,946 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik rebozo terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada kala I fase aktif.

Penurunan rerata nyeri sebesar 1,92 poin menunjukkan bahwa teknik rebozo efektif dalam membantu mengurangi nyeri persalinan. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar ibu mengalami nyeri berat akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, peregangan segmen bawah rahim, dan tekanan kepala janin pada panggul. Setelah dilakukan teknik rebozo, ibu tampak lebih rileks dan nyaman sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang.

Teknik rebozo merupakan metode nonfarmakologis yang menggunakan kain panjang untuk membantu relaksasi dan mobilisasi panggul ibu bersalin. Gerakan lembut dan ritmis pada teknik ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki posisi janin, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan rasa

nyaman selama proses persalinan. Selain itu, teknik rebozo juga bekerja melalui mekanisme distraksi dan stimulasi sensorik yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat sehingga intensitas nyeri yang dirasakan ibu menjadi lebih ringan (Ganda Agustina Hartati Simbolon, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prastiwi et al. (2025) yang menunjukkan adanya pengaruh teknik rebozo terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dengan nilai p-value 0,000. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa teknik rebozo membantu ibu lebih rileks dan nyaman selama kontraksi sehingga nyeri persalinan dapat berkurang. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa teknik rebozo efektif digunakan sebagai metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri persalinan. Penelitian lain oleh Hasana et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian terapi komplementer teknik rebozo dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif secara signifikan. Gerakan goyangan lembut pada panggul mampu meningkatkan kenyamanan ibu dan membantu adaptasi terhadap kontraksi uterus selama persalinan berlangsung.

Selain itu, penelitian Yuliani (2025) menyatakan bahwa teknik rebozo lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif. Teknik ini tidak hanya membantu relaksasi fisik, tetapi juga memberikan dukungan emosional sehingga kecemasan ibu selama persalinan dapat berkurang. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ismiatun et al. (2024) yang menyatakan bahwa teknik rebozo efektif dalam mengurangi rasa nyeri dan mempercepat kemajuan persalinan. Teknik ini memberikan efek relaksasi pada otot panggul dan meningkatkan fleksibilitas area pelvis sehingga ibu lebih nyaman selama proses persalinan.

Menurut asumsi peneliti, keberhasilan teknik rebozo dalam menurunkan nyeri persalinan terjadi karena

adanya kombinasi efek fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, teknik ini membantu mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi darah pada area panggul. Secara psikologis, sentuhan dan pendampingan selama intervensi memberikan rasa aman, nyaman, dan dukungan emosional bagi ibu bersalin sehingga persepsi nyeri menjadi lebih rendah.

SIMPULAN

Teknik rebozo merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam asuhan persalinan untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan kala I fase aktif. Penerapan teknik ini memberikan manfaat dalam membantu ibu lebih rileks, mengurangi ketegangan fisik dan psikologis, serta mendukung proses persalinan agar berlangsung lebih nyaman.

Teknik rebozo dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi kebidanan komplementer yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan maternitas. Selain membantu mengurangi ketidaknyamanan selama persalinan, teknik ini juga dapat memberikan dukungan emosional kepada ibu bersalin sehingga ibu merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi proses persalinan.

Dengan demikian, teknik rebozo diharapkan dapat menjadi salah satu metode pendukung dalam pelayanan kebidanan yang berorientasi pada kenyamanan dan kesejahteraan ibu selama persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, PMB Hendriwati Kabupaten Agam, seluruh responden, serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminara, et al (2020) ‘persalinan’, *Journal GEEJ*, 7(2).
- Ayu, I. et al. (2024) ‘Pengaruh Terapi Komplementer Teknik Rebozo Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif’, *An Idea Health Journal*, 4(03), pp. 147–152.
- Eka Yunita Prastiwi, N. S. (2023). Pengaruh Teknik Rebozo terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Marwani, S.TR.Keb Trimujo Kabupaten Lampung Tengah . *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman AISYAH)* , 167-176.
- Endah Yulianingsih, H. S. (2019). Teknik Massage Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD. Dr. M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gaster*, 231-242.
- Ganda Agustina Hartati Simbolon, U. D. (2021). Efektifitas Teknik Rebozo dalam Lama Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu Bersalin Primigravida di Wilayah Kabupaten Tapanuli Utara Bulan Januari s/d Oktober 2020. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 140-156
- Helen Varney (2024) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan ed.4,vol.1*. Available at: <https://perpus.poltekkes-mks.ac.id/opac/detail-opac?id=5191>.
- Indah Ayu Nur Hasana, D. S. (2024). The Effect of Rebozo Technique Complementary Therapy on Reducing the Intensity of Labor Pain in the First Active Phase . *An Idea Health Journal* , 147-152.
- Maria Mirdatul Fadillah, S. Z. (2025). Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. M dengan Penerapan Teknik Rebozo Untuk Bantu Melancarkan Proses Persalinan di Puskesmas Kuala Kampar. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa* , 911-917.

- Qurniasih, et al (2024) 'Efektifitas Teknik Rebozo Mengurangi Rasa Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di PMB Wilayah Kerja Kota Bandar Lampung'
- Rendo, Y.M., Siantar, R.L. and Pangaribuan, M. (2024) 'Efektivitas Metode Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1), pp. 136–145
- Sivan Suarez-Easton, O. E. (2023). Pharmacologic and non pharmacologic options for pain relief during labor: anexpert review. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 246-259.
- T. Marzila Fahnawal, P. Y. (2022). Manfaat Teknik Rebozo terhadap Persalinan. *Zona Kebidanan*, 112-121.
- Yayu Yuliani, R. B. (2025). Efektifitas antara Teknik Rebozo dengan Relaksasi Nafas terhadap Penuruan Rasa Nyeri Persalinan pada Kala I Fase Aktif di TPMB Bidan R Kota Bandung . *Jurnal Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung*, 2-7
- Yulianti, L. O. (2022). Perbedaan Penggunaan Birth Ball Terhadap Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif . *ANJANI Journal: Health Sciences Study*, 66-70.