

## Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Nyeri Persalinan

Safin<sup>1</sup>, Atika Zahria Arisanti<sup>2</sup>

Universitas Islam Sultan Agung

Email Penulis Korespondensi: [safinhabsyi@gmail.com](mailto:safinhabsyi@gmail.com)

### Article History:

Received Feb 19<sup>th</sup>, 2026

Accepted Feb 20<sup>th</sup>, 2026

Publish Apr 13<sup>rd</sup>, 2026

### Abstrak

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang dialami oleh hampir seluruh ibu bersalin dan perlu dikelola secara tepat. Salah satu metode nonfarmakologis yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah teknik rebozo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik rebozo terhadap nyeri persalinan melalui pendekatan *literature review*. Pencarian literatur dilakukan melalui *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect* terhadap artikel penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2019–2024. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara deskriptif. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu yang mendapatkan intervensi teknik rebozo, terutama pada kala I fase aktif. Teknik rebozo memberikan efek relaksasi otot panggul, meningkatkan kenyamanan, serta menurunkan persepsi nyeri. Disimpulkan bahwa teknik rebozo berpotensi menjadi metode nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam manajemen nyeri persalinan.

**Kata kunci:** teknik rebozo, nyeri persalinan, metode nonfarmakologis

### Abstract

*Labor pain is a physiological condition experienced by most women during childbirth and requires appropriate management. One non-pharmacological method used to reduce labor pain is the rebozo technique. This study aimed to examine the effect of the rebozo technique on labor pain through a literature review approach. Literature searches were conducted using Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect for articles published between 2019 and 2024. Eligible articles were analyzed descriptively. The findings indicate that most studies reported a reduction in labor pain intensity among women who received the rebozo technique, particularly during the active phase of the first stage of labor. The rebozo technique promotes pelvic muscle relaxation, enhances maternal comfort, and reduces pain perception. In conclusion, the rebozo technique has the potential to be an effective and safe non-pharmacological method for labor pain management.*

**Keywords:** rebozo technique, labor pain, non-pharmacological methods

## 1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang menandai akhir kehamilan dan ditandai dengan adanya kontraksi uterus yang efektif, pembukaan serviks, serta penurunan dan pengeluaran janin melalui jalan lahir. Meskipun bersifat fisiologis, persalinan sering kali disertai dengan nyeri yang intens dan dianggap sebagai salah satu nyeri paling berat yang dialami oleh perempuan sepanjang hidupnya (Marwani et al., 2023). Nyeri persalinan muncul akibat rangsangan mekanik dan kimiawi, seperti kontraksi uterus, iskemia otot rahim, peregangan serviks, serta tekanan kepala janin pada struktur panggul dan jaringan lunak sekitarnya (Wastri Wanti, 2021)

Nyeri persalinan bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain paritas, usia ibu, kondisi psikologis, budaya, dukungan keluarga, serta pengalaman persalinan sebelumnya

(Fajriah et al., 2024). Nyeri yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, kelelahan, dan stres maternal, yang berdampak pada meningkatnya hormon katekolamin. Kondisi ini dapat menghambat kontraksi uterus, memperpanjang lama persalinan, serta meningkatkan risiko intervensi medis seperti induksi, penggunaan vakum, maupun operasi sesar (Yulidian Nurpratiwi, et al., 2020)

Dalam praktik kebidanan, manajemen nyeri persalinan dapat dilakukan melalui metode farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis, seperti analgesik opioid dan anestesi regional, memang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, namun memiliki potensi efek samping, antara lain mual, hipotensi, gangguan mobilitas ibu, hingga depresi pernapasan pada bayi baru lahir (Pramuditha et al., 2025). Oleh karena itu, Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan penggunaan metode nonfarmakologis sebagai pendekatan utama dalam asuhan persalinan normal, karena lebih aman, mendukung proses fisiologis persalinan, serta meningkatkan pengalaman melahirkan yang positif bagi ibu (Yulidian Nurpratiwi, et al., 2024)

Metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan meliputi teknik relaksasi, pernapasan, pijat, perubahan posisi, hydrotherapy, aromaterapi, serta penggunaan teknik tradisional yang berbasis budaya lokal (Prapti1 et al., 2023). Salah satu teknik nonfarmakologis yang mulai mendapat perhatian dalam praktik kebidanan modern adalah teknik rebozo (Wiladatil Qodliyah et al., 2024). Teknik rebozo berasal dari Meksiko dan menggunakan kain panjang atau selendang khusus untuk membantu ibu bersalin melalui gerakan menggoyang (sifting), mengangkat, dan menopang tubuh ibu, khususnya pada area panggul dan punggung bawah (Lestari & Handayani, 2024)

Secara fisiologis, teknik rebozo bekerja dengan cara membantu relaksasi otot-otot panggul, mengurangi ketegangan ligamentum, serta memperbaiki posisi dan penurunan janin. Gerakan ritmis yang diberikan melalui kain rebozo dapat meningkatkan aliran darah ke area pelvis dan merangsang pelepasan endorfin, sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri persalinan (Ririn Anggriani Sitorus, et al., 2024). Selain itu, teknik ini juga memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman, aman, dan dukungan emosional yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan ibu selama proses persalinan (Hasana et al., 2024)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik rebozo selama kala I persalinan dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan ibu, serta mempercepat kemajuan persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah & Zulfa, 2025) melaporkan bahwa ibu bersalin yang mendapatkan intervensi teknik rebozo mengalami penurunan skor nyeri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Agustin, 2023) yang menyatakan bahwa teknik rebozo efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan kepuasan ibu terhadap pengalaman persalinan.

Di Indonesia, penerapan teknik rebozo masih relatif terbatas dan belum menjadi bagian dari standar asuhan kebidanan secara luas. Pedoman pelayanan kebidanan lebih banyak menekankan pada teknik nonfarmakologis yang umum seperti relaksasi, pijat, dan perubahan posisi (Hasana et al., 2024). Kurangnya pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan terkait teknik rebozo menjadi salah satu faktor yang menghambat implementasinya di fasilitas pelayanan kesehatan (Darmayanti, 2021). Selain itu, masih terbatasnya penelitian lokal mengenai efektivitas teknik rebozo terhadap nyeri persalinan menyebabkan bukti ilmiah yang tersedia belum cukup kuat untuk mendukung penerapannya secara luas (Dewi et al., 2020)

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh teknik rebozo terhadap nyeri persalinan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan asuhan kebidanan berbasis bukti, khususnya dalam pemanfaatan teknik nonfarmakologis yang aman, efektif, dan sesuai dengan prinsip persalinan fisiologis. Selain itu, hasil

penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam mengoptimalkan manajemen nyeri persalinan serta meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *literature review*, yaitu metode kajian pustaka yang bertujuan untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis secara deskriptif berbagai hasil penelitian yang relevan dengan topik pengaruh teknik rebozo terhadap nyeri persalinan. *Literature review* dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai konsep, mekanisme, serta hasil-hasil penelitian terkait teknik rebozo dalam manajemen nyeri persalinan dari berbagai sumber literatur (Tamara Gusti E et al., 2022)

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional dan internasional. Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data elektronik, antara lain *PubMed*, *Google Scholar*, *ScienceDirect*, dan *ProQuest*. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian disesuaikan dengan topik penelitian, yaitu “*rebozo technique*”, “*labor pain*”, “*non-pharmacological pain management*”, “*midwifery care*”, serta “persalinan dan nyeri persalinan”. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator *Boolean AND* dan *OR* untuk memperluas serta mempersempit hasil pencarian.

Artikel yang dimasukkan dalam kajian ini memenuhi kriteria inklusi adalah, artikel penelitian yang membahas penggunaan teknik rebozo dalam persalinan. Artikel yang meneliti atau membahas nyeri persalinan sebagai salah satu luaran penelitian. Artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2019–2024. Artikel dengan teks lengkap (full text) dan ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik, artikel berupa opini atau editorial tanpa data penelitian, serta artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah identifikasi artikel berdasarkan kata kunci yang telah ditentukan. Tahap kedua adalah penyaringan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian artikel dengan tujuan penelitian (Rahmawati et al., 2023). Tahap ketiga adalah penelaahan teks lengkap (full text) untuk memastikan bahwa artikel memenuhi kriteria inklusi. Artikel yang terpilih kemudian dikumpulkan dan dikelompokkan berdasarkan kesamaan topik, metode penelitian, dan hasil penelitian yang dilaporkan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitik dengan cara membandingkan dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai artikel yang telah dikaji. Hasil penelitian dianalisis berdasarkan aspek intensitas nyeri persalinan, waktu pemberian teknik rebozo, serta manfaat dan keterbatasan penerapan teknik rebozo dalam asuhan persalinan. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk narasi untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai efektivitas teknik rebozo dalam mengurangi nyeri persalinan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

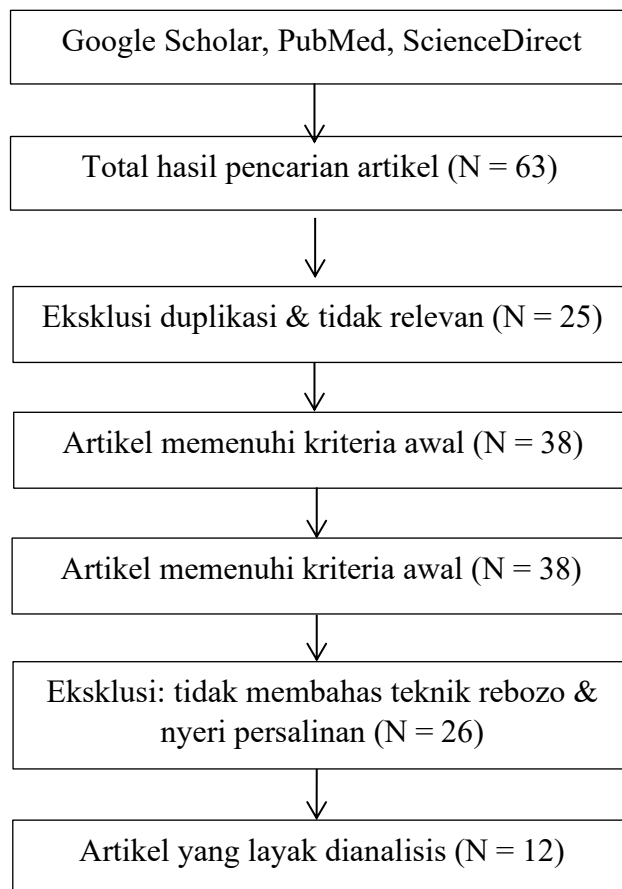
Berdasarkan hasil pencarian literatur yang dilakukan melalui basis data *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*, diperoleh sebanyak 63 artikel yang relevan dengan kata kunci *rebozo technique*, *labor pain*, dan *non-pharmacological pain management*. Setelah dilakukan proses penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak, sebanyak 25 artikel dieksklusi karena tidak sesuai dengan topik penelitian, artikel duplikasi, serta tidak membahas nyeri persalinan secara spesifik.

Selanjutnya, sebanyak 38 artikel dilakukan penelaahan teks lengkap (full text). Dari jumlah tersebut, 26 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, antara lain tidak meneliti penggunaan teknik rebozo secara langsung, tidak melaporkan luaran nyeri persalinan, atau merupakan artikel berupa tinjauan opini tanpa data penelitian. Dengan demikian, diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Dari 12 artikel yang dianalisis, terdiri atas 7 artikel internasional dan 5 artikel nasional. Artikel internasional berasal dari penelitian yang dilakukan di beberapa negara, antara lain Meksiko, Amerika Serikat, Spanyol, dan Brasil, sedangkan artikel nasional berasal dari penelitian yang dilakukan di Indonesia. Sebagian besar artikel menggunakan desain *quasi experiment*, *randomized controlled trial*, serta studi observasional, dengan instrumen pengukuran nyeri berupa *Visual Analog Scale* (VAS) dan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa mayoritas penelitian melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu yang mendapatkan intervensi teknik rebozo, terutama pada kala I fase aktif persalinan. Teknik rebozo dilaporkan efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah, meningkatkan relaksasi otot panggul, serta memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu bersalin. Selain itu, beberapa artikel juga melaporkan bahwa penggunaan teknik rebozo dapat membantu memperbaiki posisi janin dan mendukung kemajuan persalinan.

Secara keseluruhan, hasil *literature review* ini menunjukkan bahwa teknik rebozo berpotensi menjadi metode nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri persalinan, serta dapat digunakan sebagai bagian dari asuhan kebidanan yang mendukung persalinan fisiologis.



Gambar 1 Bentuk Diagram Alur Identifikasi Artikel

Tabel 1 Ringkasan Hasil Tinjauan Literatur

No	Judul Penelitian	Lokasi Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Media Yang Digunakan	Hasil
1	Penerapan Teknik Rebozo dalam Asuhan Persalinan (2025)	Indonesia	Quasi experiment	34 ibu bersalin	Kain rebozo	Teknik rebozo berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan
2	Effect of Rebozo Technique on Labor Pain (2024)	Spanyol	Randomized controlled trial	60 ibu bersalin	Kain rebozo	Teknik rebozo efektif menurunkan nyeri punggung bawah dan meningkatkan kenyamanan ibu
3	Combination of Rebozo and Massage in Labor Pain Relief (2024)	Meksiko	Randomized controlled trial	70 ibu bersalin	Kain rebozo	Kombinasi rebozo efektif menurunkan nyeri dan meningkatkan relaksasi ibu
4	Teknik Rebozo sebagai Metode Nonfarmakologis Nyeri Persalinan (2024)	Indonesia	Quasi experiment	32 ibu bersalin	Kain rebozo	Intensitas nyeri persalinan menurun secara bermakna
5	Rebozo Support and Maternal Comfort during Labor (2024)	Australia	Studi kohort	45 ibu bersalin	Kain rebozo	Teknik rebozo membantu mengurangi nyeri dan kecemasan ibu bersalin
6	Effectiveness of Rebozo Technique in Active Labor (2024)	Spanyol	Quasi experiment	38 ibu bersalin	Kain rebozo	Terjadi penurunan signifikan intensitas nyeri persalinan
7	Efektivitas Teknik Rebozo terhadap Intensitas Nyeri Persalinan (2023)	Indonesia	Pretest–posttest intervensi teknik rebozo	28 ibu bersalin	Kain rebozo	Terdapat penurunan skor nyeri setelah intervensi teknik rebozo

8	Pengaruh Teknik Rebozo terhadap Nyeri Persalinan Kala I (2023)	Indonesia	Pretest–posttest	25 ibu bersalin	Kain rebozo	Teknik rebozo efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri persalinan
9	Rebozo Technique as Non Pharmacological Pain Management (2023)	Brasil	Quasi experiment	50 ibu bersalin	Kain rebozo	Nyeri persalinan pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol
10	Pengaruh Teknik Rebozo terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif (2021)	Indonesia	Quasi experiment	30 ibu bersalin	Kain rebozo	Teknik rebozo berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan
11	Use of Rebozo Technique during Active Labor (2024)	Amerika Serikat	Studi observasional	35 ibu bersalin	Kain rebozo	Ibu melaporkan penurunan persepsi nyeri dan peningkatan relaksasi
12	Pengaruh Teknik Rebozo terhadap Nyeri Persalinan Kala I (2020)	Meksiko	Quasi experiment	40 ibu bersalin	Kain rebozo	Terdapat penurunan intensitas nyeri persalinan secara signifikan

## 2. Pembahasan

Hasil tinjauan literatur pada penelitian ini menunjukkan bahwa teknik rebozo memiliki pengaruh positif terhadap penurunan nyeri persalinan. Mayoritas artikel yang dianalisis dalam narrative review ini melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu yang mendapatkan intervensi teknik rebozo, terutama pada kala I fase aktif. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik rebozo berpotensi menjadi metode nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri persalinan serta mendukung proses persalinan fisiologis.

Nyeri persalinan merupakan respon fisiologis terhadap kontraksi uterus, pembukaan serviks, dan tekanan kepala janin pada jaringan lunak serta struktur panggul. Intensitas nyeri yang dirasakan ibu bersalin bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, serta lingkungan. Oleh karena itu, pendekatan yang aman, efektif, dan berfokus pada kenyamanan ibu sangat diperlukan dalam asuhan kebidanan.

## 1. Pengaruh Teknik Rebozo terhadap Intensitas Nyeri Persalinan

Hasil narrative review ini menunjukkan bahwa teknik rebozo secara konsisten berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan. Sebagian besar artikel yang ditinjau melaporkan penurunan skor nyeri yang signifikan pada ibu bersalin yang mendapatkan intervensi teknik rebozo dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Penurunan nyeri tersebut terutama terlihat pada kala I fase aktif, yaitu fase persalinan ketika kontraksi uterus semakin kuat, frekuensinya meningkat, dan intensitas nyeri mencapai puncaknya.

Efektivitas teknik rebozo dalam menurunkan nyeri persalinan tidak hanya terlihat dari penurunan skor nyeri, tetapi juga dari peningkatan toleransi ibu terhadap nyeri. Beberapa penelitian melaporkan bahwa ibu yang menerima teknik rebozo mampu menghadapi kontraksi dengan lebih tenang dan terkendali, sehingga persepsi nyeri yang dirasakan menjadi lebih ringan. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknik rebozo tidak hanya bekerja pada aspek fisik, tetapi juga membantu ibu dalam mengelola respons emosional terhadap nyeri persalinan. Selain itu, perbedaan hasil pengukuran nyeri yang menggunakan instrumen VAS dan NRS tetap menunjukkan tren yang sama, yaitu adanya penurunan intensitas nyeri setelah pemberian teknik rebozo. Hal ini memperkuat bukti bahwa teknik rebozo memiliki efektivitas yang relatif konsisten meskipun terdapat variasi metode pengukuran. Dengan demikian, teknik rebozo dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aplikatif dalam praktik kebidanan.

## 2. Mekanisme Kerja Teknik Rebozo dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Teknik rebozo bekerja melalui berbagai mekanisme yang saling berkaitan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, penggunaan kain rebozo untuk menggoyang dan menopang tubuh ibu bersalin membantu merelaksasi otot-otot panggul, punggung bawah, dan ligamentum yang mengalami ketegangan selama persalinan. Relaksasi ini berperan penting dalam mengurangi tekanan dan ketidaknyamanan yang muncul akibat kontraksi uterus dan penurunan kepala janin.

Gerakan ritmis yang dilakukan dalam teknik rebozo juga membantu meningkatkan aliran darah ke area pelvis dan uterus. Peningkatan sirkulasi darah ini dapat mengurangi iskemia otot rahim yang menjadi salah satu penyebab utama nyeri persalinan. Dengan berkurangnya iskemia, intensitas nyeri yang dirasakan ibu cenderung menurun. Selain itu, teknik rebozo juga membantu memperbaiki keseimbangan dan posisi panggul, sehingga memungkinkan janin untuk turun dan berputar secara lebih optimal.

Dari aspek neurofisiologis, teknik rebozo dapat dijelaskan melalui teori *gate control*, di mana rangsangan sentuhan, tekanan ringan, dan gerakan ritmis mampu menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat. Stimulasi ini mengaktifkan serabut saraf non-nosiseptif yang berperan dalam menutup "gerbang nyeri". Selain itu, teknik rebozo juga merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh, sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman selama persalinan.

## 3. Implikasi Penerapan Teknik Rebozo dalam Asuhan Kebidanan

Hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa teknik rebozo memiliki implikasi yang penting dalam praktik asuhan kebidanan. Sebagai metode nonfarmakologis, teknik rebozo relatif aman, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan peralatan khusus selain kain rebozo. Hal ini menjadikan teknik rebozo sangat sesuai untuk diterapkan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk fasilitas dengan keterbatasan sumber daya.

Penerapan teknik rebozo juga sejalan dengan prinsip asuhan kebidanan berpusat pada perempuan (*woman-centered care*), yang menekankan pentingnya kenyamanan, partisipasi aktif ibu, serta dukungan emosional selama persalinan. Dengan memberikan intervensi yang bersifat suportif

dan noninvasif, bidan dapat membantu ibu merasa lebih dihargai, didukung, dan terlibat dalam proses persalinannya sendiri.

Namun, keberhasilan penerapan teknik rebozo sangat dipengaruhi oleh keterampilan dan pengalaman tenaga kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan dan panduan yang terstandar agar teknik rebozo dapat diterapkan secara tepat dan konsisten. Selain itu, integrasi teknik rebozo ke dalam standar operasional prosedur asuhan persalinan dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan serta mengurangi ketergantungan pada intervensi farmakologis.

#### 4. Patofisiologi Nyeri Persalinan dan Peran Teknik Rebozo

Secara patofisiologis, nyeri persalinan kala I disebabkan oleh kontraksi uterus yang menimbulkan dilatasi serviks serta iskemia otot rahim. Rangsangan nyeri dihantarkan melalui serabut saraf viseral menuju segmen torakal dan lumbal (T10–L1). Tekanan kepala janin pada jaringan lunak, ligamentum, dan struktur panggul turut memperberat intensitas nyeri yang dirasakan ibu bersalin.

Nyeri yang tidak terkelola dapat memicu peningkatan hormon katekolamin, yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah uterus sehingga memperburuk iskemia miometrium dan meningkatkan nyeri. Kondisi ini berpotensi menghambat efektivitas kontraksi uterus serta memperpanjang proses persalinan.

Teknik rebozo berperan dalam mengurangi nyeri persalinan melalui relaksasi otot dan ligamentum panggul, sehingga menurunkan tekanan mekanik pada jaringan dan saraf di area pelvis. Gerakan ritmis teknik rebozo meningkatkan sirkulasi darah uteroplasenta, membantu mengurangi iskemia otot rahim, dan menekan produksi mediator nyeri.

Selain itu, stimulasi sentuhan dan gerakan pada teknik rebozo mengaktifkan mekanisme *gate control*, yang menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat. Teknik ini juga merangsang pelepasan endorfin, sehingga menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan toleransi ibu terhadap kontraksi. Dengan demikian, teknik rebozo mampu memodifikasi proses patofisiologis nyeri persalinan secara fisiologis dan neuropsikologis.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative review* terhadap artikel-artikel penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa teknik rebozo berpengaruh positif terhadap penurunan nyeri persalinan, khususnya pada kala I fase aktif. Mayoritas penelitian yang ditinjau menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin yang mendapatkan intervensi teknik rebozo dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan intervensi tersebut.

Teknik rebozo bekerja melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, yaitu dengan membantu relaksasi otot panggul, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan stimulasi sentuhan dan gerakan ritmis yang mampu menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, teknik ini juga memberikan rasa nyaman dan dukungan emosional bagi ibu bersalin, sehingga berkontribusi terhadap pengalaman persalinan yang lebih positif.

Dengan mempertimbangkan kemudahan penerapan, keamanan, serta minimnya efek samping, teknik rebozo dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri persalinan. Penerapan teknik ini diharapkan dapat mendukung asuhan kebidanan yang berorientasi pada persalinan fisiologis serta meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. I. (2023). Pengaruh Teknik Rebozo terhadap Nyeri Dan Lama Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *WOMB Midwifery Journal*, 2(2), 42–49. <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/WMJ>
- Darmayanti, A. O. (2021). Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan. 32(3), 167–186.
- Dewi, R. A., Indrayani, D., Wisnu, S., Studi, P., Profesi, P., Kemenkes, B., Bandung, P., Kebidanan, J., Poltekkes, K., Kebidanan, J., & Poltekkes, K. (2020). Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan (Evidence Based Case Report). *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(2), 615–623.
- Fadillah, M. M., & Zulfa, 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*, 2(5), 911–917. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i5.608>
- Fajriah, A. S., Khorinisa, D., Retnaningtyas, E., & Palupi, R. (2024). *The effectiveness of rebozo and pelvic rocking in reduction intensity of labor pain during 1 active phase.*
- Hasana, I. A. N., Sari, D., Zuniawati, L., & Diniah, S. (2024). Pengaruh Terapi Komplementer Teknik Rebozo Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *An Idea Health Journal*, 4(03), 2797–0604.
- Lestari, E. D., & Handayani, S. (2024). Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Pmb Sayinah Kabupaten Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 73–81. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Marwani, D. I. P. M. B., Trimurjo, S. T. R. K. E. B., Marwani, A. T. P. M. B., Trimurjo, S. T. K., & Regency, C. L. (2023). *INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF THE EFFECT OF REBOZO TECHNIQUE ON THE REDUCTION OF LABOR PAIN INTENSITY IN THE ACTIVE PHASE OF THE FIRST STAGE OF LABOR.*
- Pramuditha, C. F., Indrayani, D., Sriyanti, C., & Legiati, T. (2025). *Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny . S Dengan Penerapan Teknik Rebozo Pada Persalinan ( Evidence Based Case Report ).* 4, 113–121.
- Prapti1, D., Kartika, I., Sabrini, A. S., Suryani, I., & Hernawati, Y. (2023). Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Intensitas Rasa Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Praktek Mandiri Bidan M Kota Bandung Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kes*, 2(2), 7.
- Rahmawati SST.M.Keb, N., Hernawati, Y., Kartika, I., & Ediwati, I. (2023). *Pengaruh Rebozo Terhadap nyeri persalinan Ibu bersalin kala 1 fase aktif di PMB NY.I Desa Cibulakan Tahun 2023.* 1–5.
- Ririn Anggriani Sitorus, Selvi Puspan Sari, D. P. 1Program. (2024). Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Lamanya Kala I Dalam Persalinan Pervaginam Di Klinik Eliza Bestari. *Jurnal Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Sosial*, 6(2), 106–117.
- Tamara Gusti E, Hariadini, A. L., Mukti, A. W., Rahayu, A., & Sari, D. P. (2022). Narrative Review: Pengaruh Jahe (Zingiber Officianale) Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 3(1), 38–49. <https://doi.org/10.36456/farmasis.v3i1.5396>
- Wastri Wanti, K. S. (2021). Efektivitas Teknik Rebozo dalam Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(1), 45–52.
- Wiladatil Qodliyah, A., Elok Mardiyana, N., Nurul Aini, S., Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya, P., & Siti Nurul Aini, T. (2024). *Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap*

# Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume X ; Nomor X ; Tahun ; Halaman 510-519

E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

*Tingkat Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin Primipara. 5(2).*

Yulidian Nurpratiwi, Armi, Yuyun Setiawati, N. N. A. (2024). *PENGARUH TEKNIK REBOZO SHAKE THE APPLE (RSTA) TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA. 8(February), 4–6.*

Yulidian Nurpratiwi, Muhammad Hadi, I. (2020). *TEKNIK REBOZO TERHADAP INTENSITAS NYERI KALA I FASE AKTIF DAN LAMANYA PERSALINAN PADA IBU MULTIGRAVIDA. 4, 293–304.*