

## **Pengaruh Tehnik Relaksasi Bernafas Dan Masase Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif**

Wa Ode Fitria Marsidi

### **ABSTRAK**

Persalinan merupakan proses alamiah yang akan terjadi pada umur kehamilan 40 minggu. Pada saat persalinan terjadi koordinasi secara berurutan dari kontraksi uterus yang menghasilkan pendataran dan pembukaan serviks serta tenaga meneran yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri pada ibu. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan yaitu dengan teknik relaksasi, periode relaksasi yang teratur dapat membantu melawan keletihan dan ketegangan otot yang terjadi karena nyeri

Penelitian ini menggunakan pre post desain tes dengan metode quasi eksperimen, jumlah sampel sebanyak 26 orang ibu inpartu primipara. Pengumpulan data teknik relaksasi bernafas dan masase menggunakan lembar observasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji paired T tes pada SPSS. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh  $P = 0,000$ . Dari hasil analisis data diatas, didapatkan ada pengaruh teknik relaksasi bernafas dan masase terhadap adaptasi nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan sebaiknya diberikan latihan teknik relaksasi pada masa antenatal dan pada ibu menjelang persalinan.

Kata kunci : Nyeri persalinan, teknik relaksasi bernafas, masase

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alamiah yang akan terjadi pada umur kehamilan sekitar 40 minggu. Setelah melalui masa kehamilan selama kurang lebih 40 minggu, maka tibalah saat hasil konsepsi tersebut di keluarkan dari uterus melalui vagina kedua luar, hal ini di kenal dengan proses persalinan. Pada saat persalinan, terjadi koordinasi secara berurutan dari kontraksi uterus yang menghasilkan pendataran dan pembukaan serviks serta tenaga meneran yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri pada ibu (Cunningham).

Toleransi terhadap rasa nyeri sangat bervariasi. Beberapa pasien hanya mengalami nyeri selama lahirnya kepala bayi, sementara yang lainnya merasakan amat kesakitan pada awal persalinan. Rasa sakit selama persalinan di sebabkan oleh ketegangan emosional, tekanan pada ujung saraf, regangan pada jaringan dan persendian, dan hipoksia otot uterus selama dan setelah kontraksi yang panjang. (Persis Mary Hamilton,1995).

Nyeri yang menyertai kontraksi uterus mempengaruhi mekanisme fisiologis sejumlah sistem tubuh yang selalu menyebabkan respon stress fisiologi yang umum dan menyeluruh (Bronridge,1995). Nyeri persalinan yang berat dan lama dapat mempengaruhi ventilasi, sirkulasi, metabolisme dan aktivitas uterus.

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kontraksi uterus mealalui sekresi kadar katekolamin dan kortisol yang meningkat dan akibatnya mempengaruhi durasi persalinan, nyeri juga dapat menyebabkan aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi yang akan menyebabkan persalinan yang lama.

Banyak intervensi yang dapat mengurangi ketidaknyamanan selama persalinan yaitu intervensi farmakologis dan non farmakologis. Perawat berperan besar dalam penaggulangan nyeri non farmakologi. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan, yaitu dengan mengajarkan teknik relaksasi. Menurut Ster (1993), relaksasi adalah metode pengendalian nyeri nonfarmakologis yang paling sering digunakan. Dalam studi yang ia laporkan 34% wanita menggunakan teknik relaksasi dalam mengatasi nyeri. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi karena nyeri.

## **MATERI DAN METODE**

Penelitian ini adalah penelitian experimental quasi experimental dengan desain uji klinis mengenai pengaruh teknik relaksasi bernafas terhadap adaptasi nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I.

Dalam rancangan ini, kelompok eksperimental diberi perlakuan teknik relaksasi sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diawali dengan pra-tes, dan setelah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen di adakan pengukuran kembali (pasca- tes).

Populasi dalam penelitian adalah semua pasien inpartu di ruang bersalin RSIA Sitti Khadija I Makassar. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien inpartu primipara kala I fase aktif yang bersedia menjadi responden dan tidak memiliki gejala/komplikasi dalam persalinan. Menurut Sugiyono( 2000) Sampel pada penelitian eksperimen berjumlah masing-masing 10-20,untuk kelompok perlakuan dan eksperimen.sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 dengan rincian 13 untuk kelompok perlakuan dan 13 untuk kelompok kontrol.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil penelitian**

Penelitian ini di laksanakan di RSIA Sitti Khadijah I Makassar. Besarnya sampel dari populasi dalam penelitian ini,yaitu sebanyak 26 orang ibu inpartu primipara yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok perlakuan 13 orang dan kelompok kontrol 13 orang.

Hasil penelitian dikelompokan menjadi dua, yaitu data umum dan data khusus.Data umum akan di tampilkan hasil univariat meliputi karakteristik responden (usia, pendidikan, pekerjaan). Data khusus atau analisis bivariat meliputi, hasil analisis pengaruh teknik relaksasi bernafas dan masase terhadap adaptasi nyeri persalinan disajikan dalam bentuk tabel antara variable dependen dan independent, untuk mengetahui tingkat signifikan menggunakan uji statistic paired T tes. Tingkat kemaknaan dalam penelitian ini adalah  $p = < 0,05$  maka hipotesa di terima ada pengaruh yang bermakna antara dua variable yang diukur, bila  $p = > 0,05$  maka hipotesi tidak diterima artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel yang di teliti. Adapun hasil penelitian secara lengkap disajikan secara sistematis dalam bentuk narasi disertai tabel sebagai berikut :

## **Distribusi Frekuensi Data Demografi Kelompok Perlakuan Di Ruang Intranatal RSIA Sitti Khadijah I Makassar**

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden berada di kelompok umur antara 23-25 tahun sebanyak 4 orang (30,8 %) dan kelompok umur 26-28 tahun sebanyak 4 orang ( 30,8 %),umur 20-22 tahun ada 3 orang ( 23,1 %),sisanya umur 29-31 tahun ada 2 orang (15,4 %).Pendidikan responden di dapatkan SMU sebanyak 8 orang atau 61,5%,perguruan tinggi S1 4 orang atau 30,8 %,perguruan tinggi S2 1orang atau 7,7 %.Pekerjaan responden didapatkan IRT sebanyak 8 orang atau 61,8%.PNS sebanyak 4 orang atau 30,8 % dan swasta sebanyak1 orang atau 7,7%. (tabel 1)

**Tabel 1 Distribusi Frekwensi Data Demografi Kelompok Perlakuan Di Ruang Intranatal RSIA.Sitti Khadijah I Makassar**

No	Variabel	Sub Variabel	N	%
1	Umur (tahun)	20 – 22	3	23,1
		23 – 25	4	30,8
		26 – 28	4	30,8
		29 – 31	2	15,4
2	Pendidikan	SMA	8	61,5
		S1	4	30,8
		S2	1	7,7
3	Pekerjaan	IRT	8	61,5
		PNS	4	30,8
		Swasta	1	7,7

## **Distribusi Frekwensi Data Demografi Kelompok Kontrol Di Ruang Intranatal RSIA.Sitti Khadijah I Makassar**

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden berada di kelompok umur antara 20-22 tahun sebanyak 4 orang ( 30,8 % ) dan kelompok umur 23-25 tahun sebanyak 4 orang ( 30,8 %),umur 29-31 tahun ada 3 orang ( 23,1 %),sisanya umur 26-28 tahun ada 2 orang ( 15,4 % ). Pendidikan responden di dapatkan SMU sebanyak 7 orang atau 53,8%,perguruan tinggi S1 5 orang atau 38,5 %,dan perguruan tinggi S 2 1 orang atau 7,7 %. Pekerjaan responden didapatkan IRT sebanyak 9 orang atau 69,2%. PNS sebanyak 2 orang atau 15,4 % dan swasta sebanyak 2 orang atau 15,4% . (Tabel 2)

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Demografi Kelompok Kontrol Di Ruang Intranatal RSIA. Sitti Khadijah I Makassar**

No	Variabel	Sub Variabel	N	%
1	Umur (thn)	20 – 22	4	30,8
		23 – 25	4	30,8
		26 – 28	2	15,4
		29 – 31	3	23,1
2	Pendidikan	SMA	7	53,8
		S1	5	38,5
		S 2	1	7,7
3	Pekerjaan	IRT	9	69,2
		PNS	2	15,4
		Swasta	2	15,4

### Hasil Analisis Pengaruh Tehnik Relaksasi Bernafas dan Masase Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif.

Untuk mengetahui hasil analisis pengaruh teknik relaksasi terhadap adaptasi nyeri persalinan,maka di lakukan uji Paired T tes, pada perubahan skore adaptasi sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok. Hasil dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3 Hasil analisis perubahan skor Adaptasi Ibu Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kedua Kelompok

Kelompok	Rerata $\pm$ SB Skor Adaptasi persalinan	<i>P</i>		
		Sebelum	Sesudah	Perubahan
Perlakuan 0,000	21,0 $\pm$ 2,3		28,9 $\pm$ 3,4	-7,8 $\pm$ 5,1
Kontrol 0,708	22,4 $\pm$ 2,3		22,0 $\pm$ 3,3	-0,7 $\pm$ 5,1

Ket : probabilitas Hasil Uji Paired T-Test

Pada Tabel 3 dapat ditunjukkan bahwa terjadi peningkatan skore adaptasi secara bermakna, dengan nilai  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ).Dimana kelompok eksperimen peningkatan skore adaptasi lebih besar ( $-7,8 \pm 5,1$ ) daripada kelompok kontrol ( $-0,7 \pm 5,1$ )

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji Paired T test pada kedua kelompok menunjukkan perbedaan tingkat kemaknaan. Pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terjadi peningkatan adaptasi terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu secara bermakna ( $P = 0,000$ ).Dimana skor adaptasi terhadap nyeri persalinan sebelum

diberikan teknik relaksasi bernafas dan masase adalah ( $21,0 \pm 2,3$ ) berubah menjadi ( $28,9 \pm 3,4$ ) setelah di berikan teknik relaksasi bernafas dan masase. Di bandingkan pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan adaptasi terhadap nyeri persalinan, dari ( $22,4 \pm 2,3$ ) menjadi ( $22,0 \pm 3,3$ ).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen lebih beradaptasi terhadap adaptasi nyeri persalinan di bandingkan pada kelompok kontrol. Fakta ini di dukung oleh teori yang mengatakan, bahwa teknik pernafasan dapat merelaksasikan otot-otot abdomen, dan dengan demikian meningkatkan ukuran rongga abdomen, keadaan ini mengurangi friksi (gesekan) antara rahim dan dinding abdomen, otot-otot di daerah genitalia juga menjadi lebih rileks. *Bobak* (2000). Dengan nafas dalam, dapat meningkatkan masukan oksigen yang dapat mengurangi ketegangan otot serta mengurangi nyeri, karena pada dasarnya ketika kontraksi otot rahim meningkat, menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga aliran darah yang membawa nutrisi dan oksigen untuk pernapasan sel otot tersebut menurun, akibatnya terjadilah kelahan sel, ketegangan dan peningkatan sensasi nyeri. (Guyton, 1995)..

Sedangkan teknik relaksasi masase merupakan suatu teknik yang dilakukan dengan cara memberikan tekanan pada syaraf yang menghantarkan stimulus nyeri, masase sama prinsipnya dengan teori gate control ( Melzack & Wall, 1965), teori ini mengatakan ada dua macam serabut syaraf yaitu serabut saraf berdiameter kecil dan serabut syaraf berdiameter besar yang mempunyai fungsi yang berbeda. Impuls rasa sakit yang dibawa oleh saraf berdiameter kecil menyebabkan gate control di spina cord membuka dan impuls di teruskan ke korteks cerebral sehingga menimbulkan rasa sakit. Tetapi impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada syaraf berdiameter besar yang menyebabkan gate control akan tertutup dan rangsangan sakit tidak diteruskan ke korteks serebral. Pada prinsipnya rangsangan berupa usapan pada saraf berdiameter besar yang banyak pada kulit harus dilakukan pada awal sebelum impuls rasa sakit yang dibawa oleh saraf berdiameter kecil mencapai korteks serebral.

Menurut asumsi peneliti bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam beradaptasi terhadap nyeri persalinan. Sehingga menurut peneliti bahwa sangat penting mengajarkan teknik relaksasi bernafas dan masase secara optimal untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada analisa data dan pembahasan didapatkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi bernafas dan masase terhadap adaptasi nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif.

Melihat hasil penelitian ini dapat memberikan hasil yang bermakna,maka sebaiknya diberikan latihan teknik relaksasi melalui antenatal klas pada ibu sebagai persiapan pada persalinan untuk mengurangi rasa nyeri. Bagi tenaga perawat-bidan selaku tenaga kesehatan harus dapat mengantisipasi kemungkinan masalah yang timbul akibat nyeri dan dapat mendampingi dan membimbing pasien untuk melakukan teknik relaksasi serta menjelaskan manfaatnya. Untuk peneliti selanjutnya di harapkan memilih variabel lain dari teknik relaksasi dalam melakukan penelitian sehingga dapat di lihat pengaruhnya terhadap adaptasi nyeri persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, Irene M and margareth D.J. *Perawatan Maternitas dan Ginekologi*. Alih Bahasa Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan .Padjajaran Bandung, 2000.
- Brockoop D.J and Marie T.H. *Dasar – Dasar Riset Keperawatan Edisi 2*. EGC Jakarta.
- Cunningham, Mac Donald, and Gant. *Obstetri Williams Edisi 18*. EGC. Alih Bahasa Joko Suryono dan Andi Hartanto.Jakarta.
- Davis, Martha, Elizabeth Robibins, et al. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress Edisi III*. EGC. Jakarta. 1995.
- Departemen Kesehatan RI, Pusdiklat Peg. Asuhan Penatalaksanaan Masa Nifas Dengan Resiko Tinggi Dan Manajement laktasi. Jakarta. 1997.
- Guyton. *Buku Ajar Fisiologi II*. Alih Bahasa D.Ken Ariadi Tengadi. Balai Pustaka. Jakarta.1997
- Helen, Farrer. *Perawatan Maternitas edisi 2*. EGC.Jakarta. 2001
- Manuaba, I.B.G. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. EGC. Jakarta. 1998.
- Martin, B. Holt, Hicks. *Comprehensive Rehabilitation Nursing*. MC.Guer-Hill Book Company.USA
- Mander Rosemary. *Nyeri Persalinan*.alih Bahasa: dr.Bertha Sugiarto, EGC.Jakarta.2003
- nn.Mariner. *Nursing Theory And Their Work*, C.V. Mosby Company. 2001
- Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Ilmu Keperawatan, Pedoman Sripsi Thesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta.2003.
- Reeder, M. *Maternity Nursing Family, Newborn And Women's Health Care, Sixteenth Edition*. Lippincot Company East Wasington Square. Philadelphia Pennsyvannia, 1987.
- Repsey, P.A and Arthur D.D. *Riset Keperawatan Buku Ajar Dan Latihan Edisi IV*. EGC, Jakarta.2000

- Smeltzer, S.C and Brenda G.B. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Vol.I*. Alih Bahasa Agung Waluyo, dkk. EGC. Jakarta. 2001.
- Sugiyono. *Statistik Untuk Penelitian* CV. Alfabeta.Bandung.2003.
- Walpole, RE.*Pengantar Statistika* Edisi 3. Alih Bahasa Bambang Sumantri, Gramedia Pustaka Utama.Jakarta.1993.
- Wiknjossaturo, dkk. *Ilmu Kebidanan Edisi 3 Cetakan ke-4*. Yayasan Bina Pustaka Prawiroharjo. Jakarta.1997.