

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DAN DEEP BACK MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI KALA I FASE AKTIF DI RSUD SAYANG CIANJUR

Rositawati¹ Eva Siti Rohimah²

Akademi Kebidanan AI –Ikhlas Cisarua, Bogor
Email : rositawatiyos87@gmail.com evhaz3042@gmail.com

ABSTRAK

Masa persalinan merupakan fenomena alamiah yang bagi kebanyakan perempuan secara subjektif dirasakan sebagai proses nyeri yang menimbulkan kecemasan dan takut secara bersamaan. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri persalinan dengan cara non-farmakologi yaitu *Relaksasi nafas* dan *Deep Back Massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *Relaksasi nafas* dan *Deep Back Massage* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre – eksperimental* dengan desain *One Group Pretest Posttest design*, dimana peneliti melakukan penelitian pada satu kelompok intervensi. Pelaksanaan penelitian pada bulan April-Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 25 orang, dan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling* sebanyak 25 orang. Skala penilaian nyeri menggunakan (*Numerik Rating Scale* atau *NRS*). Hasil Uji dengan *paired samples T-Test* menghasilkan nilai *p value* = 0,000 dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,005$ berarti H_0 ditolak dan H_2 diterima. Maka dapat disimpulkan ada efektivitas antara pemberian teknik relaksasi nafas dan deep back massage terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Diharapkan tenaga bidan dapat melakukan *Relaksasi nafas* dan *Deep Back Massage* untuk membantu mengurangi nyeri pada saat proses persalinan.

Kata Kunci : Nyeri Persalian, Terapi Komplementer, Deep Back Massage, Relaksasi Nafas.

Daftar Pustaka : 39 Sumber (2016-2023)

ABSTRACT

The period of labor is a natural phenomenon which for most women is subjectively felt as a process of pain that causes anxiety and fear simultaneously. One effort to reduce labor pain in a non-pharmacological way is breathing relaxation and deep back massage. This study aims to identify the effect of breathing relaxation and deep back massage on reducing active phase I labor pain. This study used a pre-experimental research type with a One Group Pretest Posttest design, in which researchers conducted research in one intervention group. The research was carried out in April-May 2023. The population in this study were mothers during the active phase I. The number of samples that met the inclusion criteria were 25 people, and the sampling technique in this study used accidental sampling of 25 people. Using a pain rating scale (Numeric Rating Scale or NRS). Test results with paired samples T-Test produce a p value = 0.000 with a degree of significance $< \alpha = 0.005$ meaning that H_0 is rejected and H_2 is accepted. So it can be concluded that there is effectiveness between giving breathing relaxation techniques and deep back massage on the level of pain in the active phase of labor in the first phase of labor. It is hoped that midwives can do breathing relaxation and Deep Back Massage to help reduce pain during labor.

Keywords: Labor Pain, Complementary Therapy, Deep Back Massage, Breath Relaxation.

Bibliography: 39 Sources (2016-2023)

PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Prawirohardjo, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (Khoirunnisa, 2022).

Kematian ibu di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 7.389 kasus atau 185,00 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu sebagian besar karena covid-19 sebanyak 2.982 kasus, perdarahan sebanyak 1.330 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Jumlah Kematian Ibu Provinsi Jawa Barat tahun 2020 yaitu 85,77 per 100.000 kelahiran hidup di atas target yang ditetapkan sebesar 85/

100.000 KH. hal ini dikarenakan adanya peningkatan kasus kematian ibu di Jawa Barat yaitu dari 684 kasus pada tahun 2019 dibandingkan tahun 2020 yaitu 745 kasus. Penyebab kematian ibu masih didominasi oleh perdarahan 27,65% dan hipertensi 28,72%, gangguan metabolik 3,49% dan 26,58% disebabkan lain-lain (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021).

Indikator jumlah kematian ibu di kabupaten Cianjur pada tahun 2020 berjumlah 33 orang mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebanyak 23 orang. Peningkatan jumlah kematian ibu ini dihubungkan dengan situasi pandemi Covid-19, yang menyebabkan tatalaksana komplikasi ibu menjadi terhambat dikarenakan adanya pembatasan layanan. Distribusi penyebab kematian ibu pada tahun 2020 adalah 15 orang ibu meninggal karena perdarahan, 7 orang ibu meninggal karena Eklamsi / PEB, 1 orang ibu meninggal karena infeksi, 5 ibu meninggal disebabkan penyakit jantung dan gangguan sirkulasi darah seperti jantung, dan 5 kasus digolongkan karena

penyakit penyerta lainnya (Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur, 2020).

Penyebab nyeri pada persalinan meliputi faktor fisiologis dan psikologis, faktor fisiologis merupakan intensitas rasa nyeri yang bertambah dari pembukaan satu sampai sepuluh semakin bertambah tinggi dan semakin sering sebanding dengan kekuatan kontraksi dan tekanan bayi terhadap struktur panggul, diikuti regangan bahkan perobekan jalan lahir. Sedangkan faktor psikologis merupakan rasa takut dan cemas yang berlebihan, rasa cemas yang berlebihan ini akan mempengaruhi rasa nyeri. Respon fisiologis yang tidak teratasi dengan baik akan menimbulkan masalah lain yaitu respon psikologis meningkatnya kecemasan (Fitryanti, 2017).

Nyeri hebat pada kala I jika tidak dapat teratasi dengan baik dapat menimbulkan kecemasan serta ketakutan sehingga kebutuhan oksigen meningkat, otot menjadi tegang serta tekanan darah meningkat, keadaan ini akan merangsang katekolamin yang dapat menyebabkan ketidakadekuatan kontraksi sehingga

mengakibatkan partus lama dan memicu penekanan pengeluaran hormon oksitisin dalam tubuh, karena meningkatnya pelepasan hormon progesterone yang menghambat terjadinya kontraksi, sehingga berdampak melemahkan kontraksi uterus ibu dan keadaan ini menyebabkan kala I memanjang, fetal distres serta memungkinkan berdampak lebih buruk lagi seperti IUFD atau gawat janin (Taqiyah, 2021).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan yaitu tindakan penurunan nyeri baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu metode yang efektif dalam mengurangi nyeri persalinan secara nonfarmakologi adalah dengan metode *massase* dan *relaksasi*. *Massase* adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi. Salah satu teknik *massase* sebagai upaya penurunan nyeri persalinan adalah teknik *deep back massage*. Teknik *deep back massage* adalah

penekanan pada sacrum yang dapat mengurangi ketegangan pada sendi *sacroiliacus* dari posisi *oksiput posterior* janin. Penekanan dilakukan tepat pada daerah sacrum dengan telapak tangan dan posisi ibu dalam keadaan berbaring miring sehingga nyeri yang dirasakan oleh pasien berkurang (Jumhirah, 2018).

Relaksasi bernafas merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Dengan menarik nafas dalam – dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan ke seluruh tubuh akan mengeluarkan hormone endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh (Lestari, 2015).

Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat 70% sampai 80% wanita yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri, berbagai cara dilakukan agar ibu melahirkan tidak selalu merasa sakit. Saat ini 20 % hingga 50% persalinan di rumah sakit swasta di indonesia dilakukan dengan operasi caesar, tingginya operasi caesar

disebabkan para ibu yang hendak bersalin lebih memilih operasi yang relatif tidak nyeri (Taqiyah, 2021).

Murray (2011), melaporkan di Indonesia kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu bersalin hanya 15% persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat berat (Fitri dan Nova, 2022).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas dan Deep Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Di RSUD Sayang Cianjur Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *pre – eksperimental* menggunakan desain *One Group Pretest Posttest design*. Dalam bentuk eksperimen ini terdapat pretest terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan. Metode ini juga dapat memberikan hasil perlakuan yang dapat diketahui secara akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang ada di Rumah Sakit Umum Daerah Sayang Cianjur tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 ibu bersalin. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Semua ibu inpartu kala I fase aktif dengan pembukaan 4 sampai dengan 9, Persalinan tanpa induksi dan Ibu yang bersedia untuk dilakukan relaksasi dan deep back massage. Kriteria inklusi dalam penelitian ini Ibu bersalin kala II, Pasien dengan gangguan kontraksi, Ibu yang tidak bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam Penelitian ini adalah menggunakan teknik accidental sampling. Variabel Dependent dalam penelitian ini

adalah nyeri persalinan kala I dan variabel independent dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi nafas dan deep back massage. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Prosedur Penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap mengolah data dan tahap evaluasi. Alat ukur tingkat nyeri dengan menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Metode Statistic univariat digunakan untuk menganalisa secara deskriptif setiap variabel penelitian yaitu karakteristik responden. Dalam Penelitian ini analisa bivariante dilakukan untuk mengetahui efektivitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Karakteristik Penurunan Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan *Relaksasi nafas* Dan *Deep Back Massage* Di RSUD Sayang Cianjur

Intensitas Nyeri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	7	28
Nyeri berat	18	72
Total	25	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa proporsi responden berdasarkan intensitas nyeri sebelum dilakukan *relaksasi* dan *deep back massage* yaitu 18 responden mengalami nyeri berat (72%), 7 responden mengalami nyeri sedang (28%).

Tabel 2

Karakteristik Penurunan Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan *Relaksasi Nafas* Dan *Deep Back Massage* Di RSUD Sayang Cianjur

Intensitas nyeri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	6	24
Nyeri sedang	19	76
Nyeri berat	0	0
Total	25	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa proporsi responden berdasarkan intensitas nyeri sesudah dilakukan *relaksasi* dan *deep back massage* yaitu 19 responden mengalami nyeri sedang (76%), 6 responden mengalami nyeri ringan (24%).

Tabel 3
Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dan Deep Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Di RSUD Sayang Cianjur

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Intensitas Nyeri Sebelum Dilakukan <i>Relaksasi nafas</i> Dan <i>Deep Back</i> <i>Massage</i>	2,72	458	092	0,000	25
Sesudah Dilakukan <i>Relaksasi Nafas</i> Dan <i>Deep Back</i> <i>Massage</i>	1.76	436	087	0,000	25

Tabel 3 rata rata Intensitas Nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dan deep back massage yaitu dengan nilai mean 2,72 dan dengan standar deviation 458 sedangkan tingkat nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dan deep back massage yaitu dengan nilai mean 1.76 dan standar deviation 436. Perbedaan ini di uji

dengan paired samples T- Test menghasilkan nilai p value = 0,000 dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,005$ berarti H_0 ditolak dan H_2 diterima. Maka dapat disimpulkan ada efektivitas antara pemberian teknik relaksasi nafas dan deep back massage terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Sayang Tahun 2023.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dan deep back massage dari 25 responden yang sebelum dilakukan perlakuan sebanyak 18 responden mengalami nyeri berat (72%), 7 responden mengalami nyeri sedang (28%) dan setelah dilakukan perlakuan sebanyak 19

responden mengalami nyeri sedang (76%), 6 responden mengalami nyeri ringan (24%). Terdapat penurunan intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dan deep back massage.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes. 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Cianjur*. Di unduh pada tanggal 02 Mei 2023 pukul 18.00 WIB dari: <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/73fa8347cc995fa03300d9e4c20aed81.pdf>
- Dinkes. 2021. *Dinas kesehatan Provinsi Jawa Barat*. 02 Mei 2023 pukul 18.00 WIB dari https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-020037-2tahunan-427.pdf
- Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R. (2019). Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4(2), 419-425.
- Fitryanti, Q. F. Z. (2017). *Efektivitas massage effleurage yang dilakukan suami terhadap nyeri persalinan kala I fase laten di kecamatan setu (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017)*. Diunduh pada tanggal 05 Mei 2023 pukul 15.00 WIB dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/36652/1/Qorina%20Fairuz%20Zerlita%20Fitryanti-FKIK.pdf>
- Jumhirah. (2018). *Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/633/1/SKRIPSI.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia. 2021*. Diunduh pada tanggal 30 April 2023 pukul 08.00 WIB dari : <https://.kemkes.go.id/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/ProfilKesehatan-2-21.pdf>
- Khoirunnisa, S., & Futriani, E. S. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Masa Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Kemampuan Perawatan Mandiri Ibu Nifas Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1701-1706
- Lestari, W. P., & Nawangsih, U. H. E. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di BPM Bidan P Kota Yogyakarta* (Doctoral disertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta). Diunduh pada tanggal 07 Mei 2023 pukul 21.00 WIB dari; <http://digilib.unisayogya.ac.id/818/>
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: BINA PUSTAKA
- Sugiyono. 2016. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Taqiyah, Y., & Jama, F. (2021). Terapi Deep Back Massage Efektif Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 12, 163-167.