

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP
INTENSITAS PENURUNAN RASA NYERI PADA
PERSALINAN KALA I DI PUSKESMAS JETIS KOTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Baiq Dinda Ika Nuryana
1710104056**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP
INTENSITAS PENURUNAN RASA NYERI PADA
PERSALINAN KALA I DI PUSKESMAS JETIS KOTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
Baiq Dinda Ika Nuryana
1710104056

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Nurul Mahmudah, S.ST., M.Keb

Tanggal : 10 Agustus 2018

Tanda Tangan :

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP INTENSITAS PENURUNAN RASA NYERI PADA PERSALINAN KALA I DI PUSKESMAS JETIS KOTA

Baiq Dinda Ika Nuryana, Nurul Mahmudah
Email: dindaikanuryana17@gmail.com

ABSTRAK: Nyeri persalinan merupakan nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi saat proses persalinan. Jika nyeri persalinan tidak ditangani akan mempengaruhi proses persalinan dan kesejahteraan janin. Teknik relaksasi menjadi alternative untuk mengurangi nyeri persalinan tanpa efek samping. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas penurunan rasa nyeri pada persalinan kala I. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one grup pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala I dengan nyeri persalinan dan jumlah sampel 25 responden. Nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tingkat nyeri tertinggi pada persalinan kala I sebelum diberikan teknik relaksasi yaitu nyeri berat terkontrol sebanyak 15 responden (60%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan dan nyeri berat tidak terkontrol sedangkan tingkat nyeri tertinggi pada persalinan kala I sesudah diberikan teknik relaksasi yaitu nyeri sedang sebanyak 19 responden (76%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat terkontrol dan nyeri berat tidak terkontrol dengan nilai rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi yaitu $2,60 \pm 0,50$ dan sesudah diberikan teknik relaksasi pada persalinan kala I menurun menjadi $1,76 \pm 0,43$ sehingga nilai p value = $0,00 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi yang signifikan dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I. Saran bagi ibu diharapkan dapat lebih aktif dalam meningkatkan pengetahuan untuk mengatasi nyeri selama persalinan kala I sehingga meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Kata kunci : Nyeri Persalinan, Teknik Relaksasi.

ABSTRACT: Birth pain is a cyclic uterine pain that occurs during labor. If labor pain is not treated, it will affect the process of labor and fetal well-being. Relaxation technique becomes an alternative to reduce labor pain without side effects. The objective of this research is to determine the effect of relaxation technique to the intensity of pain decrease at the first stage of labor. This research used a pre-experimental method with one group pretest posttest design research. The population in this study was the first stage maternal women with labor pain, and the samples were 25 respondents. The pain was measured by Numeric Rating Scale. The result of statistical test showed that the highest level of pain in the first stage of labor before the relaxation technique was severe pain as many as 15 respondents (60%). No respondents experienced mild pain and uncontrolled severe pain, while the highest pain level in the first stage of labor after the relaxation technique was given was moderate pain as many as 19 respondents (76%). No respondents who had controlled severe pain and uncontrolled severe pain with the average value before the relaxation technique was given was $2.60 + 0.50$ and after given the relaxation technique in the first stage of labor decreased to $1.76 + 0.43$ so the value of p value = $0.00 < \alpha (0.05)$. It means that there was a significant and effective effect of relaxation technique in reducing the intensity of pain in the first stage of labor. Mothers are expected to be

more active in improving knowledge to overcome pain during the first stage of labor in order to improve maternal and fetal health.

Keywords : Labor Pain, Relaxation Technique

PENDAHULUAN

Nyeri bisa diakibatkan oleh kontraksi involunter otot uteri. Kontraksi cenderung dirasakan dipunggung bawah pada awal persalinan. Sensasi nyeri dapat melingkari batang tubuh bawah yang mencakup abdomen dan punggung. Kontraksi umumnya berlangsung sekitar 45 sampai 90 detik ketika persalinan mengalami kemajuan, intensitas setiap kontraksi meningkat dan menghasilkan intensitas nyeri yang lebih besar (Reeder, 2014). Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan non farmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah dengan menggunakan obat-obatan kimiawi sedangkan metode non farmakologis dilakukan secara alami tanpa menggunakan obat-obatan kimiawi yaitu dengan melakukan teknik relaksasi (Tetti, 2015).

Teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Dengan melakukan teknik relaksasi pada saat terjadi kontraksi akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian ialirkan keseluruh tubuh yang akan mengeluarkan hormon endorphine yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh (Soesmalijah, 2012). Menurut penelitian dari Saboe, H.A., Hospital, G and Umboh, J.A.J.M.L. tahun 2015 yang mengatakan bahwa rata-rata ibu yang bersalin di Indonesia tdak dapat menahan rasa nyeri pada saat persalinan kala I, pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa ketidakmampuan ibu dalam mengatasi nyeri saat bersalin menjadi faktor penyebab persalinan *Sectio Caesar* (SC) yaitu sebanyak 26% persalinan secara SC.

Dampak dari nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Namun demikian banyak masyarakat yang menganggap kejadian nyeri persalinan yang tidak tertahankan mendorong ibu bersalin mencari beberapa alternatif untuk mengatasi nyeri diantaranya menggunakan obat anti nyeri seperti analgetik dan senative. Sedangkan obat-obat tersebut dapat memberikan efek samping yang merugikan bagi ibu dan bayi (Judha, 2012). Peran bidan dalam memantau kesehatan ibu tercatat dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 97 tahun 2014 tentang aspek persalinan dimana pada pasal 14 ayat (1) terdapat 5 aspek dasar dalam persalinan salah satunya ialah asuhan sayang ibu yang bisa diterapkan dengan cara memberikan asuhan berupa metode non farmakologis seperti teknik relaksasi yang tidak memiliki efek samping (Kemenkes, 2014).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode *Pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one grup pretest posttest design*. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan *pretest* terlebih dahulu dan diakhir perlakuan diberikan *posttest*. Variabel bebasnya adalah teknik relaksasi dan variabel terikatnya adalah intensitas penurunan rasa nyeri pada persalinan kala I di puskesmas Jetis Kota.

Populasi dan sampel pada penelitian ini yaitu ibu bersalin kala I dengan jumlah populasi sebanyak 30 ibu bersalin. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Accidental sampling* yaitu pengambilan responden yang

dilakukan secara kebetulan dengan kurun waktu yang ditentukan oleh peneliti dengan menyesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan.

Penelitian ini menggunakan alat dan metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan lembar skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* untuk melihat pengaruh intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Puskesmas Jetis kota terletak di Jl. Diponegoro No.91, Bumijo, Jetis, Kota Yogyakarta dengan luas wilayah sebesar 156,00 Ha. Jumlah penduduk Puskesmas Jetis kota adalah 27.604 jiwa dan tersebar di tiga kelurahan. Selain tiga kelurahan yang dilayani, terkadang ada warga di luar tiga kelurahan tersebut yang memeriksakan kesehatannya di puskesmas Jetis Kota. Pelayanan kesehatan yang diberikan di puskesmas Jetis Kota diantaranya adalah Balai Pengobatan Umum (BPU), Balai Pengobatan Gigi (BPG), Balai Pengobatan Ibu dan Anak (KIA) dan Keluarga Berencana (KB), unit Farmasi, Unit Puskesmas Keliling, UKS, Konseling Gizi, Kesehatan Lingkungan, Promosi Kesehatan (PROMKES), Poli Lansia serta Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR).

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	%
Paritas		
Primipara	10	40%
Multipara	15	60%
Total	25	100%
Persiapan		
Persalinan	16	64%
Tidak Memiliki	9	36%
Memiliki	25	100%
Total		
Dukungan Suami	21	84%
Hadir	4	16%
Tidak Hadir	25	100%
Total		
Usia	0	0%
<20	23	92%
20-35	2	8%
>35	25	100%
Total		
Pendidikan	2	8%
SD	3	12%
SMP	17	68%
SMA	3	12%
PT	25	100%
Total		

b. Tingkat Nyeri Sebelum

Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi

SEBELUM			SESUDAH		
Tingkat Nyeri	Jumlah	%	Tingkat Nyeri	Jumlah	%
Nyeri Berat Terkontrol	15	60%	Nyeri Sedang	15	60%
Nyeri Sedang	10	40%	Nyeri Sedang	4	40%
			Nyeri Ringan	6	
Total	25	100%	Total	25	100%

3. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi

Tabel 4.3 Pengaruh Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi

Variabel	Mean ± SD	p-value	N
Tingkat Nyeri Sebelum di Berikan Teknik Relaksasi	2,60 ± 0,50	0,00	25
Tingkat Nyeri Sesudah di Berikan Teknik Relaksasi	1,76 ± 0,43		25

Berdasarkan tabel 4.3 Nilai $p\text{ value}=0,00 < \alpha(0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penurunan tingkat nyeri pada persalinan kala I sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. Dimana nilai rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi yaitu $2,60 \pm 0,50$ dan sesudah diberikan teknik relaksasi pada persalinan kala I menurun menjadi $1,76 \pm 0,43$.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tingkat nyeri tertinggi pada persalinan kala I sebelum diberikan teknik relaksasi yaitu nyeri berat terkontrol sebanyak 15 responden (60%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan dan nyeri berat tidak terkontrol sedangkan tingkat nyeri tertinggi pada persalinan kala I sesudah diberikan teknik relaksasi yaitu nyeri sedang sebanyak 19 responden (76%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat terkontrol dan nyeri berat tidak terkontrol dengan nilai rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi yaitu $2,60 \pm 0,50$ dan sesudah diberikan teknik relaksasi pada persalinan kala I menurun menjadi $1,76 \pm 0,43$ sehingga nilai $p\text{ value}=0,00 < \alpha(0,05)$ yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi yang signifikan dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hilal Yuksel., Yasemin Cayir., Zahide Kosan., Kenan Tastan tahun 2017 yang berjudul *Effectiveness of breathing exercises during the second stage of labor on labor pain and duration: a randomized controlled trial* dimana hasil dari penelitiannya yaitu $P\text{ values} < 0,001$ yang

menunjukkan bahwa teknik relaksasi dengan pernafasan dan teknik lainnya sangat berpengaruh terhadap intensitas penurunan rasa nyeri pada persalinan yang sangat baik apabila diterapkan pada ibu dalam proses persalinan sehingga dapat mengurangi resiko pada ibu dan bayinya dan juga mengurangi rasa nyeri yang tidak terkontrol pada ibu saat proses persalinan.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa tingkat nyeri tertinggi pada persalinan kala I sebelum diberikan teknik relaksasi yaitu nyeri berat terkontrol sebanyak 15 responden (60%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan dan nyeri berat tidak terkontrol sedangkan tingkat nyeri tertinggi pada persalinan kala I sesudah diberikan teknik relaksasi yaitu nyeri sedang sebanyak 19 responden (76%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat terkontrol dan nyeri berat tidak terkontrol. Uji statistik menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value}=0,00 < \alpha (0,05)$ sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penurunan tingkat nyeri pada persalinan kala I dimana nilai rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi yaitu $2,60 \pm 0,50$ dan sesudah diberikan teknik relaksasi pada persalinan kala I menurun menjadi $1,76 \pm 0,43$.

SARAN

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini bisa dijadikan sumber referensi untuk mengurangi nyeri pada persalinan kala I selain dengan menggunakan obat analgetik dan obat anti nyeri lainnya.

2. Bagi Profesi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang manfaat teknik relaksasi dibidang kesehatan dan dapat mengaplikasikan dalam pemberian intervensi berupa teknik relaksasi terhadap intensitas penurunan rasa nyeri pada persalinan kala I.

3. Bagi Responden atau Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai manfaat teknik relaksasi sehingga bisa menjadi alternatif pereda nyeri pada persalinan kala I kepada responden dan masyarakat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan karakteristik sampel paritas yang bervariasi seperti primipara, multipara dan grandemultipara dikarenakan dalam penelitian ini hanya menemukan sampel paritas primipara dan multipara.

DAFTAR PUSTAKA

- Judha M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemendes RI. (2014). *Situasi Kesehatan Ibu dalam* <http://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ibu.pdf>, diakses tanggal 07 Desember 2016.
- Reeder, S. J., Leonide, L. M. & Deborah, K. G. (2014). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga, Ed. 18, Vol. 1*. Jakarta: EGC

- Saboe, H.A., Hospital, G and Umboh, J.A.J.M.L. (2015). Corelation between Age, Parity and Husband Assistance with Childbirth Pain Intensity Kala 1st Deselarasi Active Phase in Room Maternity Prof. Dr H. Aloe Saboe Gorontalo Hospital, *Internasional Journal of Science and Research*. Vol 5 (2). 406-412.
- Soesmalijah, S. (2012). *Stress, Manajemen Stress Dan Relaksasi Progresif*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Tetti, S. & Cecep, E. K. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Jakarta: P.T Refika Aditama.





KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : BAIG DINDA IKA NURYANA

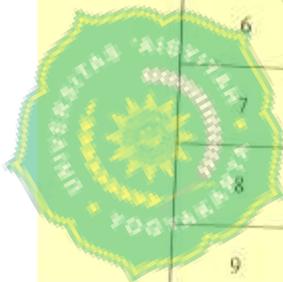
NIM : 1710104056

Pembimbing : NURUL MAHMUDAH, S.ST., M.Feb

Judul : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP INTENSITAS PENYUPUNGAN RASA NYERI PADA PERSALINAN FASE I DI PUSKESMAS JETIS KOTA

Program Studi : KEDIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN

Konsultasi Ke-	Tanggal	Materi Bimbingan dan Arahan	Tanda Tangan Pembimbing
1	10-08-2018	Konsul Naskah Publikasi	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



UNISA
Universitas Aisyiyah Yogyakarta