

**INTERVENSI PENGURANGAN NYERI DENGAN KOMBINASI
TEKNIK *KNEADING* DAN RELAKSASI NAFAS
DI PUSKESMAS CAMPURSARI**

Oleh

Aprilia¹⁾, Mun Aminah²⁾

- 1) Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas An Nuur, Email: aprilatifah83@gmail.com
- 2) Dosen Universitas An Nuur, Email: mun.aminah1@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: WHO tahun 2015 melaporkan setidaknya 303.000 wanita diseluruh dunia meninggal menjelang persalinan dengan salah satu penyebabnya melakukan persalinan secara secar. Menurut SDKI tahun 2015 *sectio caesarea* di Indonesia sekitar 22,8%. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya pengaruh kombinasi teknik kneading dengan relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I di Puskesmas Campursari.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan design studi kasus dan *quasy eksperimental*. Subjek penelitian ini adalah Ny S nyeri persalinan kala I. instrumen pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian, Analisa data, penentuan diagnosa, intervensi kebidanan, implementasi dan evaluasi tindakan telah diberikan pada pasien nyeri persalinan kala I.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan diagnosa utama Ny S adalah Nyeri persalinan kala I. Evaluasi pelaksanaan kombinasi teknik kneading relaksasi nafas menunjukkan Ny S mengatakan lebih rileks dan nyaman dengan skala nyeri menjadi 4.

Kesimpulan: Masalah nyeri teratasi dari skala nyeri 4 menjadi 6.

Kata Kunci: Nyeri Persalinan, Massage, Teknik Kneading, Relaksasi Nafas, Persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan kebijakan fisiologis normal. Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke jalan lahir. Kelahiran adalah proses dimana janin dan ketuban didorong keluar melalui jalan lahir. 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 dalam 18 jam tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada bayi (Prawihardjo, 2010).

Pada awal persalinan ibu akan merasakan nyeri, nyeri yang dirasakan ibu pada awal persalinan atau pada kala I karena adanya kontraksi yang sedang berlangsung. Nyeri persalinan adalah perasaan yang sangat tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu saat menghadapi persalinan. Rasa nyeri persalinan dirasakan ketika terjadinya kontraksi yang menyebabkan rasa sakit di punggung, pinggang, perut hingga menjalar ke pangkal paha (Maryunani, 2010).

Apabila rasa nyeri saat persalinan tidak segera ditangani akan menyebabkan masalah lain pada ibu dan janin, pada janin akan mengalami hipoksia yang disebabkan terjadinya penurunan aliran darah dari ibu ke janin, sedangkan pada ibu akan meningkatkan kecemasan hingga stress

saat menghadapi persalinan, menyebabkan proses persalinan semakin lama serta membuat impuls nyeri semakin banyak. Oleh sebab itu, hal ini dapat menambah jumlah angka morbiditas ibu dan bayi. (Irfa N.F, 2018).

Berdasarkan data WHO tahun 2015 melaporkan setidaknya 303.000 wanita diseluruh dunia meninggal menjelang dan selama proses persalinan. Salah satu penyebab kematian ibu adalah penanganan persalinan secara secar. menurut WHO angka persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* tidak boleh lebih dari angka 0-15%. Menurut SDKI tahun 2015 angka kejadian persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* di Indonesia yaitu 921.000 dari 4.039.000 persalinan atau sekitar 22,8%. Salah satu alasan atau keluhan ibu bersalin memilih melahirkan secara *sectio caesarea* yaitu karena tidak kuat menahan rasa nyeri yang dirasakan menjelang persalinan.

Dari data yang didapatkan di Puskesmas Campursari pada tahun 2020 dari bulan Januari sampai bulan April jumlah ibu bersalin yaitu 12 orang. Didapatkan sebanyak 4 orang minta dirujuk ke rumah sakit dan memilih untuk dilakukan *sectio caesaria*. Berdasarkan hasil wawancara bidan rata-rata keluhan yang dirasakan oleh ibu saat menjelang persalinan yaitu nyeri persalinan pada kala I, biasanya dalam mengurangi nyeri saat persalinan bidan memberikan teknik

relaksasi nafas dalam tidak mengkombinasikan dengan teknik lainnya.

Penanganan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis biasanya diberikan obat-obatan analgetik dan anestesi, sedangkan penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu relaksasi pernafasan, hypnobirthing, akupuntur, akupresur, water birth massage dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerves Stimulation*) (Maryunani, 2010).

Menurut hasil penelitian (Irfa N.F, 2018) yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Primigravida Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rajapolah” bahwa kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menghadapi persalinan. Ditemukan sebanyak 26 orang (74,29%) pasien yang mengalami nyeri persalinan berat tanpa dilakukan massage kneading dengan relaksasi nafas dalam. Setelah dilakukan massage kneading dengan relaksasi nafas dalam ditemukan sebanyak 22 orang (62,86%) mengalami penurunan nyeri persalinan dari berat ke sedang.

Berdasarkan Permenkes disebutkan dalam pasal 18 Permenkes Nomor 28

Tahun 2017 Tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan bahwa “Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan pelayanan kesehatan ibu, pelayanan kesehatan anak, pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana”. Dengan demikian kewenangan merupakan hak yang dimiliki bidan dalam melakukan pelayanan yang diberikan kepada ibu dan anak yang diharapkan mampu meningkatkan mutu pelayanan kesehatan.

METODOLOGI

Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan design studi kasus dan *quasy eksperimental*. Subjek penelitian ini adalah Ny S nyeri persalinan kala I. Pengumpulan data dan penelitian dilakukan selama 1 bulan dari bulan April-Mei 2020. Instrumen yang mendukung dalam pengumpulan data yaitu *spignomanometer, stetoskop, thermometer, doppler*, dan skala nyeri (*Numeric Rating Scale*) untuk mengukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL

Tabel 1; Skala Nyeri Sebelum Terapi Kombinasi Teknik Kneading

Hari/tanggal	Skala nyeri
Jum'at, 15 Mei 2020	6

Tabel 2; Skala Nyeri Setelah Terapi Kombinasi Teknik Kneading

Hari/tanggal	Skala nyeri
Jum'at, 15 Mei 2020	4

PEMBAHASAN

Dalam mengatasi nyeri pada persalinan dapat dilakukan dengan beberapa cara. Pada penelitian ini untuk mengurangi nyeri saat persalinan dilakukan kombinasi teknik kneading dan teknik relaksasi nafas.

Relaksasi nafas dapat dilakukan dengan cara menarik nafas secara perlahan melalui hidung dan menghembuskan secara persalahan melalui mulut (Mohamad Judha, 2012).

Massage dilakukan dengan tujuan yaitu untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi (Maryunani, 2010). Salah satu massage yang dapat dilakukan bidan yakni massage kneading.

Terjadinya penurunan intensitas nyeri ibu bersalin sebelum dan setelah diberikan massage ataupun relaksasi dikarenakan keduanya memiliki fungsi yang sama yakni meredakan/menghilangkan nyeri. Adapun langkah melakukan intervensi ini yaitu memberikan relaksasi nafas saat terjadi kontraksi dan melakukan massage kneading saat tidak ada kontraksi +10-20 menit.

Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan sebelum dilakukan intervensi Ny S tampak meringis kesakitan bahkan sesekali berteriak menahan rasa sakit dan skala nyeri Ny S yaitu 6 (nyeri sedang). Namun setelah dilakukan manajemen kebidanan yakni dengan memberikan kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas sebanyak 6x didapatkan hasil ibu menjadi lebih rileks dan nyaman, keadaan ibu baik, kesadaran composmentis, TTV dalam batas normal serta skala nyeri menjadi 4 (nyeri sedang).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi Teknik kneading dan Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri persalinan kala I di Puskesmas Campursari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Sulistyawati, S. &. (2010). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin* . Jakarta: alemba Medika.
- Bolazaman. (2020, mei 14). *bolazaman*. Retrieved from bolazaman: <http://bolazaman.blogspot.com/2016/07/teknik-petrissage-dan-teknik->
- Helen Varney, J. M. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Irfa N.F, Y. H. (2018). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif

- Persalinan Primigravida Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Midwife Journal*, 2. Fase Aktif. *Ilmiah Kesehatan Iqra*, 41-45
- Maryunani, A. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan "Teknik dan Cara Penanganannya"*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- WHO. (2015). *Maternal Mortality*. *World Health Organization*.
- Mohamad Judha, S. &. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurhayati, E. (2019). *Patologi & Fisiologi Persalinan: Distosia dan konsep Dasar Persalinan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Padjadjaran, U. (1984). *Obstetri Fisiologi*. Bandung: Penerbit Elemen.
- Prawihardjo, S. (2010). *Il mu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 tahun 2017 tentang *Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan*
- Rina Sri H, A. R. (2011). Efektivitas Teknik Kneading Dan Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di RSIA Bunda Arif Purwokerto. *academia.edu*, 4.
- SDKI. (2015). *Angka Kematian Ibu. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*.
- Sulistyaningsih. (2012). *Metode Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Surakarta, A. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala