

PENYULUHAN MANAJEMEN NYERI PERSALINAN MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Sumarmi¹, Eka Musdalifah Sari²

¹STIKES Tanawali Takalar
mhimy.ariief@gmail.com

ABSTRAK

Kebutuhan dasar ibu bersalin yaitu meliputi kebutuhan nutrisi ibu bersalin, kebutuhan eliminasi, kebutuhan pengaturan posisi, kebutuhan psikologis, dan kebutuhan pengurangan rasa nyeri. Usaha mengurangi rasa nyeri adalah hal yang penting dan perlu dipertimbangkan oleh tenaga kesehatan/penolong persalinan melalui upaya mengatasi nyeri persalinan. Nyeri persalinan dapat menyebabkan penderitaan bagi ibu dan kesehatannya. Hal tersebut dapat memiliki efek negatif terhadap hubungan ibu dan bayi. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang penatalaksanaan nyeri persalinan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 November 2020 dan diikuti oleh 10 orang ibu hamil. Didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Dan terjadi perubahan pemahaman manajemen nyeri setelah dilakukan penyuluhan didapatkan 90% peserta mampu menyebutkan nyeri persalinan dan mendemonstrasikan cara teknik relaksasi nafas dalam. Penyuluhan ini dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penatalaksanaan nyeri persalinan menggunakan teknik relaksasi

Kata Kunci: Ibu Hamil, Nyeri persalinan, Trimester III, Teknik Relaksasi, Penyuluhan.

ABSTRACT

The basic needs of birthing mothers include nutritional needs, elimination needs, position needs, psychological needs, and pain relaxation needs. Effort Reducing pain is important and needs to be considered by health workers/birth attendants through efforts to overcome labor pain. Labor pain can cause suffering for the mother and her health. This can have a negative effect on the mother-infant relationship. The purpose of this service is to provide knowledge to pregnant women about managing labor pain with deep breathing relaxation techniques. This activity was carried out using lecture, discussion and demonstration methods. This activity was held on November 28 2020 and was attended by 10 pregnant women. The results obtained are an increase in the participants' knowledge, understanding, and ability to understand the material presented. And there was a change in understanding of pain management after counseling, 90% of participants were able to mention labor pain and demonstrate deep breathing relaxation techniques. This counseling is carried out by health workers to increase the knowledge of pregnant women about the management of labor pain with relaxation techniques

Keywords: Pregnant Women, Labor Pain, Third Trimester, Relaxation Techniques, Counseling.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah rangkaian proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir ataupun melalui jalan lain. Proses ini dimulai dengan adanya kontraksi persalinan sejati, yang ditandai oleh perubahan progresif pada serviks, dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Sulistiyawati, 2012:4. Inpartu (mulai partus) ditandai dengan penipisan dan pembukaan serviks, kontraksi uterus yang mengakibatkan perubahan serviks (frekuensi 2 kali dalam 10 menit), cairan lender bercampur darah (show) melalui vagina (Nurasiah, 2014:66).

Ada lima faktor *essensial* yang mempengaruhi proses persalinan dan kelahiran. Passenger (penumpang, yaitu janin dan plasenta), passage (jalan lahir), power (kekuatan), posisi ibu dan psychologic (respons psikologis) (Pilliteri, 2010).

Adapun kebutuhan dasar ibu bersalin yaitu meliputi kebutuhan nutrisi ibu bersalin, kebutuhan eliminasi, kebutuhan pengaturan posisi, kebutuhan psikologis, dan kebutuhan pengurangan rasa nyeri (Pilliteri, 2010).

Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa 67% ibu merasa sedikit khawatir,

12% merasa sangat khawatir dan 23% merasa tidak khawatir tentang nyeri persalinan. Maka mengurangi rasa nyeri adalah hal yang penting dan perlu dipertimbangkan oleh tenaga kesehatan/penolong persalinan melalui upaya mengatasi nyeri persalinan. Hal ini sejalan dengan program yang dicanangkan kementerian kesehatan yaitu program *Making Pregnancy Saver* (MPS) yang merupakan salah satu aspek penatalaksanaan dalam persalinan yaitu aspek sayang ibu (Mafikasari, 2014).

Persalinan merupakan suatu hal fisiologis bagi seluruh wanita di dunia, walaupun sebagian besar ibu inpartu merasa tegang, takut, dan menyakitkan menghadapi proses persalinan (Kemenkes, 2019).

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subyektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Uliyah, 2015:120). Pada setiap kontraksi uterus, ibu mengalami nyeri yang amat sangat hebat. Rasa nyeri pada permulaan persalinan mungkin terutama disebabkan oleh hipoksia otot-otot uterus akibat kompresi pembuluh darah uterus (Bobak,

2004:253). Nyeri persalinan merupakan kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi miometrium disertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Kecemasan, kelelahan dan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberah nyeri fisik yang sudah ada. Nyeri persalinan dialami terutama selama kontraksi (Indrayani, 2016:94). Selama persalinan kala I, nyeri terutama dialami karena rangsangan nosiseptor dalam edneksa, uterus dan ligamen pelvis. Nyeri persalinan kala I peregangan, dan trauma pada serat otot dan ligament (Simkin 2017:150)

Nyeri persalinan dapat menyebabkan penderitaan bagi ibu dan kesehatannya. Hal tersebut dapat memiliki efek negatif terhadap hubungan ibu dan bayi. Menurut sebuah penelitian menunjukkan bahwa banyak orang ketika melakukan perkawinan hal yang mereka takutkan adalah ketika akan bersalin yang dapat menyebabkan nyeri pada saat bersalin. Dalam penelitian lain yang dilakukan di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa sebanyak 84% ibu yang akan bersalin memilih untuk menggunakan tehnik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Sebanyak 55,2% menggunakan tehnik pernafasan dan 17,3

menggunakan tehnik pemijatan (Puspitasari & Astuti, 2017).

Teknik pengalihan ataupun manajemen nyeri adalah salah satu tindakan non farmakologis yang sangat perlu dilakukan oleh tenaga medis guna membantu mengurangi rasa sakit atau rasa nyeri yang timbul pada saat proses persalinan terutama pada fase kala 1 persalinan. Banyak Teknik yang dapat dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri, salah satunya adalah dengan menerapkan tehnik relaksasi nafas dalam atau Deep Breathing, dengan mengatur pola nafas secara demikian rupa sehingga akan mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan akibat adanya dilatasi servik dalam rangka proses persalinan.

Dengan memperhatikan hal-hal tersebut diatas, pengabdian tertarik untuk memberikan edukasi tentang tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengontrol nyeri persalinan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan dengan cara mengadakan penyuluhan sebagai sarana komunikasi dengan para ibu hamil trimester III

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.

Selain itu, terdapat *pre-test* dan *post-test* pada saat penyuluhan. Dengan mempertimbangkan materi penyuluhan, khalayak yang dituju dan masalah yang ingin dipecahkan, maka metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Ceramah dan Demonstrasi

Metode yang pertama digunakan adalah dengan menyambut hangat para peserta yang hadir supaya mereka semakin antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Kami menjelaskan beberapa hal dengan metode ceramah berupa cara mengisi *pre test* kepada para peserta. Namun, dalam kegiatan ceramah tersebut kemudian diselipkan beberapa kesempatan diskusi di mana para ibu hamil, disini sebagai peserta penyuluhan, diajak untuk terlibat ikut mengomentari dan/atau membahas beberapa teknik yang diberikan kemudian pengabdian mendemonstarsikan cara melakukan teknik relaksasi yang kemudian dipraktikkan oleh ibu hamil.

2. Diskusi

Pada kesempatan ini, para ibu hamil juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman pribadinya dan komentar

serta tanggapannya mengenai proses persalinan. Kemudian peserta diberikan kesempatan untuk mengomentari dan menganalisis pengalaman tersebut.

3. Presentasi kesimpulan

Pada kesempatan ini, beberapa peserta diminta untuk menyampaikan hal-hal apa saja yang telah dia dapatkan melalui kegiatan penyuluhan ini. Para ibu hamil juga diminta untuk menyimpulkan mengenai hal-hal apa saja yang harus mereka perhatikan berkaitan dengan manajemen nyeri persalinan. Peserta pun aktif dan sangat antusias ketika menceritakan kembali point-point penting berkaitan dengan materi yang telah didapatkan. Bahkan setelah kegiatan selesai, mereka sangat berterima kasih karena mereka merasa mendapatkan pengetahuan yang berharga mengenai teknik mengontrol nyeri yang baru mereka ketahui dari hasil kegiatan penyuluhan ini. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian *Post-test* pada akhir kegiatan bertujuan untuk mengukur seberapa jauh pemahaman responden sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dengan langsung bertemu dengan ibu hamil trimester III. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Manggarobombang Takalar pada tanggal 28 November 2020, jam 08.00 Wita – 12.00 Wita dengan jumlah peserta 40 Orang. Kegiatan penyuluhan ini disampaikan oleh Sumarmi,S.Kep, Ns.,M.Sc Dosen Prodi S1 Keperawatan Stikes Tanawali Takalar dan Eka Musdalifah Sari Mahasiswa Profesi Ners Stikes Tanawali Takalar

Adapun hasil kegiatan pengabdian sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (*Pre Test*)

Pengetahuan	N	%
Baik	4	40
Kurang	6	60
Total	10	100

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa hanya 40% peserta yang sudah memiliki pengetahuan yang baik. Dan masih ditemukan 60% peserta yang memiliki pengetahuan kurang mengenai mengenai teknik relaksasi nafas dalam manajemen nyeri.

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Setelah Penyuluhan (*Post Test*)

Pengetahuan	N	%
Baik	9	90
Kurang	1	10
Total	40	100

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa 90% peserta yang sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai manajemen nyeri. Dan masih ditemukan 10% peserta yang memiliki pengetahuan kurang sesudah dilakukan penyuluhan mengenai manajemen nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam.

Penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan persiapan persalinan bagi ibu hamil trimester III untuk membentuk perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat dan juga agar dapat berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Notoadmodjo, 2012)

Terjadinya nyeri persalinan disebabkan oleh kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi miometrium disertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Kecemasan, kelelahan dan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberah nyeri fisik yang sudah ada.

Nyeri persalinan dialami terutama selama kontraksi (Indrayani, 2016:94). Selama persalinan kala I, nyeri terutama dialami karena rangsangan *nosiseptor* dalam *edneksa*, uterus dan ligamen pelvis.

Nyeri persalinan kala I peregangan, dan trauma pada serat otot dan ligamen (Simkin 2007:150).

Teknik pengalihan ataupun manajemen nyeri adalah salah satu tindakan nonfarmakologis yang sangat perlu dilakukan oleh tenaga medis guna membantu mengurangi rasa sakit atau rasa nyeri yang timbul pada saat proses persalinan terutama pada fase kala 1 persalinan. Banyak Teknik yang dapat dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri, salah satunya adalah dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam atau Deep Breathing, dengan mengatur pola nafas secara demikian rupa sehingga akan mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan akibat adanya dilatasi servik dalam rangka proses persalinan

Menurut Brunner dan Suddart, (2002) di dalam Setyoadi, (2011:127), relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, teknik relaksasi nafas dalam selain dapat menurunkan intensitas nyeri teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah.

Menurut Rukmala, (2016:2) penurunan nyeri oleh teknik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi.



Dokumentasi kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 28 November 2020 dengan jumlah peserta 10 Orang di Puskesmas Manggarobombang Takalar. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan pada tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III terkait penanganan nyeri persalinan yang meliputi pengetahuan dan demonstrasi teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini terbukti

dengan hasil perubahan pemahaman manajemen nyeri setelah dilakukan penyuluhan didapatkan 90% peserta mampu menyebutkan nyeri persalinan dan mendemonstrasikan cara teknik relaksasi nafas dalam, dan saat dilakukan

banyak sekali keinginan tahun mereka tentang persiapan menghadapi nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Asri, D., & Clervo, C. (2010). *Asuhan Persalinan Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kemendes. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5

Mafikasari, A. (2014). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Surya*, 7(2), 26–34.

Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam & Efendi, F. (2019). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Pilliteri, A. (2010). *Maternal and Child Health Nursing*. Lippincott.

Puspitasari, I., & Astuti, D. (2017). Tehnik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2), 100. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.289>

Putri, M. E., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tanjungpinang, H. T. (2020). *Terapi Komplementer Sensory*

Therapies Movement Untuk Mengurangi Nyeri: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 17–27.

Farida, F. (2015). Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta, *Jurnal INFOKES Universitas Duta Bangsa Surakarta*, Vol 5, No 1 (2015)

Maryunani Anik. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan “Teknik dan Cara Penanganannya”*. Jakarta: CV. Trans Info Media.