



**JM**

**Volume 10 No. 2 (Oktober 2022)**

**© The Author(s) 2022**

**LITERATUR REVIEW: PENGARUH TERAPI NON FARMAKOLOGI TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF**

**LITERATUR REVIEW: THE EFFECT OF NON-PHARMACOLOGICAL THERAPY ON PAIN IN CHILDBIRTH OF THE FIRSHTH STAGE ACTIVE PHASE**

**REGINA PRICILIA YUNIKA, YADUL ULYA, SISKHA MAYA HERLINA  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN, STIKES YARSI  
MATARAM, INDONESIA**

**Email: [reginapricilia@outlook.com](mailto:reginapricilia@outlook.com)**

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Persalinan ialah suatu keadaan alami yang terjadi pada ibu dan pada prosesnya dapat mengakibatkan rasa sakit yang hebat, dan nyeri yang sangat sakit dapat juga dialami oleh ibu yang akan mengalami persalinan, dimana nyeri persalinan ini dapat memicu rasa cemas, ketakutan dan kepanikan pada ibu sehingga penting dilakukan penanganan nyeri bagi ibu selama persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi non farmakologi terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Metode: Metode yang digunakan telaah literature dengan mengumpulkan 10 artikel dari sumber database yaitu Google scholar dengan kata kunci penelusuran literature “nyeri persalinan” dan “terapi nonfarmakologi” yang terbit pada 10 tahun terakhir. Kriteria inklusi artikel yang diambil antara lain artikel dengan penelitian 10 tahun terakhir 2012 -2022, penelitian kuantitatif, dan fulltext. Hasil dan Pembahasan: Dalam upaya mengurangi nyeri persalinan ada berbagai metode yang dapat digunakan antara lain terapi massage, musik, aromaterapi, kompres hangat, latihan nafas (breath exercise), dan latihan birthball. Kesimpulan: penelitian ini memberikan bukti yang valid bahwa metode non farmakologi efektif dalam mengurangi nyeri persalinan. Studi lebih lanjut terkait tindakan non farmakologi dapat dilakukan lebih mendalam mengenai tindakan mana yang paling efektif untuk mengurangi nyeri persalinan.

**Kata Kunci: Terapi Non Farmakologis, Nyeri Persalinan, Kala 1 Fase Aktif**

**ABSTRACT**

Intoduction: Labor is a natural condition that occurs in the mother and in the process can cause great pain, and very painful pain can also be experienced by mothers who are about to give birth, where this labor pain can trigger anxiety, fear and panic in the mother. So it is important to do pain management for mothers during childbirth. This study aims to determine the effect of non-pharmacological therapy on labor pain of the firsth stage active phase. Method: The method used is literature review by collecting 10 articles from database sources, namely Google

scholar with the search keywords "laboratory pain" and "non-pharmacological therapy" published in the last 10 years. The inclusion criteria for articles taken include articles with research for the last 10 years from 2012 to 2022, quantitative research, and full text. Result and Discussion: In an effort to reduce labor pain, there are various methods that can be used, including massage therapy, music, aromatherapy, warm compresses, breathing exercises, and birthball exercises. Conclusion: This study provides valid evidence that non-pharmacological methods are effective in reducing labor pain. Further studies related to non-pharmacological measures can be carried out in more depth regarding which actions are the most effective for reducing labor pain.

**Keywords: Non-Pharmacological Therapy, Labor Pain, First Stage Active Phase**

## **PENDAHULUAN**

Persalinan merupakan suatu proses alami yang berlangsung secara fisiologis dalam kehidupan yang dialami oleh ibu bersalin, proses keluarnya janin, plasenta dan membrane dari dalam Rahim melalui jalan lahir disebut juga persalinan. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2016, sebanyak 585.000 perempuan meninggal saat hamil atau persalinan. Sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negara-negara berkembang. Rasio kematian ibu di negara-negara berkembang merupakan tertinggi dengan 450 kematian ibu per 100 ribu kelahiran bayi hidup jika dibandingkan dengan rasio kematian ibu di 9 negara maju dan 51 negara persemakmuran.

Munculnya kontraksi Rahim yang menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan bagi ibu saat menghadapi persalinan merupakan respon yang fisiologis dari persalinan. Nyeri merupakan mekanisme pertahanan dalam tubuh yang muncul karena adanya jaringan yang dirusak sehingga menimbulkan reaksi untuk menghilangkan rasa nyeri tersebut.

Nyeri persalinan adalah suatu proses fisiologis dengan intensitas nyeri yang dirasakan berbeda-beda yang diakibatkan karena adanya peregangan dan robekan pada servik selama kontraksi. Nyeri yang terjadi pada saat persalinan merupakan indikator adanya pembukaan dan dilatasi pada serviks. Nyeri pada persalinan umumnya terasa hebat, hanya 2-4% ibu saja yang mengalami nyeri

ringan selama persalinan. Nyeri pada saat persalinan menempati skor 30-40 dari 50 skor yang ditetapkan. Skor tersebut lebih tinggi dibandingkan syndrome nyeri klinik seperti nyeri punggung yang kronis, nyeri akibat kanker, nyeri tungkai dan lainnya.

Nyeri yang terjadi pada proses persalinan membuat ibu hamil cenderung lebih memilih untuk menghindari proses persalinan spontan dengan melakukan seksio sesarea atau seksio sesarea on request sebagai upaya untuk tidak merasakan sensasi nyeri yang diakibatkan oleh proses persalinan spontan tersebut. Meningkatnya angka seksio sesarea di seluruh penjuru dunia sebagian besar disebabkan oleh karena adanya permintaan ibu hamil dengan alasan takut akan nyeri persalinan ini. Namun disisi lain, prosedur operasi seksio sesarea sendiri merupakan suatu prosedur intervensi obstetri yang memiliki risiko cukup besar. Penurunan keberhasilan persalinan normal terjadi oleh karena ketakutan ibu hamil akan nyeri persalinan tersebut atau ketidakmampuan ibu hamil untuk menahan dan menerima nyeri persalinan saat persalinan yang dilaluinya.

Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I sangat penting, karena sebagai titik penentu apakah ibu bersalin dapat menjalani persalinan dengan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan oleh nyeri yang sangat hebat. Nyeri pada persalinan dapat dikurangi dengan menggunakan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Jika memungkinkan pilihan metode non farmakologi untuk

penatalaksanaan nyeri harus dipertimbangkan sebelum menggunakan obat analgesik. Beberapa pengelolaan nyeri secara farmakologis sebagian besar merupakan tindakan medis dan mempunyai efek samping baik bagi ibu maupun janin.

Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri antara lain tehnik relaksasi, imajinasi, pergerakan dan perubahan posisi, umpan balik biologis, effleurage, hidroterapi, hipnoterapi, homeopati. Terapi counter pressure, terapi musik, akupresur, akupunktur, dan aromaterapi. Penelitian terkait metode non farmakologi untuk menurunkan nyeri persalinan dengan tehnik counter pressure sudah mulai dilakukan tetapi untuk tehnik endorphin massage belum pernah dilakukan.

Bidan berperan besar dalam penanggulangan nyeri non farmakologis, salah satunya dengan menggunakan tehnik relaksasi bernafas sesuai dengan teori Dick-Read dan Lamage bahwa nyeri persalinan yang disebabkan oleh rasa nyeri, takut dan tegang dapat dikurangi/diredakan dengan berbagai metode, yaitu menaikkan pengetahuan ibu tentang yang akan terjadi pada suatu persalinan, menaikkan kepercayaan diri. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan literatur riview tentang “Pengaruh terapi nonfarmakologi terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif.”

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk telaah *literature review* dengan mengumpulkan 10 artikel dari sumber database yaitu *Google scholar* dengan kata kunci penelusuran literature “nyeri persalinan” dan “terapi nonfarmakologi” yang terbit pada 10 tahun terakhir. Hasil pencarian artikel ditemukan pada Google Scholar sesuai kata kunci dan berdasarkan tahun 2012-2022 sebanyak 44 artikel. Kriteria inklusi artikel yang diambil antara lain artikel dengan penelitian 10 tahun terakhir 2012-2022, penelitian kuantitatif, dan fulltext. Artikel yang di dapatkan sebanyak 10

artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan tujuan dari penulisan ini.

## HASIL PENELITIAN

### Artikel yang sejalan dengan Penelitian

Artikel yang dianalisis pada *literature review* ini sebanyak 10 artikel, artikel yang berhubungan dengan pengaruh terapi non farmakologi terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif.

**Tabel 1. Hasil Ringkasan Artikel**

No	Peneliti	Judul	Sam Metode	Hasil
1	Rilyani, Dewi Kusuma ningsih, Siti Rohmah (2020)	Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Rumah Sakit DKT Bandar Lampung	30 Quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest	Hasil Penelitian didapati Rata-rata nyeri persalinan sebelum diberikan tehnik back massage adalah 6,80 dengan standar deviasi 2,07 dan setelah diberikan tehnik back massage adalah 4,73 dengan standar deviasi 1,104. Ada pengaruh tehnik back massage terhadap intensitas nyeri persalinan (t-test> t hitung, 8,266 > 1.725.
2	Muntani Halid, Robin Dompas, Syuul K Adam (2017)	Pengaruh Teknik Masage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif	17 Quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest	Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan tehnik massage yang mengalami nyeri berat terkontrol 14 (82.4%) dan yang mengalami nyeri sedang 3 (17.6%), setelah tehnik massage yang mengalami nyeri sedang 15 responden (88.2%), dan yang mengalami nyeri

				berat terkontrol 2 responden (11.8%).					rata perbedaan antara sebelum dan sesudah intervensi adalah 0,86 dengan standar deviasi 0,38.
3	Rohmah Dwi Maslakah, Rodiyah Effy Kurniati (2017)	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Intrapartum Kala I Fase Aktif Di BPM HJ. Umi Salamah Kecamatan Peterongan	30	<i>Pra-eksperi mental (One-Group Pra-Post test Design)</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri yang awalnya dari 30 responden (100,0 %) mengalami tingkat nyeri berat, menjadi 19 responden yang sebagian besar (63,3 %) mengalami tingkat nyeri sedang setelah diberikan terapi musik.				
4	Evi Nira Hetia M. Ridwan Herlina (2017)	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Aktif	15	<i>quasi eksperi men pretest and posttest group</i>	Hasil penelitian rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 7,07 (Nyeri Berat) dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 5,53 (Nyeri Sedang).				
5	Keke Susilowati Sholehah, Lisa Trina Arlym, Ashar Nuzulul Putra (2020)	Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Pangalengan Kabupaten Bandung	44	<i>pre-eksperi mental</i>	Rata-rata skala nyeri persalinan berdasarkan Wong Baker Faces Pain Rating Scale (WBS) sebelum intervensi adalah 4,77 dengan standar deviasi 1,94. Setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga mawar rata-rata skala nyeri persalinan menjadi 3,91 dengan standar deviasi 2,32. Terlihat nilai rata-				
6	Yolla Asmaul Nufra Azimar (2019)	Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Yulia Fonna SKM Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen Tahun 2019	30	<i>Preexperimental design</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya penggunaan kompres hangat terhadap penurunan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif. Adapun hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa dari 30 responden, 27 diantaranya mengalami penurunan rasa nyeri, 3 responden lainnya memiliki skala nyeri sama baik sebelum maupun sesudah intervensi.				
7	Yeni Fitriani Kemala Wandani (2018)	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di 3 BPM Kota Cirebon	30	<i>quasi eksperi ment design and post one group design</i>	Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien Z sebesar 4,820 dan Asym.Sig (nilai p) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Asym.Sig (nilai p)				
8	Yati Nurhayati (2019)	Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Aktif	20	<i>pra eksperi men</i>	Hasil perhitungan analisa data menggunakan uji wilcoxon didapatkan P Value adalah 0,000 sedangkan nilai $\alpha$ adalah 0,05. Dikarenakan nilai p value $< \alpha$ maka HO ditolak H1 diterima, maka ada pengaruh teknik relaksasi				

No	Peneliti	Uji Statistik	Nilai Signifikasi
1	Rilyani, Dewi Kusumaningsih, Siti Rohmah (2020)	t-tes	0,000
2	Muntani Halid, Robin Dompas, Syuul K Adam (2017)	uji Wilcoxon	0,001
3	Rohmah Dwi Maslakah, Rodiyah, Effy Kurniati (2017)	Wilcoxon Signed Ranks Test	0,000
4	Evi Nira Hetia, M. Ridwan, Herlina (2017)	Paired t Test	0,000
5	Keke Susilowati Sholehah, Lisa Trina Arlym, Ashar Nuzulul Putra (2020)	wilcoxon Sign Rank Test	0,02
6	Yolla Asmaul Nufra, Azimar (2019)	uji Wilcoxon	0,000
7	Yeni Fitriyaningsih, Kemala Wandani (2018)	uji Wilcoxon	0,000
8	Yati Nurhayati (2019)	uji Wilcoxon	0,000
9	Nurul Hikmah Annisa (2019)	uji t-dependent	0,000
10	Ferinawati (2021)	uji chi-square	0,041

9	Nurul Hikmah Annisa (2019)	Efektivitas Metode Relaksasi Pernapasan Pada Nyeri Persalinan	22	<i>quasy-eksperimen</i>	pernafasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Hasil uji tdependent diperoleh intensitas nyeri sebelum dilakukan metode relaksasi pernapasan nilai rata-rata 6,27 satandar deviasinya 1,386 dan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata 4,77 standar deviasinya 1,688 dan perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi 1,500 standar deviasi 0,598.
10	Ferinawati (2021)	Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Bpm Yulia Fonna, A.Md. Keb, S.K.M Desa Lipah Rayeuk Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen	40	<i>case control</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan birthing ball terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin Di BPM Yulia Fonna, A.Md. Keb, S.K.M Desa Lipah Rayeuk Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen dengan nilai p value (0,041) < $\alpha$ (0,05) jadi Ho ditolak dan Ha diterima.

**Tabel 2. Distribusi hasil uji statistik masing-masing literature penelitian**

Berdasarkan hasil dari 10 artikel diatas mengatakan bahwa terapi massage, musik, aromaterapi, kompres hangat, latihan nafas (*breath exercise*), dan latihan *birthball* merupakan terapi non farmakologi yang mampu mengatasi nyeri persalinan.

## PEMBAHASAN

### Terapi Massage

Sentuhan dan massage, relaksasi sentuhan mungkin akan membantu ibu rileks dengan cara pasangan menyentuh atau mengusap bagian tubuh ibu. Massage secara lembut akan membantu selama persalinan. Hal itu terjadi karena massage merangsang

tubuh melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda sakit alami. Mekanisme teknik massage dapat menyebabkan peningkatan endorphine, yang pada gilirannya dapat meredakan nyeri karena merangsang produksi hormon endorphine yang menghilangkan rasa sakit secara alamiah. (8)

Sejalan dengan Penelitian Widiastuti, hasil penelitian menunjukkan bahwa deep back massage dapat mengurangi nyeri dan kecepatan pembukaan. Perbandingan tingkat rasa sakit pada tes kelompok kontrol pretest dan posttest Wilcoxon Sign Rank menunjukkan  $p = 0,001$  test (peningkatan rasa sakit dari 1,52). Perbandingan tingkat pretest dan posttest rasa sakit pada mereka yang menerima deep back massage dengan Wilcoxon uji Rank Daftar menunjukkan  $p = 0,000$  tes (penurunan nyeri dari 4,33). Perbandingan kecepatan pembukaan antara dua kelompok dengan dua uji t sampel bebas menunjukkan  $p = 0,000$ , kesimpulan bahwa ada pengaruh deep back massage pada laju pembukaan serviks.

Menurut pendapat peneliti perbedaan penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif sesudah dilakukan teknik massage merupakan perubahan nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu bersalin kala I fase aktif pada pembukaan serviks 4-7 cm yang berlokasi pada abdomen bagian bawah, punggung bagian bawah dan paha bagian dalam yang terjadi karena dilatasi serviks dengan teknik massage dan punggung. Perbedaan ini terlihat dari cara pemberian antara massage, dimana teknik massage diberikan dengan cara massage berupa usapanlembut, lambat dan panjang atau tidak terputus-putus yang dilakukan secara terus menerus di punggung ibu.

Pemberian massage dapat membantu ibu rileks dengan cara mengusap bagian punggung. Massage secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dimassage 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena massage merangsang tubuh

melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda sakit alami. Endorphine juga menciptakan perasaan nyaman dan enak. Penurunan nyeri yang terjadi karena pemberian teknik massage pada area punggung menstimulasi serabut kulit sehingga nyeri dapat dihambat dan korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri tersebut, nyeri yang dirasakanpun dapat berkurang atau menurun. Pada prinsipnya rangsangan tersebut harus dilakukan awal rasa sakit atau sebelum impuls rasa sakit yang dibawa oleh saraf yang berdiameter kecil mencapai otak. Massage yang teratur dengan latihan pernapasan selama kontraksi. Massage tersebut membuat relaksasi otot sehingga memberikan perasaan nyaman pada ibu.

### **Terapi Musik**

Menurut teori Aizid, bahwa musik merupakan salah satu penatalaksanaan penurunan intensitas nyeri secara non farmakologis. Musik terbukti mampu mengurangi kecemasan fisiologis pada individu yang siap menjalani perawatan serta tercatat adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pasien. Pemberian fasilitas musik ini menunjukkan penurunan denyut jantung, tingkat respirasi dan kebutuhan oksigen. Musik juga dapat menimbulkan efek neuroendokrin yang berguna bagi pasien. Musik bisa meningkatkan suatu respons seperti endorphin yang dapat memengaruhi suasana hati, sehingga mampu menurunkan kecemasan, dalam hal ini menurut para ahli musik mengalihkan pasien dari rasa nyeri, memecah siklus kecemasan dan ketakutan yang meningkatkan reaksi nyeri, serta memindahkan perhatian pada sensasi yang menyenangkan. Hal ini dikarenakan musik memang memiliki beberapa kelebihan, seperti bersifat universal, nyaman dan menyenangkan, serta berstruktur.(10)

Menurut teori Arikhman, bahwa musik yang bekerja pada system saraf otonom yaitu bagian system saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung

dan fungsi otak, yang mengontrol perasaan dan emosi. Saat merasa sakit, kita menjadi takut sehingga rasa sakit itu akan menjadi parah. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh menjadi rileks secara fisik dan mental, sehingga dapat membantu dan mencegah rasa sakit. Pada proses persalinan, terapi musik berfungsi untuk mengatasi kecemasan dan mengurangi rasa sakit.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terapi musik disini sangat efektif dalam membantu mengurangi rasa nyeri pada ibu saat proses persalinan sedang berlangsung. Sesudah diberikan terapi musik sebagian besar tingkat nyeri ibu bersalin menjadi berkurang atau menurun. Jika nyeri ibu bersalin pada saat proses persalinan sedang berlangsung menurun, maka ini sangat membantu untuk membuat ibu merasa lebih tenang dan lebih baik dari nyeri yang dirasakan sebelumnya dan dengan pemberian terapi musik inilah ibu bersalin disini bisa merasakan nyerinya berkurang. Sehingga hal ini bisa membantu proses persalinan ibu semakin lancar dan baik. Jadi terapi musik disini berpengaruh terhadap tingkat nyeri ibu bersalin intrapartum kala 1 fase aktif.

### **Aromaterapi**

Penelitian Yazdkhasti & Pirak, menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi 68 lavender selama 30 menit rata-rata intensitas nyeri persalinan pada pembukaan 5-6 cm mengalami penurunan dari 8 menjadi 6, pada pembukaan 7-8 cm menetap dari 8 menjadi 8, dan pada pembukaan 9-10cm mengalami penurunan dari 9 menjadi 7. Didukung dengan penelitian Hamdamian, et al, menghasilkan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan pemberian aromaterapi Rosa damascena mengalami penurunan dengan rata-rata 3,25 pada responden dengan pembukaan 4-5 cm, 5,11 pada pembukaan 6-7, dan 6,69 pada pembukaan 8-10 cm dibandingkan dengan yang diberikan normal saline dengan rata-rata intensitas nyeri pada pembukaan 4-5 cm sebesar 6,36, pada pembukaan 6-7 cm sebesar 8,42, dan pada

pembukaan 8-10cm sebesar 9,78.

Molekul-molekul aromaterapi yang telah dihirup dapat diserap dengan cepat melalui sistem pernapasan yang kemudian masuk ke aliran darah. Aroma yang keluar tersebut merangsang sistem limbik untuk melepaskan neurokimia otak, sehingga dapat membantu mengurangi rasa sakit dan menimbulkan efek tenang. Aromaterapi lavender memberikan efek tenang, bersifat antiseptik serta analgetik karena kandungan lavender yang utama adalah linalool dan linalyl acetate. Kandungan linalool dan linalyl acetate inilah yang merangsang parasimpatik dan memiliki efek narkotik dan linalool bertindak sebagai obat penenang, oleh karena efek tersebut penggunaan dosis dibatasi dan dipantau kestabilan hemodinamika setelah pemberian aromaterapi lavender. Selain menggunakan lavender, aromaterapi menggunakan Rosa damascena juga dapat menurunkan nyeri karena adanya kandungan 2-feniletil alkohol yang dapat menghambat impuls nyeri dan menghalangi reseptor nyeri sehingga dapat menurunkan nyeri persalinan.

### **Kompres Hangat**

Efektifitas terapi kompres hangat ini berkaitan dengan mekanisme panas yang dapat merangsang pelepasan hormon endorphin, sehingga timbul respon perasaan nyaman dan penurunan rasa nyeri. Selain itu, kompres hangat mampu menurunkan nyeri karena efek fisiologisnya yang dapat memvasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah, sehingga memperlancar sirkulasi oksigenisasi mencegah terjadinya spasme otot, membuat otot rileks, dan menurunkan rasa nyeri. Efek hangat yang ditimbulkan juga dapat merangsang serat saraf yang akan menutup penyebab nyeri, sehingga impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak akan dihambat. Kompres hangat pada ibu bersalin bekerja untuk mempertahankan komponen pembuluh darah dalam keadaan vasodilatasi, sehingga sirkulasi darah ke otot panggul mengalami homeostasis, maka nyeri akan berkurang dan

ibu merasa nyaman.

Penelitian Wulandari, Kustriyani, & Chasanah, mengatakan intensitas nyeri ibu bersalin setelah pemberian kompres hangat selama 20 menit mengalami penurunan sebanyak 46,7% menjadi nyeri ringan, sehingga disimpulkan bahwa kompres hangat mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan pada kala I fase aktif ( $p$  value 0,000). Senada dengan Myrvik, dalam penelitiannya melaporkan adanya penurunan rentang skala nyeri dari 6,2% tak tertahankan dan 93,8% berat menjadi 3,1% tak tertahankan, 56,2% berat, dan 40,6% sedang setelah diberikan kompres hangat.

### **Latihan Nafas**

Nyeri merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan bagi individu yang bersifat subyektif yang timbul karena respon emosional terhadap stimulus yang berlebihan atau dikarenakan adanya jaringan yang rusak. Untuk mengatasi nyeri persalinan dapat menggunakan metoda dukungan persalinan secara terusmenerus atau metoda non farmakologis. Metoda secara non farmakologis yaitu metoda yang dapat mengurangi rasa nyeri tanpa menggunakan obat-obatan seperti adanya seseorang yang dapat mendukung persalinan, pengaturan posisi, relaksasi dan latihan pernafasan, istirahat dan privasi, penjelasan mengenai proses atau kemajuan atau prosedur, asuhan tubuh, dan sentuhan.

Salah satu metoda non farmakologis adalah teknik relaksasi pernafasan. Cara melakukan teknik relaksasi pernafasan yaitu menganjurkan pasien untuk menarik nafas dalam dan mengisi paru-paru dengan udara, menghembuskannya secara perlahan, melemaskan otot-otot tangan, kaki, perut, dan punggung, serta mengulangi hal yang sama sambil terus berkonsentrasi hingga di dapat rasa nyaman, tenang, dan rileks. Teknik relaksasi pernafasan juga dapat meningkatkan konsentrasi sehingga mempermudah mengatur pernafasan. Jika pernafasan dapat diatur maka oksigen dalam darah akan

meningkat sehingga memberikan rasa tenang, mengurangi detak jantung, dan tekanan darah sehingga nyeri akan turun.

### **Latihan Birthball**

Nyeri pada saat melahirkan memiliki derajat yang paling tinggi diantara rasa nyeri yang lain seperti patah tulang atau sakit gigi. Nyeri persalinan menjadi lebih ringan seiring dengan makin sering efektifnya pengendalian nyeri interventif sehingga ikatan antara persalinan dan nyeri masih kuat. Anggapan yang tetap ada mengenai tak terelakkannya nyeri persalinan, bahkan jika hal itu hanya sebagai konsep yang hadir untuk mempengaruhi ibu agar memikirkan metode pengendalian nyeri yang di inginkan. Birth ball bisa menjadi alat yang berguna untuk ibu bersalin. Birth ball adalah bola terapi fisik yang dapat membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinannya. Sebuah bola terapi fisik yang dapat digunakan dalam berbagai posisi.

Hasil penelitian ini dikuatkan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Triyana Indrayani “Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Bekasi Tahun 2018” desain penelitian pre experimental design ini menggunakan rancangan One-shot case study. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 ibu bersalin tanpa adanya kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *Purposive Sampling technique*. Instrumen penelitian terdiri dari data pengkajian, FPRS (*Faces Pain Rating Scale*) dan lembar partograf. Data dianalisis menggunakan descriptive statistics dan inferential statistics yaitu Wilcoxon-test untuk mengetahui efek dari perlakuan yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor nyeri sebelum dan sesudah penggunaan birthing ball ( $p$ -value $<0,05$ ). Penggunaan birthing ball selama proses persalinan mampu menurunkan skor nyeri pada persalinan.

Menurut asumsi peneliti, ada Pengaruh



penggunaan birthing ball terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin karena dengan bantuan menggunakan birthing ball membuat ibu-ibu lebih nyaman saat persalinan, dan membantu kemajuan persalinan ibu. Gerakan bergoyang di atas bola menimbulkan rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan. Mayoritas responden mengalami tingkat nyeri sedang dikarenakan ibu menggunakan birthing ball sesuai dengan bimbingan bidan, peneliti dan didukung oleh keluarga dari pasien pada saat melahirkan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan dari 10 artikel yang di dapatkan, bahwa terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri persalinan antara lain terapi massage, musik, aromaterapi, kompres hangat, latihan nafas (breath exercise), dan latihan birthball. Selain mudah dilakukan, terapi non farmakologi menimbulkan efek samping yang sedikit dan biaya yang dikeluarkan sedikit. Studi lebih lanjut terkait tindakan non farmakologi dapat dilakukan lebih mendalam mengenai tindakan mana yang paling efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. Pendekatan program juga dapat mendukung pengaplikasian terapi nonfarmakologi pada saat persalinan sehingga dapat membantu meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

## SARAN

Berdasarkan hasil dari 10 artikel yang didapatkan adalah sosialisasi terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa sakit perlu dilakukan oleh bidan sejak usia kehamilan aterm untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu untuk dapat melahirkan secara normal.

## DAFTAR PUSTAKA

Aizid, R. Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik. Jogjakarta: Laksana; 2011.  
Arikhman, N. Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala 1 Melalui

Terapi Musik. Sumatera Barat : STIKES Ceria Buana Lubuk Basung ; 2013.

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, Amini S. Pharmacological effects of Rosa damascena. Iran J Basic Med Sci. 2011; 14(4): 295–307.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/pdf/IJBMS-14-295.pdf>.

Hamdamian S, Nazarpour S, Simbar M, Hajian S, Mojab F, Talebi A. Effects of aromatherapy with Rosa damascena on nulliparous women's pain and anxiety of labor during first stage of labor. Journal of integrative medicine. 2018; 16(2), 120-125.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095496418300207>.

Indrayani T. Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Bekasi Tahun 2018. JAKHKJ. 2019; 5(1).

Jasmi J, Susilawati E, Andriani A. Pengaruh Pemberian Rose Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal Primigravida Di Bidan Praktik Mandiri Ernita Kota Pekanbaru. JOMIS (Journal of Midwifery Science). 2020; 4(1), 9–14. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i1.1090>.

Kemendes. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemendes RI; 2017.

Potter PA, Perry AG. Fundamentals of nursing: fundamental keperawatan buku 3. Edisi 7. Jakarta: EGC; 2010.

Suparti, I. Teknik adaptasi pola nafas terhadap penurunan intensitas nyeri dan memperlancar proses persalinan. Jurnal Ilmiah Kebidanan. 2013; 4(1), 125-136.

Sugianti T, Joeliatin. Efektifitas Manajemen Nyeri dengan Kompres dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Saat Persalinan Kala 1 Fase Aktif. Jurnal Kesehatan. 2019;7(2), 64–68.

Ma'rifah. 2015. Efektivitas teknik counter pressure dan endorphin massage terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu di RSUD Ajibarang. Jurnal: STIKES Harapan Bangsa. Purwokerto.

- Maryunani, A. Nyeri Persalinan. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
- Manurung. Buku Ajar Maternitas Asuhan Keperawatan Antenatal. Jakarta: TIM; 2011.
- Myrvik MP, Drendel AL, Brandow AM, Yan K, Hoffmann RG, Panepinto JA. A comparison of pain assessment measures in pediatric sickle cell disease: visual analog scale versus numeric rating scale. *Journal of pediatric hematology/oncology*. 2015; 37(3), 190-194.  
[https://journals.lww.com/jphonline/Abstract/2015/04000/A\\_Comparison\\_of\\_Pain\\_Assessment\\_Measures\\_in.6.aspx](https://journals.lww.com/jphonline/Abstract/2015/04000/A_Comparison_of_Pain_Assessment_Measures_in.6.aspx).
- Nurhayani, S. 2015. Efektivitas dari teknik relaksasi yang mendalam terhadap rasa sakit tingkat rahim kontraksi aktif Kala I pada persalinan normal. *Jurnal Politeknik Kesehatan Kendari*.
- Saswita R. Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
- Wall, Mellzack. *Textbook of Pain*, 6th Edition. Philadelphia: Saunders; 2013.
- Widiastuti. Pengaruh Pijat Punggung terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Lama Kala I dan Perdarahan Persalinan pada Primigravida. *J Kesmas*. 2013.  
<http://jurnalkesmas.ui.ac.id/index.php/kesmas/article>.
- Widyasari, Y. Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di BPM Asri Tuban. *Sain Med*. 2016; 36.
- Wulandari P, Kustriyani M, Chasanah U. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Rb. Mardi Rahayu Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. 2017; 1(1).
- Yazdkhasti M, Pirak A. The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women. *Complementary therapies in clinical practice*. 2016; 25, 81-86.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388116300731>.