

TEKNIK RELAKSASI DALAM PROSES PERSALINAN : *LITERATUR REVIEW*

Ninik Azizah¹⁾, Vivin Eka Rahmawati²⁾, Feny Vitiasari Dessy³⁾

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang
ninikazizah@fik.unipdu.ac.id

Abstract

Pain during labor is basically caused by strong contractions during labor and it is a natural thing. Every woman has a different pain. Pain can occur due to other physical or physiological factors or it can also arise due to emotions or feelings in the woman. This is because of the negative suggestion factor that enters the subconscious mind, where the subconscious mind cannot distinguish between reality and imagination. The tension and fear felt by the mother cause pain during labor, thus slowing the delivery process. Labor pain can be controlled by 2 methods, namely pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological pain relief methods are pain relief methods using chemical drugs, while non-pharmacological methods are natural pain relief methods without using chemical drugs by performing relaxation techniques, which are external actions that affect the individual's internal response against pain. Pain management with relaxation measures include muscle relaxation, deep breathing, massage, meditation and behavior. This literature study uses the method of collecting data from systematic search/tracking studies of computerized databases (Pubmed, BMC, Cochrain review and Google Scholar), in the form of research journals and review articles. Breathing relaxation technique is a technique that is a pain relief technique that provides the greatest input because relaxation techniques in labor can prevent excessive errors after childbirth. The relaxation of breathing during labor can maintain the components of the sympathetic nervous system in a state of hemostasis so that there is no increase in blood supply, reduce anxiety and fear so that the mother can adapt to pain during labor.

Keywords: *Relaxation Techniques, Labor, Pain.*

PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologi yang menyertai kehidupan hampir setiap wanita. Walaupun proses fisiologi, tetapi pada umumnya menakutkan, karena disertai nyeri berat, bahkan terkadang menimbulkan mental yang mengancam jiwa (Nisman, 2011). Menurut Cuningham (2004), nyeri persalinan sebagai kontradiksi miometrium, yang merupakan proses fisiologi dengan intensitas yang berbeda pada masing masing individu (Naomi F, 2017)

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik (Sari, Utami and Veronica, 2021).

Nyeri selama persalinan merupakan tanda untuk memberitahu bahwa ibu telah memasuki tahapan proses persalinan. Sehingga ibu akan mengalami nyeri pada saat proses persalinannya dan menimbulkan ketakutan, yang mengakibatkan rasa tegang, kepanikan serta merupakan suatu sumber stres bagi ibu bersalin. Stres dapat merangsang hormon seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang terelakan dan mengurangi pasokan oksigen ke janin.(W, 2015)

Nyeri pada persalinan merupakan masalah penting dalam asuhan kebidanan, karena efek yang ditimbulkan oleh nyeri menimbulkan rasa cemas, takut dan tegang dalam proses persalinan, proses nyeri ini ditimbulkan dari kontraksi uterus, pembukaan serviks, peregangan tulang panggul dan otot vagina Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara nonfarmakologis dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi melalui hidung sambil mengembungkan perut dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil.(Naomi F, 2017).

Respon nyeri pada setiap individu adalah unik dan relatif berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman, persepsi, maupun sosial kultural individu. Setiap ibu memiliki persepsi dan dugaan unik tentang proses persalinan, baik itu tentang nyeri dan bagaimana kemampuannya mengatasi nyeri. Persalinan sebagai proses yang fisiologi yang dihubungkan dengan penderitaan akibat rasa nyeri yang ditimbulkan.(Naomi F, 2017).

Penanggulangan nyeri pada persalinan sangat penting karena akan dapat memperbaiki keadaan fisiologis dan psikologi ibu dan bayi baru lahir serta mengurangi kematian ibu dan janin. Sehingga pemerintah diIndonesia memperhatikan cara untuk mengurangi kematian ibu dan janin dengan adanya pelatihan Asuhan Persalinan Normal (APN) dengan menerapkan asuhan sayang ibu. Sehingga bidan dituntut harus melakukan pertolongan persalinan tanpa rasa nyeri, dengan mendalami dan menerapkan metode asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan menggunakan metode-metode pengurangan rasa nyeri. Saat ini proses persalinan dengan menggunakan metode-metode pengurangan rasa nyeri sedang berkembang dimasyarakat, karena ibu bersalin meyakini bahwa persalinan itu nyeri, dan menganggap lebih penting mengatasi rasa nyeri pada proses persalinan dibandingkan dengan tempat persalinan atau siapa yang mendampingi.(W, 2015)

Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri dengan menggunakan obat-obat kimiawi, sedangkan metode non farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri secara alami tanpa menggunakan obat-obat kimiawi caranya dengan melakukan teknik relaksasi, yang merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup relaksasi otot, nafas dalam, masase, meditasi dan perilaku.(Hamdiah Ahmar, 2021).

Menurut *American Pregnancy Assiciation*, relaksasi dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu dalam menghadapi persalinnya. Relaksasi ini adalah salah satu cara untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari rasa ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan. Untuk kemungkinan mengurangi atau menghilangkan rasa sakit selama persalinan dengan cara menggunakan metode “*hynopsis*”. Relaksasi dalam melahirkan pertama kali diteliti oleh Dr Garantly Dick-Read pada tahun 1990, untuk mengetahui Hynopsis dalam membantu para wanita pada saat menghadapi tahapan persalinan dan melahirkan bayi yang sebenarnya dia menemukan kenyataan bahwa ibu yang terlatih relaksasi menyatakan nyaman,

tenang, dan lancar saat melahirkan.(Naomi F, 2017)

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara nonfarmakologi. Dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh sehingga ibu bersalin akan merasakan rileks dan nyaman karena tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh.(W, 2015)

Adapun efek relaksasi menurut Potter & Perry (2010), relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan; penurunan konsumsi oksigen; penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran; kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan; tidak ada perubahan posisi yang volunteer; perasaan damai dan sejahtera; periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam.(Ii, Pustaka and Pustaka, 2016).

METODE

Studi literatur ini menggunakan metode mengumpulkan data dari studi pelacakan/pencarian sistematis database terkomputerisasi (*Pubmed, BMC, Cochrain review dan Google Cendekia*), yang

berbentuk jurnal penelitian dan artikel review dalam kurun waktu 10 tahun terakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persalinan adalah saat yang sangat dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat merasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayinya. Tetapi, persalinan juga disertai rasa nyeri yang membuat kebahagiaan yang didambakan diliputi oleh rasa takut dan cemas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada masyarakat primitif, persalinannya lebih lama dan nyeri, sedangkan masyarakat yang telah maju 7-14% bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri.(Herawati, 2016).

Rasa nyeri akibat perubahan serviks dan iskemia Rahim ialah nyeri visera.Nyeri ini berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal punggung dan menurun ke paha. Biasanya ibu bersalin mengalami rasa nyeri ini hanya selama kontraksi dan bebas dari rasa nyeri interval antarkontraksi.Nyeri melahirkan dapat berupa nyeri lokal disertai keram dan sensasi robekan akibat regangan dan laserasi serviks, vagina, atau jaringan perineum.Rasa nyeri sering digambarkan sebagai sensasi terbakar yang dirasakan saat jaringan meregang. Rasa nyeri juga dapat beralih sehingga dapat dirasakan di punggung, di pinggang, dan di paha.(Manurung, 2012)

Tatalaksana nyeri persalinan dapat berupa tatalaksana farmakologis dan non farmakologis. Tatalaksana non farmakologis pada proses persalinan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi, pernapasan yang teratur, dan berbagai tindakan kenyamanan dan posisi tubuh lainnya. Teknik tersebut dapat membantu mengendalikan nyeri dan stress pada sebagian besar persalinan. Teknik ini juga mendorong perkembangan persalinan dan membuat ibu bersalin secara pribadi merasa lebih mampu menghadapi pengalaman tersebut (Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. 2010). Teknik relaksasi digunakan untuk membantu memberikan rasa nyaman pada ibu.(Damayanti, I. P., Maita, L.,Triana, A., & Afni, R. 2012). Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendalai, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung yang seharusnya muncul.(Safitri, Sunarsih and Yuliasari, 2020)

Winnie Putri Lestari (2015), melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Bpm Bidan P Kota Yogyakarta”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadaprespon adaptasi nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Bidan Praktik

mandiri Bidan P Kota Yogyakarta. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu inpartu Kala I fase aktif di BPM Bidan P Kota Yogyakarta.(W, 2015)

Asmah Sukarta (2016) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif”. Tujuan penelitian untuk melihat apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di puskesmas Lawawoi, Kecamatan Wattang Pulu, Kabupaten Sidenreng Rappang Tahun 2016. Dari hasil penelitian, didapatkan adanya pengaruh dari sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan memiliki perubahan Nyeri pada ibu bersalin yang cukup signifikan. Oleh karena itu diharapkan kedepannya bidan di Puskesmas mampu memfasilitasi ibu bersalin dengan teknik relaksasi nafas ini dapat mengurangi nyeri dalam persalinan terutama pada inpartu kala I fase aktif.(Sukarta, 2017)

Rika Herawati (2016) melakukan penelitian dengan judul “Evaluasi Tehnik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Pelnatalaksanaan Nyeri Persalinan Kala I terhadap Keberhasilan Persalinan Normal. Tujuan penelitian ini untuk mengevaluasi tehnik relaksasi yang paling efektif dalam penatalaksanaan nyeri persalinan kala I terhadap keberhasilan persalinan Normal di Bidan Praktek Swasta Syaflina Fitri

Kabupaten Rokan Hulu. Hasil Penelitian didapatkan bahwa tehnik relaksasi pernafasan yang paling efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I yakni 40 % dari jumlah responden 20 orang. Disarankan kepada bidan agar mengajarkan ibu hamil tentang teknik pernafasan pada ANC trimester III.(Herawati, 2016).

Naomi Feronika Aritonang (2017), melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni Kec Medan Denai Tahun 2017”. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan rileksasi nafas dalam terhadap adaptasi nyeri persalinan di klinik Eka Sri Wahyuni tahun 2017. Hasil penelitian ini Ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap adaptasi nyeri persalinan di klinik Eka Sri Wahyuni tahun 2017.(Naomi F, 2017)

Juistira Safitri, dkk (2020) melakukan penelitian dengan judul “Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan”. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan. Hasil Penelitian ini Ada pengaruh terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan. Kepada bidan untuk dapat memberikan terapi norfarmakologi dalam mengurangi nyeri persalinan dengan terapi relaksasi (napas dalam).(Safitri, Sunarsih and Yuliasari, 2020)

Zelda Mulia Sari, dkk (2021) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh

Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.St. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan. Hasil penelitian ini Ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala I Fase Aktif.(Sari, Utami and Veronica, 2021)

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry, 2010). Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan (Potter & Perry, 2010).(Ii, Pustaka and Pustaka, 2016)

Relaksasi otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Hampir semua orang dengan nyeri kronis mendapatkan manfaat dari metode relaksasi. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis dan yang meningkatkan nyeri.(Yakub dan Herman, 2011).

Pada kala I persalinan, teknik relaksasi pernapasan dapat memperbaiki relaksasi otot-otot abdomen dan dengan demikian meningkat ukuran rongga abdomen.Keadaan ini mengurangi friksi/gesekan dan rasa nyeri antara rahim dan dinding abdomen.Karena otot-otot genetalia juga menjadi lebih rileks, otot-otot tersebut tidak mengganggu penurunan janin. Umumnya, pernapasan perut yang perlahan, kira-kira separuh kecepatan normal pernapasan seorang ibu bersalin, dimulai ketika ibu bersalin tidak dapat lagi berjalan atau berbicara selama kontraksi berlangsung karena frekuensi dan intensitas kontraksi meningkat, ibu bersalin perlu mengganti teknik dengan pernapasan dada, pernapasan yang lebih dangkal dengan kecepatan kira-kira dua kali kecepatan napas normal. Saat yang paling sulit untuk tetap mempertahankan kontrol selama kontraksi pada saat dilatasi serviks mencapai 8-10 cm. periode ini juga disebut periode transisi.Bahkan bagi ibu bersalin yang telah melakukan persiapan untuk persalinannya, konsentrasi pada teknik pernapasan sukar dipertahankan. Jenis yang dapat digunakan yaitu pola perbandingan 4:1, yaitu : napas, napas, napas, napas, hembus (seperti ketika meniup lilin).(Manurung, 2012).

Teknik relaksasi pernafasan merupakan teknik merupakan teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dalam persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Adapun relaksasi pernafasan

selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan hemostasis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan. Penurunan nyeri oleh teknik relaksasi pernafasan disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi pernafasan untuk menurunkan nyeri yang disarankan, 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 dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur. (Sari, Utami and Veronica, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan data dari berbagai literatur review pada point hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi pada saat proses persalinan sangat penting dan memberikan keuntungan bagi ibu yang akan menjalani proses persalinan. Pada kala I persalinan, teknik relaksasi pernafasan dapat memperbaiki relaksasi otot-otot abdomen dan dengan demikian meningkat ukuran rongga abdomen. Keadaan ini mengurangi friksi/gesekan dan rasa nyeri antara rahim dan dinding abdomen. Karena otot-otot

genitalia juga menjadi lebih rileks, otot-otot tersebut tidak mengganggu penurunan janin. Umumnya, pernapasan perut yang perlahan, kira-kira separuh kecepatan normal pernapasan seorang ibu bersalin, dimulai ketika ibu bersalin tidak dapat lagi berjalan atau berbicara selama kontraksi berlangsung karena frekuensi dan intensitas kontraksi meningkat, ibu bersalin perlu mengganti teknik dengan pernapasan dada, pernapasan yang lebih dangkal dengan kecepatan kira-kira dua kali kecepatan napas normal. Saat yang paling sulit untuk tetap mempertahankan kontrol selama kontraksi pada saat dilatasi serviks mencapai 8-10 cm. periode ini juga disebut periode transisi. Bahkan bagi ibu bersalin yang telah melakukan persiapan untuk persalinannya, konsentrasi pada teknik pernapasan sukar dipertahankan. Jenis yang dapat digunakan yaitu pola perbandingan 4:1, yaitu : napas, napas, napas, napas, hembus (seperti ketika meniup lilin).

DAFTAR PUSTAKA

- Hamdiah Ahmar. (2021) Manajemen Nyeri Persalinan Nonfarmakologis, *Nuevos sistemas de comunicación e información*.
- Herawati, R. (2016) 'Relaxation Techniques Evaluation Most Effective Pain Management In the first Stage of Labor Against Normal Delivery Success', *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(2), pp. 102–113. Available at: <http://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1081>.

- Ii, B., Pustaka, T. and Pustaka, A. T. (2016) 'Poltekkes Kemenkes Yogyakarta', pp. 1–235.
- Manurung (2012) 'Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menghilangkan Adaptasi Nyeri Melahirkan Kala 1'. Available at: <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/651>.
- Naomi F (2017) 'Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni Kec. Medan Denai Tahaun 2017', *Poltekes medan*, 93(I), p. 259.
- Safitri, J., Sunarsih, S. and Yuliasari, D. (2020) 'Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan', *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), pp. 365–370. doi: 10.33024/jdk.v9i3.3003.
- Sari, Z. M., Utami, I. T. and Veronica, S. Y. (2021) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.', *Jurnal Maternitas*, 2(2).
- Sukarta, A. (2017) 'Data diolah dengan menggunakan metode uji statistic yaitu Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel diberikan tingkat teknik nyeri sebelum nafas dalam dan sesudah diberikan teknik relaksasi Analisis nafas Bivariat uj', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, IV, pp. 39–45.
- W, L. (2015) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di BPM Bidan P Kota Yogyakarta', *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendeliana Brunensis*, 53(9), pp. 1689–1699. Available at: [https://www.scoutsecuador.org/site/site/s/default/files/%5Bbiblioteca%5D/5.1 Conservacion de alimentos y Recetas sencillas.pdf%0Ahttp://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx](https://www.scoutsecuador.org/site/site/s/default/files/%5Bbiblioteca%5D/5.1%20Conservacion%20de%20alimentos%20y%20Recetas%20sencillas.pdf%0Ahttp://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx).
- Yakub dan Herman (2011) 'Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka', *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), p. 4.