

METODE NON FARMAKOLOGIS PENGURANG RASA NYERI SELAMA PERSALINAN

Imelda Sianipar¹

Fahmi Fuadah²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung
Email: imelda.stiki@yahoo.com

Abstrak

Persalinan yang nyaman merupakan dambaan setiap ibu yang ingin melahirkan. Tubuh ibu yang menjalani persalinan dengan perasaan nyaman akan mengeluarkan endorpin. Endorpin merupakan hormon penghilang rasa sakit alami yang dipercayai oleh para ahli memiliki 200 kali efek yang lebih kuat dari morfin. Banyak metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, diantaranya dengan menggunakan metode farmakologis. Namun sayangnya metode ini hampir semua mempunyai efek samping pada ibu dan juga pada janin. Karena itu diperlukan tindakan non farmakologis yang sebagian besar bersifat distraksi tidak menyebabkan efek samping baik pada ibu dan janin.

Kata Kunci : pengurang nyeri, nyeri persalinan, metode non-farmakologis

PENDAHULUAN

Rasa nyeri pada saat bersalin merupakan pengalaman fisiologis yang dialami oleh ibu bersalin. Rasa nyeri pada saat bersalin diakibatkan adanya kontraksi uterus yang merupakan pengaruh meningkatnya hormon oksitosin yang dikeluarkan oleh tubuh ibu menjelang persalinan. Namun rasa nyeri yang berlebihan juga dapat berdampak terhadap meningkatnya rasa khawatir, tegang, takut dan stress. Tubuh ibu bersalin yang mengalami perasaan-perasaan tidak nyaman tersebut akan mengeluarkan hormon katekolamin dalam konsentrasi tinggi yang akan memperberat kontraksi rahim. Adapun nyeri persalinan yang berat dan lama dapat mempengaruhi verifikasi sirkulasi maupun metabolisme yang harus segera ditangani karena dapat menyebabkan kematian janin. Selain itu rasa nyeri yang hebat memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri. Banyak metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri. Metode farmakologis merupakan metode yang cepat dan praktis untuk menghilangkan rasa nyeri. Namun sayangnya metode ini hampir semua mempunyai efek samping pada ibu dan juga pada janin. Karena itu diperlukan tindakan non farmakologis yang sebagian besar bersifat distraksi tidak menyebabkan efek samping baik pada ibu dan janin.

METODE PIJAT PUNGGUNG

Pijat (masase) adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan atau memperbaiki sirkulasi. Mekanisme kerja pijat punggung adalah mempengaruhi hipotalamus dan pintu gerbang nyeri. Hipotalamus merangsang hipofise anterior untuk menghasilkan endorfin. Selain itu sensasi masase akan mengakibatkan transmisi nyeri dihambat dengan cara menutup gerbang nyeri sehingga mengakibatkan korteks serebri tidak menerima pesan nyeri. Pijat punggung bekerja dengan cara menghambat perjalanan rangsangan nyeri

pada sistem saraf pusat dan selanjutnya rangsangan pijat akan memberi rasa rileks dan nyaman pada ibu bersalin yang dapat merangsang saraf endorfin sehingga rasa nyeri dapat berkurang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kiki dan Yanti kepada 32 ibu bersalin kala I fase aktif yang bertujuan untuk melihat pengaruh tehnik pijat terhadap efek berkurangnya rasa nyeri persalinan. Tehnik pijat diberikan saat ada kontraksi dimana lama pemberian massage dalam penelitian ini diberikan setiap 2 sampai 3 menit dan berlangsung 50-60 detik. Hasil yang didapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat nyeri yang signifikan terhadap pengurangan rasa nyeri. Hal yang sama juga dilakukan oleh Supliyani dalam penelitiannya untuk membuktikan bahwa tehnik pijat dapat mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Supliyani melakukan teknik masase selama 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri kala I persalinan sebelum dan sesudah dilakukan masase.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk. Selain pijat punggung dapat mengurangi rasa nyeri, penelitian Rahmawati dkk juga membuktikan bahwa pijat punggung terbukti dapat mempercepat lama persalinan kala II dan mengurangi jumlah perdarahan. Dalam penelitiannya, 90% ibu melahirkan bayinya dalam waktu 30 menit pertama setelah dinyatakan pembukaan lengkap.

Maka secara statistik pijat punggung bisa membantu ibu beradaptasi dengan rasa nyerinya. Ketika ibu merasa tenang dan rileks, rasa takut yang muncul dapat teratasi sehingga pengeluaran adrenalin yang berlebih dapat diantisipasi, zat-zat penghambat rangsangan nyeripun dapat disekresi dengan baik. Dengan berkurangnya adrenalin, pembuluh darah dapat bervasodilatasi dengan baik, sehingga dapat memperlancar aliran darah yang membawa oksigen ke rahim. Ketika oksigen dalam rahim tercukupi, kontraksi

dapat berjalan dengan baik sehingga ibu mampu meneran dengan maksimal yang akan mengakibatkan kelancaran pada persalinan khususnya kala II.

METODE PERNAFASAN

Metode pernafasan juga merupakan tehnik penghilang rasa nyeri yang memberi efek relaksasi pada ibu yang mengalami nyeri persalinan. Ibu bersalin diajari tehnik bernafas dalam, dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung yang akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh yang akan mengeluarkan endorpin. Setelah mampu melakukan, ibu dibiasakan untuk bernafas dalam setiap nyeri timbul secara mandiri.

Suatu studi evaluasi yang dilakukan oleh sylvia dkk kepada 46 ibu yang mengikuti kelas kehamilan dan menerima metode non farmakologikal penghilang rasa nyeri pada masa persalinannya, dilaporkan bahwa dari 10 metode non farmakologikal penghilang rasa nyeri, tehnik pernafasan merupakan metode yang paling efektif digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri. Menyusul tehnik relaksasi, akupresur dan pijat. Dari 46 partisipan penelitian, 58% mengatakan tehnik ini sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan 26 % merasakan cukup efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Kalalo dkk, terhadap 26 jumlah ibu inpartu ditemukan bahwa metode pernafasan dalam ini berpengaruh terhadap intensitas nyeri.

Rahmawaty dkk, juga melakukan penelitian untuk mengukur keefektifan metode pijat punggung dan menjadikan tehnik pernafasan sebagai kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagai tindakan kontrol ternyata tehnik ini juga memberi pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri. Biswan dkk, melakukan penelitian terhadap efek beberapa metode non farmakologis yang dilakukan pada 30 ibu bersalin. Metode relaksasi nafas yang dilakukan memberi pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri bersalin pada

responden yang diteliti. Beberapa alasan yang dipaparkan bahwa tehnik pernafasan mengurangi ketegangan dan kelelahan yang mengintensifkan nyeri, ketersediaan oksigen juga mampu mengurangi nyeri jika kekurangan oksigen. Selain itu kondisi mental merileksasikan otot yang membantu mengalihkan perhatian ibu dari rasa sakit. Biswan juga membandingkan metode relaksasi nafas yang digabungkan dengan metode pijat punggung lebih efektif dibandingkan kompres panas dan dingin dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Biswan beropini perpaduan tehnik yang berbeda yaitu relaksasi nafas dalam yang dilakukan langsung oleh responden dan pijat punggung yang dilakukan oleh bidan memberikan rasa nyaman yang lebih baik dibandingkan dengan tehnik yang diberikan pada tehnik kompres panas dan dingin yang hanya dilakukan oleh bidan. Davim, dkk juga melakukan penelitian yang menggabungkan 3 metode pain relief antara latihan pernafasan, relaksasi otot dan pijat, diberikan kepada 30 parturien pada kala I pembukaan 6, 8 dan 9, ditemukan perbedaan yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri.

METODE AKUPRESSURE

Akupresure adalah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh, tehnik akupresur merupakan salah satu tehnik non farmakologis yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit dan memberikan rasa nyaman pada ibu saat melakukan persalinan karena akupresur ini merangsang tubuh melepaskan endorpin. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Siti Rofi'ah dkk menyebutkan bahwa ada pengaruh terapi akupresur terhadap pengurangan rasa nyeri pada saat bersalin, hal ini dibuktikan dengan hasil 29 orang responden yang diteliti mengalami penurunan skor nyeri, tehnik yang dilakukan yaitu dengan melakukan pijatan-pijatan pada area tertentu untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh ibu bersalin pada saat kala I sehingga dapat mengefektifkan proses persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh sylvia dkk,

keefektifan penggunaan metode penghilang rasa nyeri non farmakologikal dirasakan berbeda antara ibu multipara dengan ibu primipara. Metode akupresure dan pijatan lebih efektif penggunaannya dirasakan oleh primipara dibanding multipara.

METODE KOMPRES HANGAT

Metode pengurangan rasa sakit pada saat persalinan selanjutnya bisa dilakukan dengan melakukan kompres hangat yang dilakukan selama proses persalinan yang dapat mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam keadaan vasodilatasi sehingga sirkulasi darah ke otot panggul menjadi homeostatis serta dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta dapat beradaptasi dengan nyeri selama persalinan. Selain itu stimulasi kulit dengan teknik kompres hangat dilakukan untuk merangsang serat syaraf sehingga transmisi impuls nyeri ke medula spinalis dan otak dapat dihambat. Penelitian yang dilakukan oleh Stang AR dkk, menyatakan adanya penurunan rata-rata skala nyeri dari hasil penilaian pre-test dengan hasil skala nyeri terendah 6 dan nyeri tertinggi 8 dengan rata-rata skala nyeri adalah 7 dan pada penilaian post-test, skala nyeri terendah 3 dan skala nyeri tertinggi 6 dengan rata-rata skala nyeri 4,14 hal ini menunjukkan adanya penurunan nyeri sebesar 2,86 sehingga diperoleh ada perbedaan nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat. Penelitian yang dilakukan Biswan dkk, dengan menggabungkan antara kompres hangat dan dingin menunjukkan adanya pengaruh dari kedua kombinasi pain relief ini terhadap penurunan intensitas nyeri. Namun jika dibandingkan dengan penggabungan metode pijat dan teknik pernafasn, Biswan dkk menemukan penggabungan pijat dan nafas lebih efektif dibanding dengan penggabungan kedua metode ini.

METODE RELAKSASI

Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat tubuh dan jiwa (pikiran, kemauan dan perasaan). Tehnik relaksasi merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi

internal individu. Contoh-contoh tehnik relaksasi yaitu yoga, meditasi, latihan relaksasi progresif. Penelitian yang dilakukan oleh Lamaze tentang analgesik psikologis dimana ibu diberikan persiapan psikologis pada saat kehamilan dengan cara pemberian sugesti dan motivasi. Salah satu metode tersebut adalah tehnik relaksasi yaitu sebuah tehnik yang bertujuan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang dan damai. Relaksasi dipercaya dapat meningkatkan pelepasan endorpin. Wildan dkk, melakukan penelitian terhadap 30 ibu bersalin kala I faseaktif di BPS wilayah kerja Puskesmas Patrang, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi terhadap adaptasi nyeri persalinan. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada persalinan kala I pada ibu primipara mengalami penurunan intensitas setelah diberikan tehnik relaksasi. Survey yang dilakukan oleh Sylvia dkk pada ibu intrapartum yang mengikuti kelas kehamilan, untuk mengevaluasi penggunaan metode penghilang rasa nyeri non farmakologikal pada saat bersalin. Dari 46 participant yang diidentifikasi, tehnik pengurang rasa nyeri yang dirasakan paling efektif adalah tehnik pernafasan, menyusul tehnik relaksasi, tehnik akupressur dan massase.

PENUTUP

Telah terbukti bahwa metode non farmakologis efektif dan bermanfaat terhadap penurunan intensitas rasa nyeri pada ibu bersalin. Metode-metode ini merupakan alternatif yang baik untuk digunakan oleh tenaga kesehatan khususnya pada bidang kesehatan ibu dan anak untuk memberikan pelayanan yang berorientasi pada asuhan sayang ibu.

DAFTAR PUSTAKA

Rahmawati, WY, dkk. Pengaruh Pijat Punggung terhadap Adaptasi Nyeri pada Persalinan Fase Aktif Lama Kala II dan Perdarahan Persalinan pada Primigravida, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 8, No 5. Desember 2013

- Kuswandi L. Keajaiban Hypno - Birthing, Penerbit Pustaka Bunda, Jakarta, 2011
- Siti Rofi'ah, dkk. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan, Jurnal Ilmu Kebidanan, Vol. II, No 3. Desember 2014
- Stang AR, dkk. Penurunan Nyeri Persalinan dengan Kompres Hangat dan Massage Effleurage. Jurnal MKMI, Vol. 13, No 2. Juni 2017
- Supliyani E. Pengaruh Masase Punggung terhadap intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Kota Bogor, Jurnal Bidan "Midwife Journal" Vol. 3 No. 01, Januari 2017
- Mander R. Nyeri Persalinan. EGC, 2003, Jakarta
- Kiki dan Yanti, Pengaruh TehnikMasase terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I fase Aktif. Jurnal Kebidanan Vol. VI No 01 Juni 2014
- Wildan, dkk. Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPS Wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2012, Jurnal IKESMA Vol. 9 No. 1 Maret 2013
- Brown ST, etc. Women's Evaluation of Intrapartum Nonpharmacological Pain Relief Metdhods Use during Labor, The Journal of Perinatal Education Vol. 10 No. 3 Tahun 2001, North Carolina
- Kalalo RN. Pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota manado, e-Journal Keperawatan Vol 5 No 1, Mei 2017
- Biswan M, dkk. Efek metode non Farmakologik terhadap intensitas Nyeri Ibu Bersalin kala I, Jurnal Kesehatan Vol III, No. 2 Agustus 2017 hal 282 – 288
- Davim RMB,etc. Non Pharmacological Strategies on Pain Relief During Labor: Pre Testing of An Instrument, Rev Latino Enfermagem November-deseMBER 2007 Hal 1150-1156