



LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS TEKNIK PERNAPASAN BERIRAMA DALAM MENGURANGI INTENSITAS NYERI PERSALINAN

Nazila Rahmatul Fitri¹, Diva Maharani², Dhea Natasya³, Puput Anggeria Sari⁴, Wida Denok Widarti⁵, Evi permatasari⁶, Riski Kurnia Putri⁷, Lingga Tejawana⁸, Wanda Putri Cinta Lestari⁹, Syarifah Dinda Fahira¹⁰, Hidayah¹¹

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11) Mahasiswa Program Studi Ners, ITEKes Muhammadiyah Kalimantan Barat

✉ Corresponding author:
nazila01@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi myometrium disertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Kecemasan, kelelahan, dan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberat nyeri fisik yang sudah ada. Teknik pernapasan berirama dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Teknik pernapasan berirama dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Metode penelitian ini adalah metode studi literatur dengan menggunakan data sekunder hasil penelitian terdahulu yang merupakan jurnal hasil publikasi, yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh penelitian yakni dengan adanya kriteria inklusi dan eksklusi yang sistematis serta pencarian menggunakan Database Online. Hasil 5 artikel menerangkan bahwa teknik relaksasi nafas dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin dengan menggunakan gambaran skala rentang nyeri, sehingga petugas kesehatan dapat mengedukasi dan melatih ibu untuk menggunakan teknik relaksasi nafas dalam rangka mengurangi nyeri persalinan. Kesimpulan dalam penulisan Literatur Review ini adalah Teknik relaksasi nafas berirama dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin, sehingga dapat dimasukkan dalam intervensi keperawatan dalam diagnosis keperawatan gangguan nyaman nyeri.

Kata kunci: Teknik pernafasan berirama, intensitas nyeri, dan persalinan.

ABSTRACT

Introduction Labor pain is a combination of physical pain due to myometrial contractions accompanied by stretching of the lower uterine segment combined with the psychological condition of the mother during labor. The mother's anxiety, fatigue, and worry all combine to aggravate existing physical pain. Rhythmic breathing techniques can be used to reduce the intensity of pain in mothers giving birth. Objective: This research is to determine the effectiveness of rhythmic breathing techniques in reducing the intensity of labor pain. Methods: This research is a literature study method using secondary data from previous research, which are published journals, in accordance with the criteria set by the research, namely by having systematic inclusion and exclusion criteria and searching using an online database. Results and Discussion: five articles explain that breathing relaxation techniques can help reduce pain intensity in mothers giving birth by using a description of the pain range scale so that health workers can educate and train mothers to use breathing relaxation techniques to reduce labor pain. Conclusion: The conclusion in writing this Literature Review is that the rhythmic breathing relaxation technique can reduce the intensity of pain in mothers giving birth so that it can be included in nursing interventions in the nursing diagnosis of pain discomfort disorders.

Keywords: Rhythmic breathing techniques, pain intensity, and labor.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan hal yang paling dinantikan atau ditunggu – tunggu oleh para ibu hamil. Persalinan yaitu pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari uterus ke dunia luar. Persalinan

adalah serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu (Azzuri Rahman, 2020).

Dilaporkan terdapat 300 wanita bersalin kala I fase aktif 32 % menyatakan nyeri berat, 57 % nyeri sedang, dan 11 % nyeri ringan. Diantara lain 68,3% Wanita menyatakan bahwa nyeri persalinan adalah nyeri berat, dan lebih dari 86% Wanita ingin nyerinya diatasi. Suatu penelitian di Inggris yang melibatkan ibu bersalin mengungkapkan bahwa 93,5 % Wanita menganggap nyeri persalinan sebagai nyeri yang berat, sementara di Finlandia 80 % mendeskripsikan sebagai nyeri yang hebat dan tidak dapat ditoleransi (Azzuri Rahman, 2020).

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. 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.

Nyeri persalinan merupakan kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi myometrium disertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Kecemasan, kelelahan, dan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberat nyeri fisik yang sudah ada. Nyeri persalinan dialami terutama selama kontraksi. 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 (Widiyanto et al., 2021).

Banyak metode yang membantu menurunkan nyeri pada persalinan, baik metode farmakologis (menggunakan obat – obatan) maupun nonfarmakologis. Beberapa pengelolaan nyeri persalinan secara farmakologis Sebagian besar merupakan Tindakan medis. Walaupun tindakan medis Sebagian besar lebih efektif dalam mengurangi nyeri persalinan, selain lebih mahal juga lebih berpotensi mempunyai efek samping bagi ibu maupun janinnya. Sedangkan metode nonfarmakologis lebih murah, Sederhana, efektif dan tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara nonfarmakologis dengan menarik nafas dalam – dalam dan berirama pada saat ada kontraksi melalui hidung sambil menggembungkan perut dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengempeskan perut. Teknik relaksasi dapat dilakukan untuk mengendalikan rasa nyeri ibu dengan meminimalkan aktifitas saraf simpatik dalam sistem saraf otonom. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan ibu cemas dan takut akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan (Sari et al., 2021)

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah studi literatur yaitu penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum di publikasikan (Embun, 2012). Metode jenis ini merupakan serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data Pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya di gali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, dokumen) bukan melalui pengamatan langsung. Dalam Penelitian ini penulis mendapatkan artikel melalui pencarian di situs publikasi ilmiah baik dalam negeri maupun luar negeri yang selanjutnya dilakukan review oleh penulis. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “Teknik Pernafasan berirama”, “Intensitas nyeri”, “persalinan”. Kriteria dalam pencarian artikel tersebut adalah inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain: Population Ibu hamil yang sudah memasuki persalinan, intervention Teknik pernafasan berirama mengurangi intensitas nyeri persalinan,

Outcomes mengurangi intensitas nyeri persalinan, study design and publication type semua tipe desain penelitian tipe publikasi: open access research article, publication years setelah tahun 2019, language English, Indonesia.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel dependen dan variabel independent. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri persalinan dan variabel independent adalah Teknik pernapasan berirama. Nyeri Persalinan yang disebabkan oleh dilatasi servik mengakibatkan seorang ibu mengalami gangguan rasa nyaman nyeri, Terlebih secara teoritis ambang nyeri seorang sangatlah berbeda beda, sehingga petugas kesehatan sangat perlu memberikan manajemen nyeri untuk mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan. Proses pencarian artikel menggunakan Database Online. Penyarinagn atu pemilihan artikel menggunakan kaidah atau aturan diagram flow literature review.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian jurnal melalui DataBase Online, terdapat beberapa jurnal yang telah memenuhi syarat atau memenuhi kriteria Inklusi dan Eksklusi, selanjutnya dari Jurnal tersebut dilakukan telaah jurnal secara sistematis. Ringkasan jurnal jurnal tersebut dijelaskan pada tabel sebagai berikut. Artikel-artikel tersebut adalah artikel yang membahas tentang efektivitas nafas dalam dalam upaya mengurangi nyeri pada ibu bersalin dengan memperhatikan kriteria kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. dari penelitian yang dilakukan oleh para peneliti diatas didapatkan hsil hahwa teknik pernafasan berirama efektif dapat mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin. Kesemua penelitian ini berasal dari penelitain dalam negeri.

PEMBAHASAN

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. ada 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.

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 teknik relaksasi nafas dalam atau Deep Bretahing, dengan mengatur pola nafas secara demikian sehingga akan mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan akibat adanya dilatasi servik dalam rangka proses persalinan.

Hasil dari penelitain ini atau Literatur Review ini didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam upaya mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin kala 1, sehingga hal ini dapat dilakukan oleh para tenaga medis guna memenuhi kebutuhan nyaman pada pasien bersalin. Teknik non farmakologi yang dapat membantu ibu mengurangi rasa nyeri karena proses persalinan dengan bimbingan atau tanpa bimbingan petugas medis. Hal ini sangat perlu diedukasikan kepada pasien dan keluarga pada saat ANC.

Teknik Relaksasi nafas dalam juga dapat dikombinasikan dengan teknik non farmakologis sehingga akan menjadikannya lebih efektif dalam upaya mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1. Hasil penelitian penelitain yang telah direview menunjukkan hasil yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini sejalan dengan intervensi keperawatan dalam diagnosis keperawatan gangguan nyaman nyeri, yang salah satunya adalah menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. (Tim Pokja 3S DPP PPNI. 2016).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penulisan literatur review ini adalah efektifitas Teknik pernafasan berirama dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan, sehingga dapat di masukkan dalam intervensi keperawatan dalam diagnosis keperawatan gangguan nyaman nyeri. Petugas medis dapat memulai memberikan atau mengedukasikan kepada pasien dan keluarga pada saat sebelum persalinan atau dapat juga saat pasien mulai memasuki tahapan proses persalinan. Keterbatasan pada penelitian ini adalah peneliti menggunakan sistem Review pada artikel publikasi yang sudah ditetapkan kriteria sebelumnya, sehingga dibutuhkannya lagi penelitian penelitian yang secara empiris sehingga lebih dapat meyakinkan bahwa teknik ini dapat berguna pada keadaan tersebut.

SARAN

Penulis tentunya masih menyadari jika penelitian diatas masih terdapat banyak kesalahan dan jauh dari kesempurnaan dan diharapkan penelitian ini bisa memberikan pengetahuan baru bagi klinisi maupun pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R. (2019). Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4(2), 419-425.
- Widiyanto, A., Panuluh, S. M., Pradana, K. A., Mubarak, A. S., Atmojo, J. T., Putra, N. S., ... & Panatagama, S. P. (2021). Literatur Review: Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing Relax) Pada Ibu Bersalin Kala I. *Avicenna: Journal of Health Research*, 4(2).
- RAHMAN, F. A. (2020). Efektifitas Pernafasan Dalam dan Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Pada Ibu Bersalin di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode November 2019-Januari 2020 (Doctoral dissertation, Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto).
- Wijayanti, R., & Rahman, F. A. (2020). Efektifitas Pernafasan Dalam Dan Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode Januari 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 3(1), 78-89.
- Marcellyn, V., Aksari, S. T., Rantauni, D. A., & Sukmawati, E. (2024). Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Journal of Andalas Medica*, 2(5), 198-204.
- Sulistianingsih, A., & Wijayanti, Y. (2022). Kombinasi Birth Ball Dan Latihan Pernafasan Dengan Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 66-74.
- Labor, R. T. I. B. I. R. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3).
- Kusyati, E., & Astuti, L. P. (2012). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang Tahun 2012. *Jurnal Kebidanan*.
- Hasnah, H., Kb, M. A. R., & Muaningsih, M. (2018). Literatur Review: Tinjauan Tentang Efektifitas Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Journal of Islamic Nursing*, 3(2), 45-57.