

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM, *COUNTER PRESSURE*
DAN MUROTAL SEBAGAI KOMPLEMENTER PERAWAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN DI RUMAH SAKIT ISLAM FATIMAH
CILACAP**

*The Effect Of A Combination Of Deep Breathing Relaxation, Counter Pressure And Murotal
As Complementary Nurses On Reducing Labor Pain
At Fatimah Islamic Hospital Cilacap*

Nuryati¹, Fitinlia Ixswan Veryani², Puiji Suwariyah³

^{1,2}Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap

³ STIKES Serulingmas Cilacap

(email: nuryati3006@gmail.com)

ABSTRAK

Tatalaksana non farmakologis pada proses persalinan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik tindakan yang meningkatkan kenyamanan, teknik relaksasi. Peneliti melakukan penelitian menggunakan kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murotal sebagai komplementer perawat terhadap penurunan nyeri persalinan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi tindakan tersebut terhadap nyeri persalinan. Metode yang digunakan *quasi eksperimental design* dalam bentuk *nonequivalent control group design* dengan jumlah sampel 30 orang, terbagi dalam kelompok kontrol dan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri sebelum intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,8 dengan standar deviasi 1,38 dan 3,47 dengan standar deviasi 1,13 setelah intervensi. Hasil analisis didapatkan terjadinya penurunan tingkat nyeri *post* tindakan intervensi dari 4,8 menjadi 1,13. Uji *statistic* didapatkan *p value* < 0,05 artinya ada pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murotal sebagai komplementer perawat terhadap nyeri persalinan di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap.

Kata kunci: nyeri persalinan, relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murotal

ABSTRACT

Non-pharmacological management of the birthing process can be carried out using action techniques that increase comfort, relaxation techniques. Researchers conducted research using a combination of deep breathing relaxation, counter pressure and murotal as a complement for nurses to reduce labor pain with the aim of finding out the effect of this combination of actions on labor pain. The method used was quasi experimental design in the form of a nonequivalent control group design with a sample size of 30 people, divided into control and intervention groups. The results of the study showed that the pain level before the intervention showed that the average patient pain was 4.8 with a standard deviation of 1.38 and 3.47 with a standard deviation of 1.13 after the intervention. The results of the analysis showed that there was a decrease in pain levels after the intervention from 4.8 to 1.13. The statistical test showed that the p value was <0.05, meaning that there was an influence of the combination of deep breathing relaxation, counter pressure and murotal as complementary nurses on labor pain at the Fatimah Islamic Hospital, Cilacap.

Keywords: Labor pains, deep breathing relaxation, counter pressure and murotal

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses yang menegangkan bagi kebanyakan wanita dengan kecenderungan mengalami perasaan takut saat proses melahirkan. Banyak ibu bersalin primi gravida telah melaporkan mengalami berbagai tingkat nyeri selama persalinan. Nyeri yang meningkat menjadi ketakutan adalah masalah umum yang terkait dengan persalinan, terutama di antara primi gravida (Gibson, 2014). Persepsi negatif dan efek psikologis yang mempengaruhi pengalaman persalinan termasuk distres dan perasaan tidak berdaya selama persalinan bagi wanita dan keluarganya. Ketika dikelola dengan buruk, nyeri persalinan dapat menyebabkan konsekuensi yang parah bagi wanita, seperti persalinan lama (Nisa et al., 2018). Pengaruh fisik dan psikis saat melahirkan membuat otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk merasakan nyeri, sehingga rasa nyeri saat persalinan akan lebih terasa. Nyeri persalinan harus diringankan dengan efektif karena bila nyeri disertai reaksi kondisi stress berkepanjangan dapat memiliki efek merugikan terhadap ibu dan janin (Danuatmaja, 2014).

Nyeri persalinan harus segera diobati. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri, terutama melalui cara

farmakologis, seperti pemberian analgesik non- tifoid dan analgesik apoid selama proses persalinan. Napas dalam, pemberian teknik pijat, *Counter Pressure*, hipnoterapi, dan relaksasi merupakan contoh metode non farmakologis. Tatalaksana nyeri persalinan dapat berupa tatalaksana farmakologis dan non farmakologis. Tatalaksana non farmakologis pada proses persalinan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik tindakan yang meningkatkan kenyamanan, teknik relaksasi, teknik distraksi, pernapasan yang teratur, 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 nyeri persalinan tersebut (Simkin et al., 2007). Cara untuk mengurangi rasa nyeri antara lain relaksasi, imajinasiterbimbing, distraksi dan stimulasi kutaneus (Potter & Perry, 2012). Teknik relaksasi bernapas merupakan teknik yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dalam *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 7 No. 2 Oktober 2021 Universitas Ubudiyah Indonesia. Adapun relaksasi bernapas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf

simpatis dalam keadaan homeostatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan atau ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Prasetyo, 2010). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rika Herawati (2016) mengenai teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala 1, diperoleh hasil dari empat jenis teknik relaksasi meliputi relaksasi pernapasan, motorik pikiran, visualisasi, teknik relaksasi paling efektif adalah relaksasi pernapasan (Herawati, 2016).

Sejalan dengan penelitian Titi Astuti (2019) Yang berjudul aplikasi relaksasi napas dalam terhadap nyeri dan lamanya persalinan kala 1 ibu bersalin, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam pada ibu bersalin mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan kala 1 dan mampu mengurangi lamanya waktu persalinan kala 1, oleh karena itu peneliti menyarankan untuk lebih meningkatkan kemampuan di dalam mengaplikasikan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin sehingga ibu dapat bersalin normal, meningkatkan rasa aman dan nyaman, serta memperlancar persalinan, ibu dan bayinya sehat sejahtera. Secara psikologis relaksasi yang berhasil dapat

menimbulkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendala, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung yang seharusnya muncul (Safitri et al., 2020). Dengan menarik nafas dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernapasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh akan mengeluarkan hormon endorphen yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh.

Upaya pengurangan nyeri persalinan dengan cara non farmakologi adalah *Masase Conter pressure* dengan melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon atau ligamentum, tanpa menyebabkangerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki situasi. Cara kerja pijatan ini dengan menekan dengan kepalan ataupun tumit tangan pada tulang sacrum selama 20 menit saat mengalami nyeri, sehingga ketegangan pada *sacrum* dan otot pelvis berkurang, dan terjadi penurunan intensitas nyeri (Harini & Fitri, 2018). Dengan memberikan tehnik *Counter Pressure massage* dapat menutup gerbang pesan

nyeri yang akan dihantar menuju medulla spinalis dan otak selain itu tekanan kuat yang diberikan pada saat melakukan tehnik *Counter Pressure massage* dapat mengaktifkan senyawa endorphin sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri (Seri et al., 2014). Teknik *Counter Pressure* yang aman dan tidak menimbulkan efek samping serta efektif dalam pengurangan skala nyeri pada daerah pinggang saat persalinan, dapat digunakan sebagai metode pereda nyeri. *Counter Pressure* adalah jenis pemijatan dimana pangkal atau kepalan tangan satu tangan digunakan untuk memberikan tekanan terus menerus ke tulang sakrum, dengan fokus pada sumber rasa sakit (Harini, 2018). Teknik ini membantu melepaskan ketegangan otot, meredakan nyeri pinggang terkait persalinan, dan mempercepat aliran darah, serta menghasilkan relaksasi. Teknik tekanan balik dilakukan di daerah lumbal, di mana saraf sensorik serviks dan rahim bertemu dengan saraf simpatik rahim dan masuk ke medulla spinalis melalui saraf thoraks 10-11-12 sampai lumbal. Menurut Batlajery dkk (2021), *Counter Pressure* efektif dalam mengurangi nyeri saat persalinan. Tindakan tersebut sangat efektif jika ditambahkan dengan massase endorphin. Sentuhan

lembut yang diberikan pada kulit ibu, membuat denyut jantung dan tekanan darah ibu menjadi lebih normal dan memicu rasa nyaman dan rileks (Asiyah et al., 2021).

Metode distraksi yang secara empirik dan sudah banyak diteliti efektif mengurangi nyeri adalah terapi audio/pendengaran yaitu dengan mendengarkan bacaan Murotal Al-Quran. Murotal merupakan rekaman suara bacaan ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang Qori dengan keteraturan bacaan yang benar mampu mendatangkan ketenangan bagi orang yang mendengarnya (Yana et al., 2016). Salah satu contoh surat yang digunakan adalah Surat Ar-Rahman, yang memiliki ayat yang diulang-ulang sehingga mengalihkan perhatian dan berfungsi sebagai hipnosis yang menurunkan gelombang otak pasien. Hormon serotonin dan endorfin diproduksi oleh otak sehingga seseorang merasa tenang, nyaman dan bahagia. Surat Ar-Rahman mempunyai timbre medium, pitch 44 Hz, harmony reguler dan consistent, rithm andate (mendayu-dayu), volume 60 *decibel*, intesitas medium amplitudo, sehingga memiliki efek relaksasi jika diperdengarkan (Aziz et al., 2015). Melalui murottal Al-Qur'an, sistem saraf parasimpatis yang memiliki efek berlawanan dengan sistem saraf simpatik akan terstimulasi. Hal ini

merupakan suatu prinsip dasar respons, yang disebut keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatis. Murottal Al-Quran merupakan pembacaan ayat suci Al- Qur'an yang dilakukan oleh Qori dan didengarkan dengan menggunakan media tertentu. Walaupun manfaat mendengarkan murottal Al-Qur'an tidak sehebat ketika membaca Al- Qur'an secara lisan, tapi sudah cukup mempengaruhi kerja otak. Ketika diperdengarkan Murottal Al- Qur'an, Murottal Al-Qur'an juga berfungsi sebagai pengingat terhadap Allah SWT hingga koping yang positif akan terbentuk.

Berdasarkan studi pendahuluan di RSI Fatimah Cilacap selama periode bulan Januari sampai dengan September 2023 didapatkan data persalinan sebanyak 250, metode untuk mengurangi nyeri yang selama ini digunakan berupa nafas dalam saja. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam, *Counter Pressure* Dan Murottal Sebagai Komplementer Perawat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan?

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *quasi experiment pre-post test*

with control group, yang merupakan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek dan kelompok pembanding (control). Kelompok subjek diobservasi sebelum diberikan intervensi dan diobservasi lagi setelah intervensi (Notoatmodjo, 2018). Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment With Two Group Design Pretest-Posttest* karena pada desain ini terdiri dari 3 perlakuan dengan menggunakan kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dengan murottal. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan perlakuan nafas dalam saja. Peneliti juga melakukan *pre test* terlebih dahulu terhadap tingkat nyeri pada 1 kelompok tersebut dan diikuti 3 intervensi dilakukan setiap ada his persalinan pada responden. Setelah beberapa waktu kemudian dilakukan *post test* pada kedua tersebut (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini peneliti ingin membandingkan Terapi kombinasi Relaksasi nafas dalam, *Counter Pressure* dan murottal untuk menurunkan nyeri pasien saat persalinan kala 1 di RSI Fatimah Cilacap, dengan jumlah sampel 30 yaitu terdiri dari kelompok intervensi sebanyak 15 responden dan 15 responden kelompok kontrol, menggunakan Instrumen nyeri *Face, Legs, Activity, Cry and Consolability (FLACC) scala*. Kriteria

inklusi Responden dengan persalinan spontan, masuk persalinan pada kala 1, Tidak mendapatkan obat induksi dan bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap dua kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 15 responden dan 15 responden kelompok kontrol. Sampel pada penelitian ini yaitu ibu bersalin, dengan hasil sebagai berikut:

Tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kombinasi relaksasi nafas dalam, *Counter Pressure* dan murotal pada kelompok intervensi pada tabel 1.1 berikut:

Tabel 1.1 Tingkat nyeri kelompok intervensi

Tingkat nyeri kelompok intervensi	Mean-SD	Minim -Maks	P value
1. Pre	4,80 ± 1,38	3-8	0.000
2. Post	3,47 ± 1,13	2-6	

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,8 dengan standar deviasi 1,38 sedangkan tingkat nyeri setelah intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 3,47 dengan standar deviasi 1,13. Dari hasil uji

paired t test didapatkan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) hasil bahwa ada pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murotal sebagai komplementer perawat terhadap nyeri persalinan di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap.

Tingkat nyeri persalinan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam pada tabel 1.2 sebagai berikut:

Tabel 1.2 Tingkat nyeri kelompok kontrol

Tingkat nyeri kelompok kontrol	Mean-SD	Minim- Maks	P value
1. Pre	4,27 ± 1,22	3-8	0.157
2. Post	4,53 ± 1,51	3-8	

Pada tabel 1.2 menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada kelompok kontrol sebelum intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,27 dengan standar deviasi 1,22 sedangkan tingkat nyeri setelah intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,53 dengan standar deviasi 1,51. Dari hasil uji *paired t test* didapatkan p value sebesar 0,157 ($p > 0,05$) hasil bahwa tidak ada pengaruh relaksasi nafas dalam sebagai komplementer perawat terhadap nyeri persalinan pada kelompok kontrol di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap.

Perbandingan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kombinasi relaksasi nafas dalam, *Counter Pressure* dan

murotal pada kelompok intervensi dan kontrol.

Tabel 1.3 perbandingan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam, Counter Pressure dan Murotal Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.

Tingkat Nyeri	n	Mean ± SD	P value
Intervensi	15	3,47 ± 1,13	0,061
Kontrol	15	4,53 ± 1,51	

Tabel 1.3 menunjukkan nilai p value sebesar 0,061 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murotal pada kelompok intervensi dan kontrol.

PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tindakan Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam, *Counter Pressure* Dan Murotal Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,8 dengan standar deviasi 1,38 sedangkan tingkat nyeri setelah intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 3,47 dengan standar deviasi 1,13. Dari hasil

analisis didapatkan bahwa terjadinya penurunan tingkat nyeri post tindakan intervensi dari 4,8 menjadi 1,13. Selain itu, uji statistic juga didapatkan p value $< 0,05$ yang artinya ada pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murotal sebagai komplementer perawat terhadap nyeri persalinan di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap.

Hasil penelitian (Puspitasari & Azzahroh, 2022) menunjukkan bahwa terdapat manfaat teknik *massage* dan *counter pressure* terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif. Penelitian Hairunisyah et al., (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik *massage counter pressure* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I pada Ibu bersalin.

Peneliti memberikan intervensi dengan mengkombinasikan 3 terapi komplementer yang sama-sama memberikan efek relaksasi seperti nafas dalam, *counter pressure* dan murotal. Dalam penatalaksanannya peneliti memberikan arahan untuk melakukan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu pada pasien sehingga pasien merasa lebih rileks pada saat dikombinasikan dengan terapi lainnya. Pada saat akan melakukan kombinasi peneliti memberikan terapi murotal supaya pada saat memberikan terapi *counter pressure* akan lebih menikmati dan merasa nyaman.

Teknologi terapi *Counter Pressure* sangat besar manfaatnya untuk mengurangi nyeri dan memberikan sensasi yang membuat bahagia serta menghilangkan ketidaknyamanan selama atau di antara kontraksi (Lane, 2010). Teknik *Counter Pressure* dilakukan dengan memberi penekanan pada sumber daerah nyeri pinggang yang dirasakan sehingga dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang, memperlancar peredaran darah dan akan menimbulkan relaksasi. Teknik *Counter Pressure* akan membantu mengatasi kram otot yang dirasakan oleh penderita, menurunkan rasa nyeri, kecemasan mempercepat proses ketegangan otot paha diikuti ekspansi tulang pelvis karena relaksasi pada otot-otot sekitar pelvis, efektif dalam membantu mengurangi rasa nyeri pinggang dan relatif aman karena hampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Yuliatun, 2008).

Hasil penelitian Faridah et al., (2017) adanya pengaruh pemberian terapi Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan intensitas skala nyeri ibu bersalin kala I fase aktif. Siswantinah dalam (Cahyani, 2018), murottal memiliki sejumlah keunggulan diantaranya yaitu memberikan ketenangan pikiran dapat dicapai dengan mendengarkan ayat-ayat suci Al Qur'an yang dilantunkan dengan tartil (sesuai dengan aturan

pengucapan dan irama). Sedangkan yang dilakukan oleh peneliti pemberian tindakan kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murottal sebagai komplementer perawat terhadap nyeri persalinan di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap ada pengaruh penurunan terhadap nyeri persalinan.

Tingkat Nyeri Persalinan Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tindakan Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,27 dengan standar deviasi 1,22 sedangkan tingkat nyeri setelah intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,53 dengan standar deviasi 1,51. Dari hasil analisis ditemukan bahwa rata-rata tingkat nyeri pasien tidak mengalami perubahan yang secara signifikan. Selain itu, uji statistik juga didapatkan $p \text{ value} > 0,05$, dimana pada kelompok kontrol pemberian relaksasi nafas dalam tidak berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastomo dan Suryadi (2019) bahwa tidak ada pengaruh antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri. Penatalaksanaan pemberian terapi komplementer relaksasi nafas dalam tidak dapat menurunkan skala nyeri pada

saat bersalin kala I, hal tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, pengalaman traumatik, nilai etnik dan budaya, lingkungan serta mekanisme koping.

Terapi relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian. (Hartanti, dkk, 2016). Fitriani, (2014) menjelaskan bahwa Teknik relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam system saraf otonom. Selama ibu bersalin akan meningkatkan aktifitas komponen saraf parasimpatik vegetative secara simultan. Secara perlahan hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stress akan menurun sehingga meningkatkan konsentrasi dan merasa lebih nyaman.

Perbandingan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kombinasi relaksasi nafas dalam, Counter Pressure dan murotal pada kelompok intervensi dan control. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai p value sebesar 0,061 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kombinasi relaksasi nafas dalam,

counter pressure dan murotal pada kelompok intervensi dan kontrol. Tidak ada perbedaan pada kedua kelompok tersebut menurut analisis peneliti dikarenakan pada kelompok intervensi diberikan 3 intervensi yang dikombinasi sedangkan pada kelompok kontrol hanya 1 intervensi saja. Selain itu, faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pengalaman, mekanisme koping dan budaya.

Penyebab nyeri dapat diklasifikasikan kedalam dua golongan yaitu penyebab yang berhubungan dengan fisik dan berhubungan dengan psikis. Secara fisik misalnya, penyebab nyeri adalah trauma (baik trauma mekanik, termis, kimiawi, maupun elektrik), neoplasma, peradangan, gangguan sirkulasi darah, dan lain-lain. Secara psikis, penyebab nyeri dapat terjadi oleh karena adanya trauma psikologis. Nyeri yang disebabkan faktor psikologis merupakan nyeri yang dirasakan bukan karena penyebab organik, melainkan akibat trauma psikologis dan pengaruhnya terhadap fisik. Kasus ini dapat dijumpai pada kasus yang termasuk kategori psikosomatik. Nyeri karena faktor ini disebut pula *psychogenic pain* (Ningtyas et al., 2023).

Nyeri persalinan merupakan rasa sakit yang ditimbulkan saat persalinan yang berlangsung dimulai dari kala I sampai kala

3 persalinan. Nyeri persalinan juga merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, 14 denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot. Nyeri persalinan ditandai dengan adanya kontraksi rahim, kontraksi sebenarnya telah terjadi pada minggu ke-30 kehamilan yang disebut kontraksi *braxton hicks* akibat perubahan-perubahan dari hormon estrogen dan progesteron tetapi sifatnya tidak teratur, tidak nyeri dan kekuatan kontraksinya sebesar 5 mmHg, dan kekuatan kontraksi *braxton hicks* ini akan menjadi kekuatan his dalam persalinan dan sifatnya teratur. Kadang kala tampak keluarnya cairan ketuban yang biasanya pecah menjelang pembukaan lengkap, tetapi dapat juga keluar sebelum proses persalinan (Utami & Fitriahadi, 2019).

Hasil analisis menunjukkan dari kedua kelompok penurunan tingkat nyeri yang paling signifikan yaitu pada kelompok intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murotal. Hasil penelitian Ekayani (2017) terdapat pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi dan pijatan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan. Penelitian Nuridiana (2023)

menunjukkan bahwa terapi mendengarkan Murotal Al Qur'an dan relaksasi nafas dalam sebagai salah satu intervensi yang memberikan efek relaksasi yang menyenangkan sehingga mampu memberikan kesembuhan atau mengurangi rasa nyeri pada pasien. Pemberian tindakan yang dilakukan peneliti dengan kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murotal sebagai komplementer perawat terhadap nyeri persalinan di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap ada pengaruh penurunan terhadap nyeri persalinan. Dari hasil uji *paired t test* didapatkan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) hasil bahwa ada pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam, *counter pressure* dan murotal sebagai komplementer perawat terhadap nyeri persalinan di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap pada kelompok intervensi. Dari hasil uji *paired t test* didapatkan p value sebesar 0,157 ($p > 0,05$) hasil bahwa tidak ada pengaruh relaksasi nafas dalam sebagai komplementer perawat terhadap nyeri persalinan pada kelompok kontrol di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap.

SIMPULAN

Tingkat nyeri sebelum intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,8 dengan standar deviasi 1,38 sedangkan tingkat nyeri setelah intervensi didapatkan

rata-rata nyeri pasien yaitu 3,47 dengan standar deviasi 1,13.

Tingkat nyeri sebelum intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,27 dengan standar deviasi 1,22 sedangkan tingkat nyeri setelah intervensi didapatkan rata-rata nyeri pasien yaitu 4,53 dengan standar deviasi 1,51.

Tidak ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kombinasi relaksasi nafas dalam, counter pressure dan murotal pada kelompok intervensi dan kontrol.

SARAN

Diharapkan pihak rumah sakit untuk dapat menerapkan suatu intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam, counter pressure dan murotal dengan harapan tingkat nyeri pasien persalinan dapat berkurang selama menjalani proses persalinan.

Diharapkan penelitian ini dapat diteliti lebih lanjut dengan membrikan suatu intervensi pada kelompok kontrol sehingga dapat diketahui sejauh mana tingkat perbedaannya suatu intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam, counter pressure dan Cilacap pada kelompok kontrol.

TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti ucapkan kepada pihak yang telah mendukung

penelitian ini :

1. dr. H. Nono Rasino, Sp. OG (K) FER, Direktur Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik.
2. Agus Prasetya, S.Kep., Ns., M.Kep, pembimbing yang telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan-masukan, inspirasi, perasaan nyaman dalam bimbingan serta memfasilitasi demi sempurnanya studi kasus ini.
3. Widyoningsih, S.Kep., Ns., M.Kep, pembimbing yang telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan-masukan, inspirasi, perasaan nyaman dalam bimbingan serta memfasilitasi demi sempurnanya studi kasus ini.
4. Andin, S.Kep., Ns., M.Kep, pembimbing yang telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan-masukan, inspirasi, perasaan nyaman dalam bimbingan serta memfasilitasi demi sempurnanya studi kasus ini
5. Pengurus dan anggota DPK RSI fatimah Cilacap atas dukungan, supportnya

DAFTAR PUSTAKA

- Asiyah, S., Rossilawati, & Titisari, I. (2021). Efek Pemberian Acupressure Dan Counter Pressure Pada Nyeri Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Journal For*

- Quality In Women's Health*, 4.
- Aziz, W., Nooryanto, M., & Andarini, S. (2015). Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28 (3).
- Danuatmaja, B. d. . (2014). *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Puspa Swara.
- Ekayani, N. P. K. (2017). Kombinasi Teknik Relaksasi dan Pijatan Bagi Ibu Bersalin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri, Lama Persalinan dan APGAR Score Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 93–103.
- Faridah, Yefrida, Y., & Masmura, S. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Daerah Solok Selatan 2017. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 63–69. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.30>
- Fitriani, R. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten di RSKDIA Siti Fatimah Makasar Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 443-452.
- Gibson, E. (2014). Women's expectations and experiences with labour pain in medical and midwifery models of birth in the United States. *Woman and Birth*, 27(3).
- Hairunisyah, R., Jamila, & Setiawati. (2023). Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I. *Jambura Journal Of Health Science And Research*, 5(4), 986–997.
- Harini, R. (2018). Counterpressure dan Efek terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5.
- Harini, R., & Fitri. (2018). *Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Primigravida (Counterpressure and Its Effect towards Labor Pain during 1st Active Phase in Primigravida Mother)*. 5(1).
- Hastomo, M. T., & Suryadi, B. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Saat Pemasangan Infus di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(02), 436–442. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i0.2.320>
- Herawati, R. (2016). Evaluasi Tehnik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Kala I Terhadap Kebersihan Persalinan Normal. *Jurnal Maternity*

- and Neonatal*, 2(2), 102–113.
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., Yuliana, & Yanti, R. D. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri* (L. ode ALifariki & H. J. Siagian (eds.)). PT Media Pustaka Indo.
- Nisa, S. M. K., Murti, B., & Qadrijati, I. (2018). *Psychosocial Factors Associated with Anxiety and Delivery Pain*. 3, 44–58.
- Notoatmodjo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuridiana, D. (2023). *Kombinasi Terapi Murotal Al Qur'an dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria (SC)* (Vol. 01). Universitas dr. Soebandi.
- Potter, A., & Perry, A. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik*. EGC.
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri Edisi 1*. Graha Ilmu.
- Puspitasari, L., & Azzahroh, F. (2022). PENGARUH KOMBINASI MASSASE DAN COUNTER PRESSURE TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I DI WILAYAH KABUPATEN CILACAP. *Jurnal Inovasi Daerah*, 1.
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9 (3), 365–370.
- Seri, P., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2 (2).
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2007). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yana, R., Utami, S., & Safitri. (2016). EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2.
- Yuliatun. (2008). *Buku Pijat Effrulage*. EGC.