PENGARUH PRENATAL BELLY BREATHING TERHADAP NYERI PERSALINAN

Nendhi Wahyunia Utami[1]
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Corresponding Author Email : nendynia@gmail.com

Dechoni Rahmawati[2]
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Email : dechoniaris@gmail.com

Elvika Fit Ari Shanti[3]
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Email : vicha.shanti@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan adalah manifestasi adanya kontaksi otot rahim yang dirasakan oleh ibu hamil. Kontraksi inilah yang menyebabkan rasa sakit, nyeri pada bagian pinggang, perut dan menjalar ke paha. Pada proses persalinan,sebagian besar selalu disertai dengan rasa nyeri dan merupakan hal yang wajar terjadi selama proses persalinan. Prenatal yoga adalah modifikasi dari hatha yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Teknik relaksasi bernapas merupakan tindakan pengendalian nyeri non farmakologis yang dapat membantu ibu mengendurkan seluruh tubuhnya ketika rahim berkontraksi. Teknik-teknik pernafasan yoga merupakan teknik relaksasi dan teknik-teknik pemusatan pikiran dengan berkontemplasi dan meditasi yang bermanfaat untuk mental dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas prenatal belly breathing terhadap nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu hamil saat proses persalinan. Metode penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal sebelum pemberian perlakuan (pretest) dan diakhir setelah pemberian perlakuan (postest). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil dalam proses persalinannya merasakan nyeri sedang yaitu sebanyak 3 ibu hamil (18,75%), 13 ibu hamil dengan nyeri ringan (81,25%). Hasil penelitian pada ibu yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masuk ke dalam kategori rasa nyeri sedang sebanyak 14 responden atau (87,5%), kategori ringan yaitu sebanyak 2 responden (12,5%). Analisa data menggunakan chi square dengan hasil nilai sig sebesar 0.03<0.05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri persalinan pada kelompok belly breathing dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Belly Breathing, Nyeri Persalinan

ABSTRACT

Labor pain is a manifestation of uterine muscle contractions felt by pregnant women. It is these contractions that cause pain, abdomen and radiating to the thighs. In the process of childbirth, most of them are always accompanied by pain and it is a natural thing to happen during the birth process. Prenatal yoga is a modification of the classic hatha yoga which has been adapted to the conditions of pregnant women. Relaxation breathing technique is a non- pharmacological pain control measure that can help the mother relax her entire body when the uterus contracts. Yoga breathing techniques are relaxation techniques and techniques for focusing on contemplation and healing which are beneficial for mental and spiritual. This study aims to determine the effectiveness of prenatal abdominal breathing on labor pain felt by pregnant women during labor. The method is quasi-experimental with measurements carried out twice, with a parametric test using the T-Test. The results showed that some pregnant women in the delivery process felt moderate pain, namely 3 pregnant women (18.75%), 13 pregnant women with mild pain(81.25%). The results of research on mothers who were not given treatment showed that the majority of pregnant women fell into the category of moderate pain as many as 14 respondents or (87.5%), mild category, namely as many as 2 respondents (12.5%). Analysis uses chi square with a sig

value of 0.001 <0.05, it can be concluded that there is a difference in labor pain in the belly breathing group and the group that was not given treatment.

Keywords : Prenatal Yoga, Belly Breathing, Labor Pain,

PENDAHULUAN

Banyak faktor penyebab tingginya AKI, salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi (Sridadi, dalam Dariyo, 1997). Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Perubahan ini akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan (Kushartanti, dkk., 2004).

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan, lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Saifuddin. 2006). Nyeri persalinan yang tidak ditangani secara adekuat menyebabkan ketidaknyamanan ibu dan akan mempengaruhi proses persalinan, karena menyebabkan ibu mengejan tanpa dapat dikontrol. Ketidak nyamanan akan lebih dirasakan pada primipara (wanita yang baru pertama kali melahirkan) karena pada primipara nyeri tersebut merupakan suatu kesengsaraan yang lebih, dan pengalaman pertama ibu sehingga belum tabu bagaimana cara menanggulangi nyeri dengan tepat (Cohen. 2005).

Aktivitas simpatis yang berlebihan, karena rasa sakit dan stres, dapat memperburuk kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi. Stress meningkatkan adrenalin sehingga menyebabkan kontraksi uterus lemah (Labor & Maguire, 2008). Setiap individu mempunyai perbedaan persepsi nyeri saat persalinan antara lain disebabkan perbedaan dalam respon mempersepsikan nyeri yang dipengaruhi oleh banyak faktor seperti takut dan cemas dalam menghadapi persalinan, perhatian yang hanya terfokus pada nyeri, kepribadian dan kelelahan (Anggraeni Ike dan Nurrachmawati Annisa, 2012).

Sebanyak 91,9% wanita mengalami nyeri saat proses persalinan kala I (Legiati Titi dan Widiawati Ida, 2013). Hasil penelitian lain menunjukkan primipara mengalami tingkat nyeri persalinan lebih tinggi dibandingkan dengan multipara yaitu sebesar 2,63 kali (95% CI 0,96-7,20) (Fania Nurul Khoirunnisa dkk, 2017).

Manajemen nyeri persalinan ada dua cara yang digunakan, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Tindakan farmakologis masih menimbulkan pertentangan karena pemberian obat selama persalinan dapat menembus sawar placenta dan berefek pada fetus selain juga berefek pada ibu. Metoda non farmakologis tidak membahayakan bagi ibu maupun fetus, tidak lahir (Bobak, Lowdermilk, Jense. 2012).

Relaksasi dalam prenatal yoga merupakan salah satu metode hypnoterapi yang dapat menjadi alternative terapi non farmakologis. Relaksasi ini sebagai salah satu alternative terapi yang dapat diberikan kepada ibu hamil karena mampu mengurangi reaksi stress, denyut nadi dan tekanan darah yang mengalami permasalahan.

Relaksasi pernafasan dilakukan dengan cara menaikkan perut saat menarik napas dan mengempiskan perut saat membuang napas dari mulut secara perlahan, sedangkan relaksasi otot dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepaskan. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan benar, akan terasa efek relaksasi

pada diri ibu hamil yang akan berguna untuk mengatasi tekanan atau ketegangan yang ia rasakan selama masa kehamilan berlangsung. Hal ini sesuai dengan pendapat Ford-Martin (2001) yang menyatakan bahwa relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, antara lain relaksasi progresif dan pernafasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah kuasi eksperimen desain Pratest-Posttest control group design yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan adalah terapi prenatal gentle yoga dengan belly

birthing pada ibu hamil mulai 28 minggu dengan waktu 1 minggu 1 kali selama 4 kali pertemuan, dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Subyek penelitian ini adalah 16 ibu hamil setiap kelompok, tidak sedang mendapatkan metode pengurangan rasa nyeri, dapat membaca, menulis, dan dapat berkomunikasi dengan baik serta bersedia dilakukan penelitian. Teknik pengambilan sampel secara accedetal sampling yang berarti mencari responden pada saat pelaksanaan penelitian sampai sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan. Penilaian nyeri menggunakan numerical rating scale, Analisa data dengan chi quare

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Nyeri Pada Ibu Hamil Tanpa Belly Breathing

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri ringan	2	12,5
Nyeri sedang	14	87,5
Nyeri berat	0	0
Jumlah	16	100

Dapat diketahui bahwa dari 16 responden memiliki nyeri sedang yaitu 1 4 reponden (87,5%)

Tabel 2 Nyeri Pada Ibu Hamil dengan Belly Breathing

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri ringan	13	81,25
Nyeri sedang	3	18,75
Nyeri berat	0	0
Jumlah	16	100

Dapat diketahui bahwa responden paling banyak dengan nyeri ringan yaitu 13 reponden (81,25%).

Tingkat nyeri selama persalinan meningkat jika wanita tersebut gelisah dan takut serta pengetahuan tentang proses persalinan sedikit. Salah satu alasan pelatihan melahirkan adalah untuk mengurangi rasa takut dan memperbaiki pemahaman ibu tentang melahirkan. Ambang nyeri dalam persalinan dapat diturunkan oleh rasa takut, kurangnya pengertian dan berbagai permasalahan jasmani seperti demam, kelelahan, dehidrasi, ketegangan. Ambang nyeri dapat diatasi oleh penggunaan obat-obatan, kesehatan fisik serta psilogik, relaksasi dan pengalihan perhatian. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori menyatakan bahwa intensitas suara yang rendah merupakan intensitas suara kurang dari 60 desibel sehingga menimbulkan kenyamanan dan tidak nyeri (Upoyo AS, Ropi H & Siteru R. 2012).

Tabel 3 Perbedaan Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil dengan Belly Breathing dan Tanpa Belly Breathing

		F	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
Tingkat Nyeri	Equal variances assumed	.056	.037	-.600	.670	-1.972	.772

Berdasarkan Tabel 3 di atas didapatkan hasil nilai sig sebesar 0.037<0.05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri pada kelompok yang diberikan belly breathing dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Rasa sakit persalinan bisa sangat intens, diikuti ketegangan tubuh, kecemasan, dan ketakutan dapat memperburuk kondisi ibu. Banyak wanita ingin menjalani persalinan tanpa menggunakan obat-obatan, atau metode invasif seperti epidural. Saat ini para wanita mulai beralih ke terapi komplementer untuk membantu mengurangi intensitas nyeri saat persalinan serta meningkatkan pengalaman persalinan (Smith et al, 2018). Terapi relaksasi untuk manajemen nyeri dalam persalinan juga menjadi populer karena wanita mencari alternatif dari pendekatan pengobatan tradisional, termasuk analgesik dan anestesi, yang dapat invasif dan kadang-kadang dikaitkan dengan efek samping negatif bagi ibu dan bayi (Smith et al, 2011). Hasil penelitian ini sejalan dengan peneltian Sarwendah, 2014 (

Hubungan Antara Yoga Prenatal Dengan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di BPM Harti Mustaqim Sumowono Kabupaten Semarang Tatun 2014.) menunjukkan 97,1% ibu yang rutin mengikuti yoga prenatal bersalin normal.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini didapatkan hasil terdapat perbedaan yang bermakna nyeri persalinan sebelum dan setelah diberikan belly breathing dalam proses kehamilan dan persalinan ibu.

SARAN

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan pengamatan langsung pada intensitas nyeri mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya agar hasil penelitian yang didapat bisa menjadi lebih optimal

DAFTAR PUSTAKA

Dariyo,A.(2007).Hubunganantara Percaya Diridengan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Bayi pada Wanita Hamil Pertama. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Kushartanti, W., Soekamti, E. R., & Sriwahyuniati, C. F. (2004). *Senam Hamil: Menyamankan Kehamilan, Mempermudah Persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka.

Saifuddin. (2006). Buku Acuan Nasional pelayanan kesehatan maternal neonatal. Jakata: YBP-SP

Cohen. (2005). Pedoman Tindakan Praktis Medik dan Bedah. Alih Bahasa Media Radja Siregar Jakarta : EGC

Bobak, Lowdermilk, Jense. 2012. Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta: EGC

Ford Martin, P. (2001). Gale Encyclopedia of Alternative Medicine.GaleGroup. *www.findarticles.com.*

Labor, S., & Maguire, S. (2008). The Pain of Labour. British Journal of Pain, 2(2),15–9. https://doi.org/10.1177/204946370800200205

Anggraeni Ike dan Nurrachmawati Annisa. (2012). Maternal Behaviour in Selecting Traditional Birth Attendants To Assist the Delivery in Kelinjau Ulu Village Muara Ancalong East Kutai East Kalimantan. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 3(2), 62–68.

Legiati Titi dan Widiawati Ida. (2013). Jurnal Kesehatan Masyarakat. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 113–120. https://doi.org/ISSN 1858-1196.

Fania Nurul Khoirunnisa dkk. (2017). Karakteristik Maternal dan Respon Terhadap Nyeri Persalinan. Indonesia Jurnal Kebidanan, 1(2), 93–99.

Smith CA, Levett KM, Collins CT, Crowther CA. 2011. Relaxation techniques for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews

Sarwendah Febri D. (2014). Hubugan Antara Yoga Prenatal dengan Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di BPM Harti Mustaqim Sumowono. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran

Upoyo AS, Ropi H & Siteru R. 2012. Stimulasi murottal Al-Qur'an terhadap nilai GCS pada pasien iskemik. elibrary.unisba.ac.id