

**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK *KNEADING* DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI KALA I PERSALINAN DI PMB
RABIAH ABUHASAN PALEMBANG**

Gina Lanina¹, Bunga Tiara Carolin², Dayan Hisni³

¹Mahasiswa D4 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

²Dosen D4 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

²Dosen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Email Korespondensi: bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

Abstract

Background: Labor pain is common during labor and is a process that involves the physiological and psychological aspects of women. Nearly 90% of women experience pain, 15% experience mild pain, 35% had moderate pain, 30% had severe pain and 20% had extreme pain. One of the non-pharmacological interventions to manage labor pain is kneading techniques and deep breathing relaxation.

Objective: to determine the effect of kneading technique and deep breathing on first stage labor pain intensity in Rabiah Abuhasan Midwife Clinic Palembang.

Methodology: This research is a quasi-experimental with pretest and posttest one group design. The sampling technique in this study used accidental sampling with a sample size of 25 respondents. Data analysis uses paired t-test.

Results: The result showed that there are differences in the mean of pain between pretest and posttest which was 7.72. The mean after the intervention was 5.44. The results of paired t-test obtained $p = 0,000$ ($p < 0.05$).

Conclusions and suggestions: there is an effect of kneading techniques and deep breathing relaxation on the intensity of pain in the first stage of labor. Suggestion: it is hoped that this method can be an alternative method in overcoming the problem of labor pain by the community.

Keywords: pain, first stage labor, kneading, delivery, deep breathing relaxation, community.

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri Persalinan lazim terjadi pada saat persalinan dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu. Hampir 90% ibu bersalin mengalami nyeri, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Salah satu upaya non farmakologi untuk mengatasi nyeri persalinan yaitu dengan menggunakan teknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam.

Tujuan: mengetahui “Pengaruh Kombinasi Teknik *Kneading* dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan Rabiah Abuhasan Palembang”.

Metodologi : Penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan *pretest and posttest one group design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. Analisa data menggunakan *paired t-test*.

Hasil Penelitian : Hasil uji statistik terdapat perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai mean 7,72 sedangkan sesudah diberikan intervensi mendapat nilai mean 5,44. Hasil analisa data menggunakan *paired t-test* diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Simpulan dan saran : ada pengaruh kombinasiteknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala 1 persalinan. Saran: diharapkan metode ini dapat menjadi salah satu metode alternatif dalam mengatasi masalah nyeri persalinan oleh masyarakat.

Kata Kunci : nyeri, kala 1, *kneading*, persalinan, relaksasi nafas dalam

LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan suatu rangkaian proses yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu, proses ini dimulai dengan kontraksi persalinan sejati dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Elisabeth, 2016). Nyeri persalinan lazim terjadi pada saat persalinan dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu.

Hampir 90% ibu bersalin mengalami nyeri, dari 2.700 ibu bersalin, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat seperti diutarakan oleh Pravitasari (2018).

Pusat data persatuan rumah sakit seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Yuliasari dan Santriani, 2015)

Menurut Mander (2013) Nyeri pada proses persalinan diakibatkan karena kontraksi uterus serta dilatasi mulut rahim dan segmen bawah rahim. Intensitas nyeri sebanding dengan kekuatan kontraksi dan tekanan yang terjadi, nyeri bertambah ketika mulut rahim dalam keadaan dilatasi penuh akibat tekanan bayi terhadap struktur panggul diikuti regangan dan perobekan jalan lahir. Menurut Prawirohardjo (2016) Tingkatan nyeri dalam proses persalinan yang dirasakan oleh setiap ibu bersalin bersifat subjektif, tidak hanya bergantung pada intensitas his tetapi juga bergantung pada keadaan mental ibu saat menghadapi persalinan.

Menurut Mander (2013) Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu upaya non farmakologi dengan menggunakan teknik *massage* yang dapat dilakukan oleh bidan yaitu teknik *kneading*. *Kneading massage* atau *petrissage massage* adalah gerakan memijat atau meremas dengan menggunakan telapak tangan maupun beberapa jari-jari tangan dengan menjepit permukaan kulit. Selain teknik *kneading* untuk menurunkan nyeri persalinan pada fase kala I, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan nyeri persalinan. Menurut Lusianah, *et al.* (2012) Latihan napas dalam yaitu bentuk latihan napas yang terdiri dari pernapasan abdominal (diafragma) dan pursed lip breathing.

Berdasarkan penelitian Pravitasari (2018) dimana setelah diberikan teknik *kneading* ke I mengalami penurunan dengan rata-rata skala nyeri yaitu 4 (nyeri sedang). Sedangkan setelah diberikan teknik *kneading* ke II juga mengalami penurunan dengan rata-rata skala nyeri yaitu 6 (nyeri sedang).

Berdasarkan penelitian Faujiah *et al.* (2018) yang menggabungkan teknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam, yaitu Intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 26 orang (74,29%) dan setelah diberikan intervensi mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 22 orang (62,86%) terdapat pengaruh kombinasi teknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan primigravida kala I fase aktif.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB Rabiah Abuhasan Palembang, peneliti melihat bahwa di ruang VK selalu penuh dengan klien yang ingin melahirkan. Peneliti juga memperoleh data melalui beberapa klien dengan inpartu kala I bahwa dari 30 klien, sebanyak 25 klien baik primipara maupun multipara merasakan nyeri hebat pada kala I persalinan. Beberapa klien saat ditanya apakah mengetahui tentang cara mengatasi nyeri pada saat Kala I persalinan, klien mengatakan bahwa dia hanya diberitahu kalau nyeri tarik nafas dalam, tetapi tidak diberikan latihan bagaimana caranya. Berdasarkan hal inilah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Kombinasi Teknik *Kneading* dan Relaksasi Nafas Dalam

Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan Rabiah Abuhasan Palembang.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pretest and posttest one group design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan juni – juli 2020 di PMB Rabiah Abuhasan Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu inpartu kala I fase aktif persalinan normal. Jumlah sampel 25 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *Accidental sampling*. Dari hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi normal sehingga uji statistik yang digunakan adalah *paired sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur		
20 - 35 Tahun	18	72
<20 dan >35 Tahun	7	28
Pendidikan		
SD	2	8
SMP	4	16
SMA	17	68
S1	2	8
Gravida		
Primigravida	15	60
Multigravida	10	40
Pekerjaan		
Bekerja	4	16
Tidak bekerja	21	84

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 18 responden (72%), pendidikan SMA sebanyak

17responden(68,0%),kelompok kehamilan primigravida sebanyak 15responden (60,0%), ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 21 (84,0%)

2. Pengaruh kombinasi Teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I persalinan.

Tabel 2. Pengaruh kombinasi Teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I persalinan

Variabel	Pretest		Posttest		T	P
	M	SD	M	SD		
Kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas	7,72	1,487	5,44	1,294	10,364	0,000

Berdasarkan tabel 2 bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi mendapat nilai *mean* 7,72 *Std Deviation* 1,487 dan sesudah diberikan intervensi kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam mendapat nilai *mean* 5,44 *Std Deviation* 1,294 dan diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal pada ibu bersalin di PMB Rabiah Abuhasan Palembang

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 72%. Menurut Astuti dan Sari (2017) sesuai dengan teori bahwa usia ibu hamil dibagi menjadi dua yaitu usia tidak beresiko atau usia aman atau usia beresiko yakni kurang dari 20 tahun atau ibu dengan usia lebih dari 35 tahun dengan frekuensi melahirkan lebih dari 4 kali dan jarak antara kelahiran kurang dari 24 bulan, kriteria tersebut merupakan kelompok beresiko tinggi terhadap kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian Felaili dan Machmudah (2017) yang berjudul Teknik Kneading menurunkan

tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di kabupaten Semarang diketahui bahwa rentang usia responden antara 20 tahun sampai dengan 31 tahun.

Pada variabel pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 68%. Tingkat pendidikan menentukan seseorang dalam menerima informasi dan pengetahuan, ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih tanggap terhadap informasi yang didapat. Berdasarkan hasil penelitian Felaili dan Machmudah(2017) yang berjudul Teknik Kneading menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di kabupaten Semarang diketahui bahwa pendidikan rata-rata responden adalah SMA (75%).

Kelompok kehamilan primigravida sebanyak 60% menurut Pieter (2013) bagi ibu primigravida kehamilan merupakan pengalaman pertama kali dalam periode kehidupannya situasi tersebut dapat menyebabkan perubahan drastis baik pada fisik ibu maupun psikologis. Berdasarkan hasil penelitian Pasongli, *et al* (2014) yang berjudul Efektifitas *counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan normal di rumah sakit Advent Manado diketahui bahwa semua responden adalah primigravida sebanyak 15 orang (100%).

Pada variabel pekerjaan, mayoritas ibu hamil tidak bekerja yaitu sebanyak 84%. Menurut Kusumawati (2010) pengalaman dan informasi yang dimiliki seseorang akan menambah informasi yang bersifat informal, hal tersebut dapat diperoleh ketika seseorang melakukan interaksi pada saat seseorang bekerja maupun saat melakukan interaksi sosial. Berdasarkan hasil penelitian Felaili dan Machmudah(2017) yang berjudul Teknik Kneading menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di kabupaten Semarang diketahui bahwa rata-rata responden juga tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (75%).

2. Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan perbedaan *pretest* dan *posttest* dimana sebelum dilakukan intervensi nilai mean 7,72 dan sesudah diberikan intervensi kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam mendapat nilai mean 5,44 serta dari hasil uji statistik dapat bahwa ada pengaruh signifikan kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal pada ibu bersalin di PMB Rabiah Abuhasan Palembang.

Teknik kneading atau petrissage yang merupakan jenis dari Swedish massage dipopulerkan oleh seseorang berkebangsaan swedia. Teknik *Kneading* adalah gerakan memijat atau meremas dengan menggunakan telapak tangan maupun beberapa jari-jari tangan dengan menjepit permukaan kulit (Brown,2010).Teknik kneading ini dapat membantu mengontrol rasa sakit lokal dan

meningkatkan sirkulasi.Sedangkan teknik relaksasi nafas dalam dapat merangsang tubuh menghasilkan *endorphin* dan *enfikelin*. Hormon *endorphin* dan *enfikelin* ini adalah zat kimiawi endogen yang berstruktur seperti opioid, yang mana *endorphin* dan *enfikelin* dapat menghambat imflus nyeri dengan memblok transmisi implus didalam otak dan medulla spinalis (Yusliana,*et al* (2015).

Hasil penelitian ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Faujiah *et al.* (2018) yang menggabungkan teknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam, yaitu Intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami nyeri berat yaitu 74,29% dan setelah diberikan intervensi mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 62,86%. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p=0.000$ yang artinya terdapat pengaruh kombinasi teknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeripersalinan primigravida kala I Fase Aktif.

Begitu juga dengan hasil penelitian Pravitasari (2018) dimana setelah diberikan teknik *kneading* ke I mengalami penurunan dengan rata-rata skala nyeri yaitu 4 (nyeri sedang).Sedangkan setelah diberikan teknik *kneading* ke II juga mengalami penurunan dengan rata-rata skala nyeri yaitu 6 (nyeri sedang). dan berdasarkan penelitian Felaili dan Machmudah (2017) Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik *kneading*, selain itu rata-rata responden menjalani lama kala I selama 4 jam 32 menit setelah diberikan teknik *kneading*, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *kneading* efektif dalam mengurangi

nyeri persalinan dan mencegah terjadinya partus lama.

Berdasarkan asumsi peneliti, menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan karena terjadinya penurunan intensitas nyeri ibu bersalin sebelum dan setelah diberikan teknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam dikarenakan kedua intervensi tersebut memiliki efek yang sama yaitu menghilangkan nyeri. *Kneading* adalah memijat menggunakan jari-jari tangan diatas lapisan *superficial* dari jaringan otot berguna membantu mengontrol rasa sakit lokal dan meningkatkan sirkulasi dan Relaksasi nafas dalam adalah teknik menarik nafas dalam dalam pada saat kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah, kemudian dialirkan keseluruh tubuh sehingga ibu bersalin akan merasakan rileks dan nyaman karena tubuh akan mengalirkan hormone endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit alami dalam tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 72%, pendidikan SMA sebanyak 68%, kelompok kehamilan primigravida sebanyak 60%, serta ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 84%. Serta terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi teknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian dapat memperkaya khasanah ilmu kebidanan terkait topik pengaruh kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I persalinan serta dapat dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai salah satu metode alternatif dalam mengatasi masalah nyeri pada kala I proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. P. T., & Sari, K. A. K. (2017). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Antenatal Care Ibu Hamil Terhadap Kehamilan dengan Risiko di Wilayah Kerja UPT Puskesmas I Negara Kabupaten Jembrana Tahun 2016. *E-Jurnal Medika*. Vol.6 (6).
- Brown, A. (2010). *Swedish massage: Full Body Therapy*; <https://www.tripsavvy.com/what-is-a-swedish-massage-3090297>. diakses 30 Juli 2020
- Elisabeth. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Pustaka Baru Press.
- Faujiah, I. N., Herliani, Y., & Diana, H. (2018). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Primigravida Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume, 4(02)*.
- Felaili, S. E., Machmudah. (2017). Teknik Kneading Menurunkan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Kabupaten Semarang. *Jurnal kebidanan*, 9(01), 91-100.
- Fitriana. (2018). *Asuhan Persalinan*. Jakarta: Pustaka Baru Press.

- Kusumawati, E. (2010). Hubungan pengetahuan primigravida tentang kehamilan dengan kecemasan dalam menghadapi kehamilan trimester 1 di BPS Fathonah WN. *Karya Tulis Ilmiah*, Universitas Sebelas Maret.
- Lusianah, Indrayani, Suratun (2012). *Prosedur Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mander.(2013). *Nyeri persalinan*. Jakarta: EGC.
- Pasongli, S., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). efektifitas counterpressure terhadap penurunan intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan normal di Rumah sakit AdventManado. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 2(2), 12-16.
- Pieter.(2013). *Pendidikan Psikologi untuk bidan suatu teori dan terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Pravitasari, I. (2018). Penerapan Teknik Kneading Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Pmb Yustin Tresnowati, S. Sit Rowokele Kebumen. *Doctoral Dissertation: Stikes Muhammadiyah Gombong*.
- Prawirohardjo.S. (2016). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Yuliasari, D., & Santriani, E. S. (2015). Hubungan Counterpressure Dengan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di Bps Hj. Sulastri, Amd. Keb Pekalongan Lampung Timur Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 1(1).
- Yusliana A, Misrawati, Safitri. (2015). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartum sectio Caesarea. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. Vol 2(2).