

PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MUSIK KLASIK TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU INPARTU KALA 1 FASE AKTIF DI RSUD SANJIWANI

Ni Wayan Dewi Suparinsih¹, Luh Putu Widiastini², Ni Made Egar Adhiestiani³,
Putu Ayu Dina Saraswati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali, Indonesia
email: dewisuparinsih@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Proses persalinan menimbulkan rasa nyeri yang bisa menyebabkan rasa trauma serta cemas. Penanganan nyeri tersebut dapat dilakukan dengan farmakologis dan non farmakologis. Penanganan nyeri non farmakologis dapat menjadi pilihan karena metode non farmakologis lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Jenis teknik menangani nyeri secara non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan kompres air hangat, memberikan pijatan pada punggung, menggunakan gym ball, menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan musik klasik. Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik terhadap intensitas nyeri pada ibu inpartu kala 1 fase aktif di RSUD Sanjiwani. Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian dengan metode desain grup pre-post test with cotrol design. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan jumlah sampel 30 orang. Data di analisis menggunakan uji hipotesis Wilcoxon rank test dan uji mann whitney. Hasil: Pengaruh terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi menunjukkan p value $0,007 < 0,05$. Kesimpulan: ada pengaruh terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik terhadap intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di RSUD Sanjiwani Gianyar.

Kata Kunci: Relaksasi Nafas Dalam; Musik Klasik; Intensitas Nyeri.

Abstract

Background: The delivery process causes pain which can cause feelings of trauma and anxiety. Pain management can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacological pain management can be an option because non-pharmacological methods are cheaper, simpler, more effective and without adverse effects. Types of non-pharmacological pain management techniques can be done by giving warm water compresses, giving back massages, using gym balls, using deep breathing relaxation techniques and listening to classical music. Research Objectives: The aim of this study was to determine the effect of a combination of deep breathing relaxation techniques and classical music on the intensity of pain in pregnant women during the first active phase at Sanjiwani Regional Hospital. Methodology: This research uses an experimental method in this research using a type of research design with a pre-post test group design method with control design. The sampling technique used Accidental Sampling with a sample size of 30 people. Data analysis used the Wilcoxon rank test and the Mann Whitney test. Result: The effect of combination therapy of deep breathing relaxation techniques and classical music in the control group and intervention group showed a p value of $0.007 < 0.05$. Conclusions: which can be concluded that there is an effect of combination therapy of deep relaxation techniques and classical music on the intensity of pain in active phase first stage mothers at Sanjiwani Regional Hospital. Gianyar. The results of this research can be used as a learning tool or contribution to knowledge in the field of midwifery.

Keywords: Deep Breathing Relaxation; Classical Music; Pain Intensity.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses yang alamiah yang terjadi pada seorang perempuan. Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi (bayi dan plasenta) melalui jalan lahir, dengan tanda ada dorongan meneran, tekanan pada anus, perineum menonjol, dan vulva membuka. Secara alamiah ibu bersalin akan mengeluarkan banyak energi dan mengalami perubahan secara fisiologi maupun psikologis (Sarwono, 2019). Proses persalinan harus mendapatkan pelayanan yang adekuat untuk mencegah adanya kesakitan dan kematian ibu (Kemenkes, 2018).

Proses persalinan menimbulkan rasa nyeri yang bisa menyebabkan rasa trauma serta cemas. Penyebab dari nyeri pada persalinan kala I yaitu adanya nyeri yang diakibatkan oleh kontraksi otot uteri. Kontraksi cenderung dirasakan di punggung bawah pada awal persalinan. Sensasi nyeri melingkari batang tubuh bawah, yang mencakup abdomen dan punggung. Kontraksi umumnya berlangsung sekitar 45 sampai 90 detik. Ketika persalinan mengalami kemajuan, intensitas setiap kontraksi meningkat, menghasilkan intensitas nyeri yang lebih besar (Astried, 2017). Nyeri persalinan yang berat dapat meningkatkan tekanan emosional pada ibu, menyebabkan kelelahan pada ibu dan berdampak pada abnormal fungsi otot uterus selama persalinan yang berujung pada komplikasi persalinan (Ulfsdottir et al, 2018) Komplikasi yang bisa terjadi pada saat persalinan seperti atonia uteri, perdarahan post partum, trauma perineum, meningkatnya infeksi, hipoksia, asfiksia, dan cedera pada janin sehingga meningkatkan AKI dan AKB. Secara tidak langsung nyeri persalinan yang tidak dilakukan manajemen dengan baik dapat meningkatkan AKI dan AKB, Oleh karena itu penting dilakukan manajemen nyeri selama persalinan (Altman et al, 2018).

Diperlukan upaya untuk menangani rasa nyeri pada persalinan kala I. Hal ini dilakukan agar ibu hamil dapat menjalani proses persalinan yang nyaman. Penanganan nyeri tersebut dapat dilakukan dengan farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan obat anti nyeri golongan opioid, seperti morfin, ketorolac, naproxen, dan aspirin, penggunaan anestesi regional melalui epidural dan spinal, penggunaan anetesi lokal (Bella, 2023). Penanganan intensitas nyeri secara farmakologis membutuhkan biaya yang mahal serta berpotensi mempunyai efek yang kurang baik, baik bagi ibu maupun janin. Penanganan nyeri non farmakologis dapat menjadi pilihan karena metode non farmakologis lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya (Biswan, 2017). Jenis teknik menangani nyeri seacara non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan kompres air hangat, memberikan pijatan pada punggung, menggunakan gym ball, menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan musik klasik (Bella, 2023).

Relaksasi pernapasan merupakan salah satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi nyeri persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi, intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena teknik ini membuat keadaan seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (equilibrium). Teknik relaksasi nafas dalam dapat mencapai keadaan relaksasi secara fisiologis dan kognitif yang ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah sehingga kadar oksigen dalam darah akan meningkat (Fitria, 2017). Selain dengan nafas dalam relaksasi pada ibu hamil juga bisa diberikan dengan musik klasik, ketika mendengarkan musik klasik, ibu akan terasa lebih rileks dan tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang membuat perasaan bahagia sehingga ibu mampu untuk lebih mengontrol diri dan mengalihkan rasa nyeri. Hal tersebut juga akan dialirkan kepada bayinya sehingga tidak hanya tingkat stres milik ibu yang berkurang namun juga janin (Kemper et al, 2015).

Hasil penelitian (Yelmi, 2022) yang melakukan penelitian di klinik Alisah menyimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. Dan hasil penelitian dari Somoyani dkk (2018) yang menyimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri persalinan pada kelompok intervensi setelah di berikan musik klasik pada persalinan kala I.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Sanjiwani Gianyar pada bulan Juni 2023 mendapatkan data bahwa rata-rata jumlah ibu bersalin secara normal dalam 3 bulan adalah sebanyak 50 orang. Jumlah ibu bersalin perbulannya adalah 35 orang. Di RSUD Sanjiwani sudah menerapkan teknik relaksasi nafas dalam tapi belum dikombinasikan dengan mendengarkan musik klasik untuk penanganan nyeri ibu bersalin. Dan di RSUD sanjiwani belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik terhadap intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik terhadap intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di RSUD Sanjiwani.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu

(Sugiyono, 2019). Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan dampak yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (treatment), yaitu pemberian relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada ibu bersalin kala I fase aktif. Metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian dengan metode desain grup pre-post test with cotrol design.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin secara pervaginam di RSUD Sanjiwani Gianyar yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Sampel minimal dalam penelitian ini berjumlah 30 yaitu ibu inpartu kala 1 fase aktif. Analisa deskriptif menampilkan data karakteristik responden yang mencakup usia, tingkat pendidikan, paritas, pekerjaan, mean, median dari nyeri persalinan, analisa menggunakan SPSS. Untuk mengetahui perbedaan kelompok berpasangan menggunakan uji Wilcoxon sign rank dan sesudah intervensi sedangkan untuk menguji dua kelompok yang tidak berpasangan menggunakan uji mann whitney.

HASIL DAN PAMBAHASAN

A. Hasil uji deskriptif

1. Karakteristik responden

Kategori	Jumlah		P value
	Interven	Kontro	
	si	l	
Usia			
<20 tahun	4	5	
	(26.7%)	(33.3%)	
20-35 tahun	11	8	1.000
	(73.3%)	(53.3%)	
>35 tahun	0	2	
		(13.3%)	
Pendidikan			
Tidak sekolah	0	0	
SD-SMP	4	2	0,329
	(26.7%)	(13.3%)	
SMA/SMK	8	8	
	(53.3%)	(53.3%)	
Perguruan tinggi	3	5	
	(20.0%)	(33.3%)	
Pekerjaan			
Tidak bekerja	6	8	0,899
	(40.0%)	(53.3%)	
Bekerja	9	7	
	(60.0%)	(46.7%)	
Paritas			
Primipara	5	6	
	(33.3%)	(40.0%)	
Multipara	10	7	1.000
	(66.7%)	(46.7%)	
Grande	0	2	
Multipara		(13.3%)	
Total	15	15	
	(100%)	(100%)	

Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan usia kehamilan

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berusia antara 20-35 tahun sebanyak 11 orang (73.3%) dan 8 responden kelompok kontrol (53.3%). Pendidikan responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas memiliki pendidikan setara SMA/SMK sebanyak masing-masing 8 responden (53.3%), mayoritas responden pada kelompok intervensi memiliki pekerjaan sebanyak 9 responden (60.0%), dan pada kelompok kontrol mayoritas responden adalah tidak bekerja sebanyak 8 responden (53.3%). Pada kelompok intervensi mayoritas responden berada pada status multipara sebanyak 10 responden (66.7%) sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 7 responden (46.7%) berstatus multipara.

2. Analisa deskriptif Perbedaan tingkat nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif sebelum perlakuan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Tabel 2 Perbedaan tingkat nyeri sebelum perlakuan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi

No	Nama	Min	Max	Mean±std	p value
1	Pretest kelompok kontrol	3	7	5±1,280	0,217
2	Pretest Kelompok intervensi	4	7	5±0,834	

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan hasil uji Mann Whitney untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan. Diketahui nilai p value yang dihasilkan adalah $0,217 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum diberikan terapi.

3. Intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam tanpa musik klasik pada kelompok kontrol

Tabel 3Gambaran intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol

Kelompok kontrol	Min	Max	Mean±std	P Value
Pre	3	7	5±1,280	0,317
Post	3	7	5±1,302	

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan gambaran hasil intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi kombinasi teknik nafas dalam dan musik klasik pada kelompok kontrol. Nilai minimum yang diperoleh baik pada pretest atau posttest adalah 3 (nyeri ringan) dan nilai maximum adalah 7 (nyeri hebat) dengan nilai mean±std. Deviation pada pretest adalah 5±1,280 dan posttest adalah 5±1,302. Nilai signifikansi yang diperoleh oleh kelompok kontrol adalah 0,317 (nyeri ringan).

4. Intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada kelompok intervensi

Tabel 4Gambaran intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada kelompok intervensi

Kelompok intervensi	Min	Max	Mean±std	P Value
pre	4	7	5±0,834	0,000
post	3	6	4±0,900	

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan gambaran intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi. Nilai minimum yang diperoleh pada hasil pretest adalah 4 dan nilai maximum adalah 7 sedangkan untuk hasil posttest, nilai minimum yang diperoleh adalah 3 dan nilai maximum adalah 6. Nilai mean±std pada pretest adalah 5±0,834, sedangkan pada posttest adalah 4±0,900. Nilai signifikansi yang diperoleh oleh kelompok intervensi adalah 0,000.

B. Hasil Uji Iferensial

1. Pengaruh terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik setelah diberikan terapi pada kelompok kontrol dan intervensi

Tabel 5.Perbedaan tingkat nyeri setelah perlakuan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

No	Nama	Min	Max	Mean±std	P Value.
1	Posttest kelompok kontrol	3	7	5±1,302	0,007
2	Posttest kelompok intervensi	3	6	4±0,900	

Tabel 5.5 menunjukkan hasil uji statistik dengan p value $0,007 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima artinya ada pengaruh terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri pada ibu inpartu fase I Kala Aktif di RSUD Sanjiwani Gianyar.

Pembahasan

Interpretasi Penelitian Uji Deskriptif

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan karakteristik usia responden terbanyak baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berada pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 19 orang. Berdasarkan data kuesioner, pada rentang usia tersebut rata-rata responden mengalami intensitas nyeri sedang (skala 4-6). Namun hasil lainnya intensitas nyeri berat paling banyak dirasakan oleh responden yang berusia < 20 tahun sebanyak 4 responden. Nyeri selama persalinan secara fisiologis dapat disebabkan oleh dua hal, yakni tahap pertama nyeri akibat adanya dilatasi serviks dan pendataran serviks. Sedangkan nyeri yang timbul pada tahap dua disebabkan oleh adanya peregangan jaringan perineum, traksi pada peritoneum dan dorongan utero-servikal pada saat kontraksi, dan adanya kekuatan ekspulsi atau tekanan dari kandung kemih dan rektum.

Setiap responden memiliki variasi intensitas nyeri yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini nyeri berat dirasakan oleh responden yang berusia < 20 tahun, ini disebabkan karena usia muda seseorang dimana belum memiliki pengalaman yang cukup untuk melakukan persalinan serta belum mampu untuk mempersepsikan nyeri lebu berat dibandingkan untuk responden yang usianya jauh lebih tua atau matang. Usia muda seringkali dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih cenderung labil sehingga memicu terjadinya ketakutan, kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat (Ayu & Supliyani, 2017).

Pada karakteristik pendidikan yakni, rata-rata responden baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol memiliki pendidikan pada jenjang SMA sebanyak 16 responden. Tingkat pendidikan ibu juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mempersepsikan rasa nyeri. menurut asumsi peneliti responden yang memiliki pendidikan yang cukup akan mendapatkan informasi dan mampu menyerap informasi dengan benar bagaimana cara manajemen nyeri dengan baik, meskipun penatalaksanaan nyeri bisa didapatkan melalui pendidikan informal atau pendidikan formal.

2. Analisa deskriptif Perbedaan tingkat nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif sebelum diberikan perlakuan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Berdasarkan hasil penelitian yang diuji menggunakan uji Mann Whitney menunjukkan hasil mean ranks pada kelompok kontrol adalah 5 dan kelompok intervensi 5 dengan p value $0,217 > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik.

Dilihat dari hasil observasi bahwa nyeri merupakan hal bersifat subyektif, setiap ibu akan merasakan, mengalami dan mendeskripsikan nyerinya masing-masing. Beberapa ibu mengatakan nyeri yang dirasakan berada di bagian bawah area punggung, dan kemudia menyebar ke bagian di bawah perut termasuk kaki. Selain itu rasa sakit dengan rasa seperti tertusuk hingga mencapai puncak dan kemudian hilang dengan 42 sendirinya. Ibu yang mengalami nyeri persalinan banyak yang merasakan takut, cemas, belum siap, capek, tidak kuat, sehingga menyebabkan nyeri persalinan yang hebat. Ibu yang mengalami nyeri persalinan yang hebat, ibu akan menangis, merintih, menjerit, menolak bantuan, atau bergerak tanpa arah pada saat mengalami nyeri persalinan, dan sedikit ibu yang mentolerir nyeri persalinannya. Sesuai dengan teori (Maryunani, 2015) bahwa ibu yang akan bersalin berespon terhadap nyeri dengan cara berbeda-beda. Selain itu Terapi musik sebagai teknik distraksi yang digunakan untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu. Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan keinginan, seperti musik klasik, instrumentalis, dan slow musik (Potter & Perry, 2017). Musik juga merangsang pelepasan hormon endorphin, yang merupakan substansi sejenis morfin yang disuplai oleh tubuh yang memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan nyeri, musik dapat digunakan untuk mengalihkan rasa nyeri sehingga responden merasa nyerinya berkurang. Responden perlakuan dalam penelitian ini yang diberikan terapi musik terjadi penurunan tingkat nyeri yang bermakna.

3. Intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I Fase aktif sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam tanpa musik klasik pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, intensitas nyeri yang dialami oleh responden sebelum diberikan terapi pada kelompok kontrol 2 responden mengalami nyeri ringan, 11 responden mengalami nyeri sedang, dan 2 responden lainnya mengalami nyeri berat. Rasa nyeri yang dirasakan pada persalinan kala I disebabkan oleh munculnya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot yang mengalami kontraksi, peregangan pada serviks ketika waktu membuka, iskemia korpus uteri, dan

peregangan segmen bawah rahim. Selama kala I, kontraksi uterus yang menimbulkan dilatasi serviks dan iskemia uteri. Impuls nyeri selama kala I ditransmisikan oleh segmen saraf spinal dan asesoris thoracic bawah simpatis lumbaris. Nervus ini berasal dari uterus dan serviks. Ketidaknyamanan dari perubahan serviks dan iskemia uterus adalah nyeri visceral yang berlokasi dibawah abdomen. Kontraksi teratur biasanya dimulai pada fase aktif dan maju dari pembukaan 4-10 cm. Kontraksi cenderung teratur, nyerinya cenderung sedang dan berat, dan kontraksi biasanya terjadi tiap 2-5 menit dan berlangsung 45 detik – 60 detik. Ketika persalinan menjadi semakin kuat, serviks akan terus membuka dan kontraksi akan semakin kuat dan semakin nyeri (Nurhayati & Nurjanah, 2020).6

4. Intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I Fase aktif sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada kelompok intervensi

Hasil penelitian setelah diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada kelompok intervensi, sebanyak 8 responden mengalami nyeri ringan, dan sebanyak 7 responden mengalami nyeri sedang. Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap responden yang diberikan terapi, bahwa selama terapi responden tenang, dengan denyut nadi yang teratur, responden mampu mengikuti instruksi dengan baik sesuai yang diarahkan oleh peneliti. Hasil rata-rata kelompok yang mendapatkan intervensi menyatakan bahwa kombinasi antara teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik yang teratur dapat menurunkan rasa nyeri secara perlahan, menyeimbangkan denyut nadi sehingga responden dapat mengatur pernafasan dengan baik. Maka dapat disimpulkan terjadi penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif.

Menurut Tanjung & Antoni (2019) nyeri disebabkan karena proses fisiologi persalinan, nyeri juga dapat disebabkan akibat respon psikis dan refleksi fisik. Nyeri yang dialami pada kala I bersifat sakit dan tidak nyaman pada fase akselerasi, nyeri dirasakan menusuk pada fase dilatasi maksimal, dan nyeri menjadi lebih hebat, menusuk dan kaku pada fase deselerasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suyani (2020) intensitas nyeri pada fase I dipengaruhi oleh banyak faktor seperti intensitas dan lamanya kontraksi rahim, besarnya pembukaan mulut rahim, regangan jalan lahir bagian bawah, umur, paritas dan jumlah anak yang dilahirkan, besarnya janin dan kondisi psikis ibu. Rasa nyeri persalinan yang hebat dapat mengganggu kondisi psikis ibu terutama pada ibu primipara, akibat hal itu dapat meningkatkan risiko persalinan lama.

Rasa nyeri dalam persalinan dapat mengeluarkan respon yang bisa dikenali seperti peningkatan sistem saraf simpatik timbul sebagai respon nyeri dan peningkatan denyut nadi, pernafasan dan warna kulit. Menurut peneliti, metode relaksasi ini berfokus pada pengontrolan pernafasan dan memastikan bahwa semua alat pada sistem pernafasan berfungsi dengan baik. Saat ibu melakukan persalinan ibu akan merasakan cemas dan rasa takut sehingga pernafasan menjadi dangkal dan cepat, bahu terlihat kedepan, dan mendekati telinga serta leher akan terlihat kaku dan kencang. Oleh karena itu pernafasan ibu akan menjadi cepat dari proses mearik nafas hingga mengeluarkan nafas akan menjadi sangat cepat sehingga ibu merasa pusing dan tidak lagi dapat mengontrol dirinya sendiri (Astuti & Bangsawan, 2019). Penurunan tingkat nyeri disebabkan ketika ibu inpartu yang merasakan nyeri dan melakukan relaksasi nafas dalam direspon oleh otak melalui korteks serebri lalu dihantarkan ke hipotalamus, hipotalamus melepaskan Corticotrophin Releasing Factor (CRF) lalu merangsang kelenjar pituitary untuk memberitahu medulla adrenal dalam meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga enkhepalin meningkat. Kelenjar pituitary menghasilkan hormone endorphin sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan endorphine dan enkhepalin menyebabkan tubuh menjadi rileks dan rasa nyeri berkurang

A. Interpretasi Penelitian Uji Iferensial

1. Pengaruh terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik terhadap intensitas nyeri ibu inpartu kala I fase aktif pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik Mann Whitney test untuk menguji 2 sampel tidak berpasangan pada hasil posttest kelompok kontrol dan kelompok intervensi, didapatkan hasil p value $0.007 < 0.05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan musik klasik terhadap intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I Fase aktif di RSUD Sanjiwani Gianyar.

Persepsi intensitas nyeri yang dirasakan akan berbeda pada setiap ibu. Nyeri yang dirasakan pada kala I persalinan normal bisa diakibatkan oleh kontraksi involunter otot uteri. Kontraksi jenis tersebut lebih sering dirasakan pada punggung bagian bawah pada awal persalinan. Kontraksi tersebut umumnya akan berlangsung selama 45-90 detik. Ketika ada kemajuan persalinan, maka kontraksi akan meningkat begitu juga dengan intensitas nyeri akan semakin bertambah (Marsilia & Tresnayanti,

2021). Hal ini juga serupa dengan teori Gate Control terapi musik klasik dapat mengatasi nyeri, bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin yang akan menghambat impuls nyeri. Musik klasik sendiri juga dapat merangsang peningkatan hormon endorfin yang merupakan substansi sejenis morfin yang diproduksi oleh tubuh, sehingga efek yang bisa muncul adalah nyeri berkurang dan memberikan perasaan senang (Natalina, 2013).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai pengaruh terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri pada ibu inpartu fase I Kala Aktif di RSUD Sanjiwani Gianyar. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok kontrol dan intervensi mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 19 responden. Berdasarkan pendidikan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi mayoritas SMA/SMK sebanyak 16 responden. Pekerjaan responden pada kelompok intervensi mayoritas bekerja sebanyak 9 responden, dan pada kelompok kontrol mayoritas tidak bekerja sebanyak 8 responden. Karakteristik berdasarkan paritas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas berstatus multipara sebanyak 17 responden.
2. Tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada kelompok kontrol, nilai minimum yang diperoleh pada pretest dan posttest adalah 3 dan nilai maximum adalah 7 dengan nilai signifikansi $0,317 > 0,05$.
3. Tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada kelompok intervensi pada pretest memperoleh nilai minimum 4 dan nilai maximum 7, sedangkan pada posttest nilai minimum adalah 3 dan nilai maximum adalah 6 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
4. Pengaruh terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi menunjukkan p value $0,007 < 0,05$ yang dapat disimpulkan ada pengaruh terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan musik klasik terhadap intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di RSUD Sanjiwani Gianyar.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman M. Huang T dan Breland (2018) Design Thunking in Health Care. Preventing Chronic Disease. Vol 15 No. 9
- Astried (2017) Pengaruh Aplikasi Kontraksi Nyaman Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2017. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada. Vol. 17 No. 2
- Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 15(1), 59–66.
- Biswan (2017) Efek Metode Non Farmakologik terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I. Jurnal Kesehatan. Vol 8 No. 2
- Marsilia dan Trenayanti (2021) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang Jurnal Akademika Baiturrahman Jambi. Vol. 10. No. 2
- Maryunani. (2015). Nyeri Dalam Persalinan Teknik & Cara Penanganannya. Trans Info Media.
- Natalina. (2013). Terapi Musik Bidang Keperawatan. Mitra Wacana Media.
- Nurhayati, S. M., & Nurjanah, S. U. (2020). Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif dengan Terapi Murottal Al-Qur'an. Journal of Telenursing (JOTING), 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1092>
- Potter, & Perry. (2017). Fundamentals of Nursing (7th ed.). Salemba Medika.
- Sarwono (2019). Ilmu Kebidanan. PT Bina Pustaka. Jakarta
- Suyani, S. (2020). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Jurnal Kebidanan, 9(1), 39. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.39-44>
- Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 4(2), 48–54.

- Ulfsdottir, Saktvedt S., Ekborn M. dan Georgsson (2018) Like An Empowering Micro-Home: A Qualitative Study Of Women's Experience Of Giving Birth In Water. Midwifery.
- Yelmi (2022) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif.