

PENGARUH KOMBINASI PIJAT OKSITOSIN DAN TEKNIK PRANAYAMA TERHADAP NYERI PERSALINAN

Dwi Sulistyaningsih¹, Widya Mariyana², Mudy Oktiningrum³

Program Studi S-1 Kebidanan, Stikes Telogorejo Semarang^{1,2,3})

* *Correspondensi Author*: 619017@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan salah satu hal fisiologis dari serangkaian proses persalinan, nyeri ini bila tidak diatasi secara tepat dapat meningkatkan kecemasan serta rasa khawatir yang dapat menimbulkan kondisi yang tidak diharapkan dalam persalinan. Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan terhadap penurunan nyeri persalinan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu *quasy experiment design* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berencana melahirkan secara normal pada bulan Juni-Juli tahun 2023 di RSKB Columbia Asia Semarang, Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dan didapatkan sampel sejumlah 33 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain lembar observasi, Standar Operasional Prosedur (SOP) Pijat oksitosin dan teknik pranayama. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (menggunakan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$). Dari hasil penelitian diperoleh *p-value* 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan terhadap penurunan nyeri persalinan di RSKB Columbia Asia Semarang. Berdasarkan hasil penelitian, saran yang diajukan adalah diharapkan intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama dapat digunakan dalam alternatif intervensi penurunan nyeri persalinan. Hal ini dapat menurunkan stress dan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan kala II serta dapat membangun hubungan terapeutik antara ibu dan bidan.

Kata kunci: : ibu bersalin, nyeri persalinan , pijat oksitosin, teknik pranayana

ABSTRACT

*Labour pain is one of the physiological effects of a series of birth processes; if this pain is not handled correctly, it can increase anxiety and worry, which can cause unexpected conditions in labour. This study analysed the effect of a combination of oxytocin massage and pranayama techniques in the first stage of labour on reducing labour pain. This type of research is quantitative, namely a quasi-experiment design with a one-group pre-test-post-test design. The population in this study were all pregnant women who planned to give birth generally in June–July 2023 at Columbia Asia Semarang Hospital, West Semarang District, Semarang City. The sampling technique was purposive, and a sample of 33 people was obtained. Data collection tools used in this study included observation sheets, Standard Operating Procedures (SOP) for oxytocin massage, and pranayama techniques. Data analysis was performed univariately and bivariately (using the Wilcoxon test with $\alpha = 0.05$). From the study's results, a *p-value* of 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$) was obtained, so H_0 was rejected, while H_a was accepted. It can be concluded that a combination of oxytocin massage and pranayama techniques in the first stage of labour reduces labour pain at Columbia Asia Hospital Semarang. Based on the research results, the conclusion is that the combination intervention of oxytocin massage and pranayama techniques can be used as an alternative intervention to reduce labour pain. This technique can reduce the stress and anxiety of the mother facing the second stage of labour and build a therapeutic relationship between the mother and the midwife.*

Keywords: *labour mothers, labour pain, oxytocin massage, pranayama techniques*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan salah satu hal fisiologis yang terjadi pada pasangan usia subur. Proses persalinan merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi setiap perempuan dimana

melahirkan merupakan puncak peristiwa dari serangkaian proses kehamilan, namun sebagian besar wanita merasa bingung, bimbang dan khawatir akan rasa sakit yang timbul saat proses persalinan (Astuti, et al., 2022). Tanda dimulainya persalinan yaitu ibu hamil akan mulai mengalami rasa nyeri dikarenakan kontraksi tersebut (Chakti, Indriyani, & Sariaty, 2022).

Nyeri persalinan yang terjadi merupakan salah satu dari serangkaian perubahan besar pada ibu hamil untuk mengeluarkan janinnya melalui jalan lahir. Nyeri persalinan tersebut adalah pengalaman subjektif tentang sensasi fisik terkait kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Rasa nyeri ini apabila tidak diatasi dengan tepat, dapat meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut, stress yang pada akhirnya dapat menyebabkan persalinan lama (Happy T.A, Bakoli M.B, & Cahyani D.T, 2021).

Cemas dan takut akan rasa nyeri persalinan membuat tidak sedikit ibu hamil memilih seksio sesarea untuk persalinannya karena beranggapan bahwa proses persalinan akan lebih cepat dan jauh dari rasa nyeri (Wijaya, Bewi & Rahmiati, 2018). Sedangkan Persalinan Sectio caesarea ini merupakan pilihan persalinan yang terakhir setelah mempertimbangkan berbagai cara persalinan normal atau ketika persalinan pervaginam tidak layak digunakan (Asamoah, et al., 2011, dalam Sitorus, 2021).

Teknik mengurangi nyeri persalinan dilakukan dengan berbagai upaya diantaranya penatalaksanaan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan salah satunya pijat oksitosin yaitu sentuhan ringan atau pijatan tulang belakang mulai dari costa ke 5-6 sampai scapula yang digunakan untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada saat proses persalinan (Wijaya, Bewi & Rahmiati, 2018).

Teknik pranayama atau pernafasan merupakan ilmu tentang cara pernafasan yang benar dan berhubungan dengan teknik bernafas guna meningkatkan kapasitas paru-paru, menyeimbangkan energi, dan memusatkan konsentrasi (Lalvani M, 2014). Menguasai pernafasan sama dengan menguasai emosi, pikiran dan akhirnya tubuh. Bernafas dengan lembut dan teratur, pikiran menjadi lebih tenang, emosi diliputi ketenteraman dan tubuh menjadi relaks (Pujiastuti S, 2015).

Sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan Himawati dan Kodiyah tahun 2020 menyebutkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap penurunan nyeri ibu bersalin. Penelitian lain menyebutkan bahwa baik kecemasan, kekhawatiran, maupun rasa takut yang timbul pada wanita hamil dapat diatasi secara efektif dengan teknik pranayama untuk meningkatkan rasa percaya diri serta kesiapan dalam proses melahirkan (Hindhuyana & Dewi, 2021).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di RSKB Columbia Asia Semarang, dilaporkan bahwa pada tahun 2022 jumlah kelahiran tercatat 645 kasus dengan prosentase kelahiran normal sekitar 20,63% dari total persalinan. Dari observasi indikasi persalinan SC ditemukan adanya persalinan SC atas permintaan pasien sendiri, menurut hasil wawancara dari bidan jaga hal tersebut dikarenakan beberapa pasien takut atau tidak tahan menghadapi nyeri saat kontraksi. Adapun upaya yang telah dilakukan oleh petugas medis dalam mengatasi hal tersebut diantaranya memberikan pilihan terapi farmakologis pada ibu dengan nyeri persalinan yaitu teknik Intrathecal Labour Analgesia (ILA), edukasi kembali terhadap ibu bersalin terkait proses fisiologis persalinan, menghadirkan pendamping selama proses persalinan, serta memotivasi dan mengajarkan teknik relaksasi disaat ibu mengalami nyeri persalinan (Wawancara, 24 Mei 2023).

Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan 70% sampai dengan 80% parturien mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri, saat ini di negara berkembang 20% sampai dengan 50% persalinan di rumah sakit dilakukan dengan *sectio caesarea* (SC). Angka SC yang tinggi disebabkan parturien lebih memilih operasi dikarenakan menghindari rasa sakit persalinan (Alam, 2020).

Bidan dapat membantu mengurangi nyeri persalinan dengan teknik *self-help* yaitu teknik

mengurangi nyeri yang dapat dilakukan sendiri oleh ibu bersalin melalui stimulasi yang dilakukan bidan yaitu dengan kontak fisik pijatan maupun pernafasan dan relaksasi (Happy T.A et al., 2021). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan terhadap penurunan nyeri persalinan.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasy eksperimen* dengan rancangan *one-group pretest-pottest design*. Rancangan penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok yang diberikan perlakuan. Pada penelitian ini kelompok tersebut akan dilakukan pretest lalu diberikan intervensi dan posttest dengan hasil pengukuran akan dibandingkan. Rancangan ini digunakan untuk meneliti pengaruh perlakuan kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan terhadap penurunan nyeri persalinan.

Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil yang berencana melahirkan secara normal pada bulan Juni-Juli tahun 2023 di RSKB Columbia Asia Semarang, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang yaitu sejumlah 32 orang (data ini berdasarkan laporan ANC pasien di RSKB Columbia Asia Semarang pada 24 Mei 2023). Sampel pada penelitian ini adalah ibu bersalin pada kala I persalinan baik itu fase laten maupun fase aktif dengan penentuan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *slovin* serta dilakukan penambahan 10% untuk mengantisipasi responden yang *dropout*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat oksitosin dan teknik pranayama, (2) Lembar observasi dengan penilaian skala nyeri dengan *Numeric Pain Rating Scale (NPRS)*. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	Persentase
Umur:		
< 20 tahun	-	-
20 - 35 tahun	33	100%
>35 tahun	-	-
Pendidikan:		
Dasar (SD/SMP sederajat)	-	-
Menengah (SMA/SMK/MA sederajat)	14	42,4%
Tinggi (Diploma/Sarjana)	19	57,6%
Pekerjaan :		
Bekerja	15	45,5%
Tidak Bekerja	18	54,5%
Paritas :		
Primigravida	13	39,4%
Multigravida	20	60,6%

Data Karakteristik dari 33 responden berdasarkan umur seluruhnya (100%) di rentang usia 20-35 tahun, berdasarkan pendidikan persentase terbesar adalah responden berpendidikan tinggi 19 responden (57,6%), berdasarkan pekerjaan persentase terbesar adalah tidak berkerja atau Ibu Rumah Tangga (IRT) 18 responden (54,5%), serta berdasarkan paritas persentase terbesar adalah multigravida 20 responden (60,6%).

Tabel 2. Skala Nyeri kala I Persalinan Sebelum diberikan Intervensi

Skala Nyeri	F	Persentase
Tidak Nyeri (Skor: 0)	-	-
Nyeri Ringan (Skor: 1-3)	-	-
Nyeri Sedang (Skor: 4-6)	17	51,5%
Nyeri Berat (Skor: 7-10)	16	48,5%

Data untuk nyeri persalinan kala I sebelum diberikan intervensi berada pada skala nyeri 4-6 atau mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 17 orang (51,5%).

Tabel 3. Skala Nyeri Persalinan Kala I Setelah dilakukan Intervensi

Skala Nyeri	F	Persentase
Tidak Nyeri (Skor: 0)	-	-
Nyeri Ringan (Skor: 1-3)	16	48,5%
Nyeri Sedang (Skor: 4-6)	8	24,2%
Nyeri Berat (Skor: 7-10)	9	27,3%

Data presentase terbesar untuk tingkat nyeri persalinan pada kala I persalinan setelah diberikan intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama berada pada skala 1-3 atau mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 16 orang (48,5%).

Analisa Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dan Teknik Pranayama Pada Kala I Persalinan terhadap Penurunan Nyeri Persalinan

Test statistics ³	
	Post Test – Pre Test
Z	-4.796 ^b
Asymp.Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Hasil uji statistik dengan perhitungan uji *Wilcoxon Signed Ranks* dengan menggunakan SPSS 22.0 maka membandingkan antara *p-value* dan nilai *alpha* dihasilkan dari perhitungan didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan terhadap penurunan nyeri persalinan. Berdasarkan nilai Z diperoleh -4,796 yang berarti bahwa setiap 1 kali intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama selama 15 menit pada ibu yang mengalami nyeri persalinan pada kala I persalinan berpotensi untuk menurunkan nyeri sebesar 4,796 kali.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa dari 33 responden di RSKB Columbia Asia Semarang seluruhnya (100%) berumur 20-35 tahun, hal ini menunjukkan bahwa responden beradadalam kategori umur reproduksi sehat dan bukan kategori risiko tinggi. Umur ibu juga dapat mempengaruhi intensitas nyeripersalinan, umur yang lebih muda memilikisensori nyeri yang lebih intens dibandingkan ibu yang memiliki umur lebih tua. Umur muda cenderung dikaitkanpsikologis yang masih labil sehingga memicu kecemasan dan menyebabkan nyeri yang dirasakan semakin kuat, umur juga salah satu faktor yang menentukantoleransi terhadap nyeri(Afritayeni, 2017).

Pada umur muda organ reproduksi wanita belum sempurna secara keseluruhan dan perkembangan kejiwaan belum matang sehingga belum siap menjadi ibu serta menerima kehamilan, hal ini dapat berakibat terjadinya komplikasi obstetrik diantaranya keguguran, persalinan prematur, BBLR, kelainan bawaan, mudah infeksi, anemia pada kehamilan, keracunan kehamilan dan kematian yang dapat meningkatkan angka kematian ibu dan

perinatal. Sedangkan ibu hamil usia lanjut (≥ 35 tahun) beresiko lebih tinggi mengalami penyulit obstetrik seperti hipertensi, diabetes, solusio plasenta, persalinan prematur, lahir mati serta plasenta previa yang juga dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas terutama perinatal (Sukma & Sari, 2020).

Berdasarkan tabel 1 karakteristik Pendidikan responden didominasi oleh responden yang berpendidikan tinggi (Diploma/sarjana) yaitu dengan persentase 57,6% atau 19 responden. Pendidikan mempunyai peranan dalam mempengaruhi sikap seseorang, tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir dan daya cerna seseorang terhadap informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi pula informasi yang dapat diserap dan mempengaruhi tingkat pengetahuannya (Sari et al., 2014).

Berdasarkan tabel 1 karakteristik pekerjaan responden mayoritas adalah tidak bekerja atau Ibu Rumah Tangga yaitu dengan persentase 54,5% atau 18 responden. Ibu yang tidak bekerja memiliki banyak waktu luang sehingga dapat berkonsentrasi hanya pada kehamilan dan persalinannya. Waktu yang dimilikinya dapat digunakan untuk mencari informasi tentang kehamilan dan persalinan sehingga ibu lebih siap dalam menghadapi persalinan. Jenis pekerjaan tidak memiliki kaitan yang jelas dengan berbagai persoalan kehamilan maupun persalinan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamidah (2019) menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara pekerjaan dengan nyeri persalinan yang dirasakan ibu bersalin (Fitri & Wijayanti, 2023).

Berdasarkan tabel 1 karakteristik paritas responden mayoritas adalah multigravida yaitu dengan persentase 60,6% atau 20 responden yang terdiri dari 13 responden merupakan paritas satu, 6 responden paritas dua, serta 1 responden paritas ≥ 3 . Paritas ibu berpengaruh terhadap nyeri persalinan. Pengalaman melahirkan sebelumnya dapat memengaruhi respon ibu terhadap nyeri, pengalaman persalinan yang menyakitkan dan sulit, perasaan cemas dan takut pada pengalaman lalu akan memengaruhi sensitivitas nyerinya. Berbeda dengan primipara memiliki tingkat nyeri yang lebih tinggi dari ibu multipara, rasa nyeri yang tinggi dapat menimbulkan kecemasan terutama primipara yang belum memiliki pengalaman untuk mengendalikan rasa nyeri persalinan. Hal ini sejalan dengan beberapa riset mengatakan bahwa variabel paritas memiliki hubungan dengan nyeri persalinan yang dirasakan ibu (Deng et al., 2021; Setiawati et al., 2022; Wijayanti et al., 2019 dalam Fitri & Wijayanti, 2023).

Skala Nyeri Kala I Persalinan Sebelum Diberikan Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri persalinan pada kala I sebelum dilakukan intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama didapatkan hasil responden dengan nyeri sedang serta berat dengan perbandingan persentase nyeri sedang yaitu 51,5% atau 17 responden sedangkan nyeri berat 48,5% atau 16 responden. Rasa nyeri atau tidak nyaman pada kala I persalinan (fase pembukaan serviks uteri) disebabkan oleh kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks, iskemia uterus (penurunan aliran darah sehingga oksigen lokal mengalami kekurangan) akibat kontraksi arteri miometrium, serta rasa tidak nyaman karena perubahan serviks dan iskemia uterus merupakan nyeri visceral, nyeri ini berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal punggung dan menurun ke paha. Nyeri ini ditandai dengan adanya kontraksi uterus yang semakin menyebar dan menyebabkan abdomen kram. Intensitas nyeri pada fase pembukaan serviks bervariasi tergantung bertambahnya dilatasi serviks. Kala I fase laten ketika pembukaan serviks 0-3 cm, ibu merasakan nyeri dan tidak nyaman. Sedangkan fase aktif pembukaan serviks 4-7 cm nyeri menusuk, dan ketika pembukaan serviks 7-10 cm nyeri menjadi lebih berat, menusuk dan kaku (Alchaidi, Abdurrahman, Lina, Mutiah N, & Usrina N, 2020).

Skala Nyeri Kala I Persalinan Setelah Diberikan Intervensi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri persalinan pada kala I setelah dilakukan intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama didominasi dengan nyeri ringan yaitu 48,5% atau sebanyak 16 responden. Pada hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setelah intervensi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan.

Pada ibu bersalin yang diberikan pijat oksitosin dan melakukan teknik pranayama mengatakan bahwa merasa lebih tenang, lebih nyaman dalam menghadapi persalinan. Pijatan ini memberi manfaat melancarkan peredaran darah dan meregangkan daerah otot-otot sehingga nyeri yang dialami selama proses persalinan berkurang, pijatan ini membantubidan dalam memberikan asuhan kebidanan karena meminimalkan efek samping yang muncul serta dengan biaya yang murah. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu Himawati dan Kodiyah tahun 2020 serta Wijaya M, Winny, dan Rahmiati tahun 2018 (Himawati & Kodiyah, 2020) (Wijaya, Bewi & Rahmiati, 2018).

Pijat oksitosin ini mempunyai cara kerja merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphen, pijat oksitosin sangat bermanfaat karena menurunkan nyeri saat bersalin, sehingga ibu merasa rileks dan nyaman serta dapat mengikuti proses persalinan dengan tenang. Ketika kondisi ibu tenang maka persalinan akan berjalan normal. Hal ini berbanding terbalik jika ibu tidak bisa rileks dalam proses persalinan dapat menimbulkan kegelisahan dan respon endokrin, hal ini menyebabkan retensi natrium, ekskresi kalium dan penurunan glukosa serta sekresi ephineprine yang dapat menimbulkan kontraksi uterus terganggu, dan persalinan tidak akan berjalan dengan semestinya (Himawati & Kodiyah, 2020).

Teknik pranayama atau latihan relaksasi pernafasan juga terbukti akan membalikkan efek stress yang melibatkan bagian parasimpatik dari system syaraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatik sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatik yang memiliki fungsi kerja berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh, akibatnya penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat motabolisme, dan produksi hormon penyebab stress maka seluruh badan berfungsi pada tingkat lebih sehat, dengan demikian ibu akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Hindhuyana & Dewi, 2021).

Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dan Teknik Pranayama Pada Kala I Persalinan Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan

Hasil Analisa penelitian menunjukkan p-value yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan terhadap penurunan nyeri persalinan. Sedangkan nilai Z diperoleh -4,796 yang berarti bahwa setiap 1 kali intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama selama 15 menit pada ibu yang mengalami nyeri persalinan pada kala I persalinan berpotensi untuk menurunkan nyeri sebesar 4,796 kali. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan terbukti efektif dalam menurunkan nyeri persalinan.

Penelitian yang dilakukan Chakti, Indriyani dan Sariaty (2022) serta beberapa artikel dari penelusuran jurnal menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada nyeri persalinan yang dirasakan ibu bersalin kala I sebelum dan sesudah diberikan intervensi non farmakologis berupa pijat oksitosin, sehingga menunjukkan intervensi pijat oksitosin memberikan efek positif guna menurunkan nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin kala I. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Qonitun & Qiftiyah yang menyebutkan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap penurunan nyeri selama periode persalinan (Qonitun & Qiftiyah, 2021).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Wijaya, Bewi, & Rahmiati tahun 2018

menyebutkan terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok perlakuan setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin, sedangkan penelitian Sulastriningsih dan Saleha tahun 2021 menyatakan bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap nyeri dan lama persalinan kala I fase aktif. Penelitian yang dilakukan Anik tahun 2020 juga menyebutkan bahwa intervensi teknik pijat oksitosin berpengaruh terhadap pengurangan nyeri, serta penelitian lain Himawati & Kodiyah tahun 2020 dengan hasil penelitian bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan terbukti bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan nyeri setelah diberikan intervensi pijat oksitosin (Sulastriningsih et al., 2022) (Laili Himawati & Nurul Kodiyah, 2020) (Wijaya, Bewi & Rahmiati, 2018).

Terapi pijat mempengaruhi permukaan kulit, jaringan lunak, otot, tendon, ligament dan fascia oleh teknik sistematis manual. Teknik pijat menggunakan mekanisme *endorphin-release*, mengendalikan gerbang saraf dan merangsang saraf simpatik, terapi pijat dapat menyebabkan relaksasi otot. Keuntungan terapi pijat dalam proses persalinan baik secara fisik yaitu memanipulasi jaringan tubuh lunak dan secara psikologis dengan memberikan energi penyembuhan secara positif. Pada penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa terapi pijat lebih efektif dalam menurunkan nyeri persalinan serta disarankan untuk menggunakan teknik pernapasan dalam dan berirama karena pernafasan digunakan untuk mengurangi rasa sakit atau mengalihkan perhatian dari rasa sakit pada persalinan (Taghinejad, Delpisheh, & Suhrabi, 2010).

Teknik pranayama atau penafasan yoga dapat menguatkan system pernafasan serta meningkatkan hormon *endorphine* yang membuat ibu lebih tenang bahkan saat merasakan nyeri persalinan (Putu & Manik 2021). Penelitian Zuhrotunida tahun 2020 menyatakan bahwa pelatihan nafas dapat menenangkan dalam menghadapi rasa sakit dalam persalinan. Penelitian yang dilakukan Sophia tahun 2018 juga menerangkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan pranayama (Hindhuyana & Dewi, 2021).

Pijat oksitosin dan teknik pranayama bersama-sama merangsang hormon *endorphine* dalam tubuh yang memberikan efek menenangkan pada ibu bersalin sehingga ibu tidak mengalami kecemasan dalam proses persalinan yang akan menyebabkan nyeri semakin berat, sebaliknya nyeri persalinan masih ada namun dapat dikendalikan dan dapat ditolerir oleh ibu bersalin. Selama terapi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan ibu mendapat dukungan secara fisik dan mental yang akan membantu ibu dalam menghadapi nyeri. Hal ini terbukti bahwa kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan di RSKB Columbia Asia Semarang dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$.

KESIMPULAN

Karakteristik dari 33 responden di RSKB Columbia Asian Semarang seluruhnya (100%) berumur 20-35 tahun, berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan tinggi (Diploma/Sarjana) yaitu sebanyak 19 responden (57,6%), berdasarkan pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja atau sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 18 responden (54,5%) serta berdasarkan paritas mayoritas responden adalah multipara sebanyak 20 orang (60,6%). Tingkat nyeri persalinan pada kala I sebelum intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama berada pada nyeri sedang 17 responden (51,5%) serta berat 16 responden (48,5%). Tingkat nyeri persalinan pada kala I setelah intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama mayoritas berada pada nyeri ringan 16 responden (48,5%). Ada pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan terhadap penurunan nyeri persalinan di RSKB Columbia Asia Semarang. Hasil analisa penelitian menunjukkan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Nilai Z adalah -4,796 yang berarti bahwa setiap 1 kali

intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama selama 15 menit membuat ibu yang mengalami nyeri persalinan pada kala I persalinan berpotensi untuk menurunkan nyeri sebesar 4,796 kali. Diharapkan intervensi kombinasi pijat oksitosin dan teknik pranayama pada kala I persalinan dapat digunakan dalam alternatif intervensi penurunan nyeri persalinan pada ibu yang akan bersalin. Hal ini dapat memberikan penurunan stress dan kecemasan dalam menghadapi persalinan kala II serta dapat membangun hubungan terapeutik serta lebih dekat antara ibu dan bidan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kepada pembimbing yang telah membimbing dengan baik dan RSKB Columbia Asia Semarang yang telah memberi kesempatan untuk belajar dan penelitian semoga hasilnya dapat bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afritayeni, A. (2017). HUBUNGAN UMUR, PARITAS DAN PENDAMPING PERSALINAN DENGAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I. *Jurnal Endurance*, 2(2), 178. doi:10.22216/jen.v2i2.1852
- Alam, H. S. (2020). *Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupressur*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Alchaidi, Abdurrahman, Lina, Mutiah N, & Usrina N. (2020). *Terapi Komplementer dalam Manajemen Nyeri Persalinan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Astuti A, et al. (2022). *Genetika dan Biologi Reproduksi*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Chakti, I. O., Indrayani, D., Sariaty, S., Studi, P., Profesi, P., Politeknik, B., ... Bandung, K. (n.d.). PENGARUH TEKNIK PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN : EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR) The Effect of Oxytocin Massage on Reducing Labor Pain : Evidence Based Case Report (EBCR). doi:10.34011/jks.v3i2.1213
- Happy T.A, Bakoli M.B, & Cahyani D.T. (2021). *Kupas Tuntas Seputar Persalinan serta Penyulit atau Komplikasi yang Sering Terjadi*. Malang: Wijaya Kusuma Press.
- Hastutining Fitri, D., & Umarianti, T. (n.d.). *EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF*. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Laili Himawati, & Nurul Kodiyah. (2020). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP NYERI PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI RUMAH SAKIT PERMATA BUNDA PURWODADI GROBOGAN. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 17–22.
- Lalvani M. (2014). *Dasar-Dasar Yoga*. Jakarta: Esensi.
- Pujiastuti S. (2015). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Putu, L., Gusti Agung Manik, I., Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, P., & Bina Usaha Bali, S. (2021). *PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF*. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana* (Vol. 07).
- Putu Suyoga Hindhuyana, I., Ayu Sri Kumala Dewi, P., Daerah Kabupaten Badung, S., & Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu, D. (2021). Pranayama dalam Prenatal Yoga. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 4(2). Retrieved from <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>
- Qonitun, U., & Qiftiyah, M. (2021). Pengaruh pijat oksitosin terhadap frekuensi His, durasi His pada ibu inpartu di BPM ASRI Tuban. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 75. doi:10.26714/jk.10.1.2021.75-82

- Rani Sukma, D., Dewi Puspita Sari, R., & Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD H Abdul Moeloek Provinsi Lampung, P. D. (n.d.). *Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung*.
- Sari, P., Hapsari, D., Dharmayanti, I., Kusumawardani, N., Teknologi, P., Kesehatan, I., ... No, N. (n.d.). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP RISIKO KEHAMILAN '4 TERLALU (4-T)' PADA WANITA USIA 10-59 TAHUN (ANALISIS RISKESDAS 2010)*.
- Sitorus S. (2021). *Pemberdayaan Ibu Hamil untuk Perilaku Pemilihan Persalinan Upaya Menurunkan Sectio Caesarea Indikasi Non Medis*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Sulastriningsih, K., Saleha, S., Bhakti, S., Indonesia, P., Negri, U. I., & Makasar, A. (2022). *PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI KLINIK PIM KOTA DEPOK TAHUN 2021*. *Jurnal Ilmiah Bidan* (Vol. 6). Retrieved from www.e-journal.ibi.or.id
- Taghinejad, H., Delpisheh, A., & Suhrabi, Z. (2010). Comparison between massage and music therapies to relieve the severity of labor pain. *Women's Health*, 6(3), 377–381. doi:10.2217/whe.10.15
- Wijaya, M., Winny Tala Bewi, D., & Rahmiati, L. (n.d.). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin*.