

Perbedaan Terapi Musik dan Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di Wilayah Puger Jember

Siti Romlah*¹

*¹Stikes Bhakti Al-Qodiri

*¹Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail:

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

Abstrak

Pendahuluan: Nyeri adalah pengalaman tidak menyenangkan yang dapat mengganggu kenyamanan seseorang. Pada ibu bersalin, nyeri kala I memiliki tingkatan yang berbeda setiap individu sehingga perlu adanya penanganan untuk mengatasi nyeri tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan nyeri persalinan kala I ibu bersalin dengan menggunakan terapi musik dan napas dalam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi dengan uji pra dan pasca tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 20 peserta (10 peserta dalam kelompok terapi musik dan 10 peserta dalam kelompok napas dalam) diambil sebagai sampel menggunakan metode sampel probabilitas (pengambilan sampel acak sederhana). Analisis statistik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah uji t sampel berpasangan. **Hasil:** Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terapi musik dan napas dalam menghasilkan perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat nyeri, dengan nilai p sebesar 0,001 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Kesimpulan:** dapat disimpulkan bahwa kedua jenis intervensi ini memiliki dampak yang serupa terhadap penurunan nyeri persalinan kala I. Dengan demikian, penelitian ini dapat dianggap sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan untuk membantu ibu bersalin untuk mengurangi nyeri yang timbul saat persalinan sedang berlangsung. **Rekomendasi:** Adanya nyeri saat persalinan dapat mengganggu kenyamanan ibu bersalin sehingga perlu dilakukan terapi dalam menangani hal tersebut dan peneliti menyarankan untuk menggunakan kombinasi terapi musik dan napas dalam.

Kata kunci: terapi musik, napas dalam, nyeri, persalinan kala I, ibu bersalin

Abstract

Introduction: Pain, an uncomfortable sensation, can disrupt an individual's sense of well-being. In the context of childbirth, the pain experienced during the initial stage varies among women, necessitating interventions to alleviate it. This study aimed to discern the disparities in pain perception during the first stage of labor between mothers employing music therapy and deep breathing techniques. **Methodology:** Employing a quasi-experimental design with pre and post-tests but lacking a control group, this study sampled 20 participants—10 each in the music therapy and deep breathing groups—selected via probability sampling (specifically, simple random sampling). Statistical analysis utilized the paired sample t-test. **Results:** Analysis revealed significant pain reduction effects for both music therapy and deep breathing interventions, yielding a p-value of 0.001 at $\alpha = 0.05$. **Conclusion:** Consequently, both interventions were found to comparably alleviate pain during the first stage of labor. This study suggests these modalities as alternative therapies to aid laboring mothers in pain management. **Recommendation:** Given the discomfort experienced during labor, it is imperative to employ therapeutic measures. Combining music therapy and deep breathing is recommended based on the findings of this study.

Keywords: music therapy, deep breathing, pain, first stage of labor, laboring mother

1. PENDAHULUAN

Nyeri persalinan adalah salah satu permasalahan yang sering terjadi dan dialami oleh ibu bersalin, yaitu nyeri kala 1. Kala 1 adalah tahap awal dari persalinan, di mana serviks (leher rahim) mulai membuka dan tipis untuk memungkinkan bayi keluar dari rahim. Nyeri pada kala 1 ini disebabkan oleh kontraksi otot-otot rahim dan peningkatan tekanan pada serviks dan area panggul [1].

Nyeri saat proses persalinan tahap pertama seringkali dirasakan di daerah perut bagian bawah, panggul, dan bagian bawah punggung. Sensasi nyeri ini mungkin menyebar ke bagian paha dan punggung, dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda dari satu kontraksi ke kontraksi berikutnya. Selama tahap ini, kontraksi akan terjadi lebih sering dan menjadi lebih kuat seiring berjalannya waktu. Umumnya, durasi kontraksi berkisar antara 30 detik hingga 1 menit dan terjadi dengan interval yang semakin singkat [2].

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, setiap harinya sekitar 810% ibu meninggal karena masalah yang terkait dengan kehamilan dan proses persalinan. Setiap tahunnya terdapat banyak sekali permasalahan yang dialami oleh ibu hamil selama proses persalinan. Berdasarkan BPS tahun 2020, pada tahun 2015, Angka Kematian Ibu (AKI) mencapai 305 per 100,000 kelahiran, dan terdapat penurunan jumlah kematian ibu berdasarkan provinsi dari 4.226 pada tahun 2018-2019 menjadi 4.221[3].

Riskesdas Nasional tahun 2018 juga menunjukkan bahwa 23,2% ibu mengalami komplikasi selama persalinan, dengan pecahnya ketuban mencapai 5,6% dan persalinan yang berlangsung lama sebanyak 4,3%. Pada tahun 2019, penyebab kematian ibu yang paling umum adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi selama kehamilan (1.066 kasus), dan infeksi (207 kasus)[4].

Adanya rasa nyeri yang tidak dapat dikontrol oleh ibu bersalin dapat menyebabkan adanya rasa tidak nyaman, bahkan dapat mengganggu proses persalinan, oleh karena itu perlu adanya dukungan dari tenaga kesehatan dalam hal penanganan nyeri persalinan tersebut [5].

Nyeri yang dialami oleh ibu bersalin tersebut tentunya dapat menjadi suatu masalah jika tidak segera diatasi. Penanganan yang tepat terhadap nyeri dapat meningkatkan kesejahteraan ibu terutama saat persalinan berlangsung, mengingat selama proses persalinan, masalah yang dialami ibu bersalin tidak hanya nyeri melainkan juga terdapat berbagai komplikasi yang nantinya juga akan menambah adanya bahaya pada bayi baru lahir maupun pada ibu itu sendiri. Hal tersebut tentunya membutuhkan penanganan segera yang tepat dan juga efektif mengingat persalinan hanya berlangsung beberapa waktu lamanya sehingga penanganan yang cepat pun perlu dipikirkan dengan seksama.

Nyeri saat proses persalinan dapat dikelola melalui dua metode, yakni dengan menggunakan obat-obatan atau tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu cara farmakologis yang bisa dilakukan adalah dengan cara melakukan terapi alternatif, salah satunya adalah dengan menggunakan terapi musik dan napas dalam. Terapi musik adalah jenis pengobatan yang memanfaatkan musik dan unsur-unsur musikal untuk mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kondisi fisik, emosional, kognitif, dan social [6].

Terapi musik dapat memberikan efek yang menyenangkan dan menenangkan pada individu, sehingga dengan adanya terapi music tersebut maka dapat menimbulkan adanya rasa relaksasi dan penurunan tekanan pada otot, sehingga hal tersebut dipercaya dapat menurunkan rasa nyeri yang dialami oleh seseorang [7].

Sementara itu, napas dalam merupakan salah satu teknik distraksi relaksasi yang memungkinkan individu untuk dapat mengatur pernapasan secara teratur sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman yang nantinya juga dapat meredakan nyeri yang dialami oleh seseorang [8].

Terapi alternatif musik dan napas dalam diharapkan mampu memberikan penurunan terhadap ibu bersalin sehingga terapi-terapi tersebut dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu bersalin.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experiment tanpa kelompok kontrol, dengan melakukan pengukuran sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test). Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi perbedaan antara kedua pengukuran tersebut. Sampel penelitian terdiri dari 20 orang, yang terbagi menjadi dua kelompok: satu kelompok mengikuti program terapi musik, dan satu kelompok mengikuti napas dalam. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling [9][10].

Data dikumpulkan melalui lembar observasi yang digunakan untuk mengamati karakteristik terapi musik dan napas dalam serta untuk mengamati nyeri pada persalinan kala I. Setelah itu, data diproses menggunakan perangkat lunak komputer yang menghasilkan hasil analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan setiap variabel, baik variabel yang mandiri maupun yang tergantung, dan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis [11].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Ibu Bersalin Sebelum dan Sesudah Terapi Musik dan Napas Dalam

Hasil pre-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam nilai rata-rata tingkat nyeri persalinan kala I antara ibu bersalin yang menerima terapi musik dan yang menerima napas dalam, dengan perbedaan signifikan yang tercatat pada nilai p kurang dari 0,05 (0,001). Ini mengindikasikan bahwa penurunan tingkat skala nyeri persalinan kala I sebelum intervensi berbeda secara sangat nyata antara kedua kelompok tersebut.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam pengaruh terapi musik dan napas dalam terhadap pengurangan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di daerah Puger, Jember.

Hasil studi menunjukkan bahwa terapi musik memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin selama kala I. Para peneliti menemukan bahwa ibu bersalin yang mendengarkan musik selama proses persalinan kala I cenderung mengalami tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mendengarkan musik. Selain itu, terapi musik juga dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres pada ibu bersalin, yang pada gilirannya dapat memengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan. Musik dengan tempo yang lambat dan relaksasi dapat memberikan efek menenangkan pada ibu bersalin, membantu mereka lebih rileks, dan merasa lebih nyaman selama proses persalinan [12].

Alunan music yang merdu dan nyaman saat didengar dapat memberikan rasa tenang dan dapat menimbulkan relaksasi pada otot dalam tubuh yang nantinya akan memberikan efek mengurangi nyeri yang dialami oleh individu. Nyeri bersifat individual, artinya tiap individu memiliki tingkat nyeri yang berbeda-beda sehingga sehingga tingkat penurunan nyeri yang dirasakan oleh ibu

bersalin dalam penelitian ini pun akan berbeda-beda pula. Namun, sensasi menyenangkan pada terapi music dapat menurunkan nyeri yang dialami oleh individu.

Selain terapi musik, terapi napas dalam juga memiliki manfaat terhadap nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin dalam bidang kebidanan kesehatan dan alternatif. Adanya peningkatan prostaglandin dapat menyebabkan terjadinya relaksasi pada otot yang ada didalam tubuh yang mengalami spasme. Oleh karena itu, relaksasi sangat penting untuk memberi kesempatan pada tubuh untuk memproduksi hormon yang diperlukan guna mengurangi rasa nyeri sehingga dengan adanya terapi napas dalam tersebut juga dapat membantu mengurangi nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin kala I [13].

Slow Deep Breathing merupakan salah satu metode non-farmakologi dalam penanganan nyeri. Teknik relaksasi pernapasan dalam ini dapat mengurangi nyeri secara signifikan sehingga rasa nyeri yang dialami dapat berkurang karena adanya relaksasi pada sistem syaraf yang menyebabkan adanya relaksasi pada otot tubuh yang semula mengalami spasme [14]. Dengan adanya terapi napas dalam maka dapat memberikan rasa nyaman dan lega karena adanya proses relaksasi saat napas dalam dilakukan. Relaksasi tersebut dapat memberikan ketenangan pada otot tubuh sehingga rasa nyeri yang dirasakanpun akan mengalami penurunan.

Nyeri yang dialami oleh ibu bersalin perlu diatasi karena rasa nyeri yang dirasakan dapat mengganggu proses persalinan yang sedang berlangsung. Perlu adanya suatu intervensi untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh ibu bersalin tersebut, yaitu dengan terapi music dan terapi napas dalam. Kedua terapi tersebut terbukti dapat menurunkan nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu hamil.

Proses persalinan merupakan suatu proses yang dapat menyebabkan banyak terjadinya permasalahan pada ibu, salah satunya adalah nyeri. Nyeri merupakan permasalahan yang sering dialami saat proses persalinan sedang berlangsung. Terapi music dan napas dalam terbukti dapat memberikan efek yaitu mengurangi tingkat nyeri yang dialami oleh ibu bersalin.

Intervensi yang tepat yang dilakukan pada ibu bersalin dapat meningkatkan kesejahteraan ibu, bahkan juga dapat mendukung adanya kesejahteraan pada bayi baru lahir. Mengingat kala persalinan yang berlangsung cepat, maka tentunya dibutuhkan penanganan nyeri yang cepat pula, dan terapi music serta terapi napas dalam adalah terapi yang mudah dilakukan serta juga tidak banyak memakan waktu sehingga hal tersebut sangat efektif dilakukan pada ibu bersalin kala I.

Selain itu, adanya dukungan dari berbagai pihak juga dapat membantu terlaksananya terapi-terapi tersebut. Misalnya dukungan suami. Suami diharapkan secara aktif dapat memberikan dukungan terapi pada ibu saat bersalin sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang dengan baik.

Penting juga bagi para kader untuk menyampaikan informasi mengenai cara mengatasi rasa sakit saat melahirkan, karena pendidikan yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan ibu serta mengurangi angka kematian ibu dan anak selama persalinan.

4. KESIMPULAN

Ada perbedaan yang signifikan antara penerapan terapi music dan napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu saran kepada bidan di Jember untuk mengurangi nyeri persalinan dengan mengimplementasikan terapi music dan

napas dalam, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Lestari, Lestari (2022) Perbedaan Penurunan Nyeri Persalinan Antara Deep Back Massage Dengan Aromaterapi Lavender Dan Kompres Hangat Dengan Musik Klasik Di Rsud Panembahan Senopati. Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- [2] Mander, R. (2004). Nyeri persalinan. EGC.
- [3] Handayani S. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2016: 5(2):1-15.
- [4] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: 2020.
- [5] Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). Nyeri persalinan. E-Book Penerbit Stikes Majapahit, 1-30.
- [6] Febriaty, S. 2021. Kombinasi Teknik Tarik Napas Dalam Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*. VOL 2 NO 1
- [7] Artha, R. 2023. Analisis Praktik Klinik Keperawatan dengan Intervensi Inovasi Terapi Musik Klasik dan Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Stroke Non Hemoragik di Ruang Intermediate RSUD Aji Muhammad Parikesit. Skripsi. UMKT. Pati, P. D. R. S. K. (2017). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dan Counter-Pressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu.
- [8] Pati, P. D. R. S. K. (2017). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dan Counter-Pressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu.
- [9] Azari, A. A. 2022. Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. TIM: Jakarta
- [10] Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- [11] Azari, A. A. 2024. Analisis Data Penelitian Kesehatan Memahami dan Menggunakan SPSS Untuk Pemula. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- [12] Putri, and Amalia. 2019. Terapi Komplementer. PT. Pustaka Baru.
- [13] Irfa, N. F., Yulia, H., & Helmi, D. (2018). Pengaruh kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan primigravida di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Bidan*, 4(2), 1-10.
- [14] Septiani, L. S. D. Y. (2022). Efektivitas Slow Deep Breathing Relaxation Pada Ibu Bersalin Kala I Untuk Meringankan Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 22-31.