

MENGURANGI NYERI PERSALINAN DENGAN MENGUNAKAN METODE KOMPLEMENTER

¹Atnesia Ajeng, ²Bunga Febrita Sari, ³Arnilis Sugiarti

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jln Perintis Kemerdekaan I/33 Cikokol Tangerang
e-mail: atnesia.ajeng@gmail.com

Abstrak

Nyeri persalinan normal terjadi setiap wanita yang akan bersalin namun tiap individunya menunjukkan respon yang berbeda. Jika nyeri dibiarkan bisa mempengaruhi keadaan bunda berbentuk kelelahan, rasa khawatir, takut serta memunculkan stress sehingga menaikkan perih serta bisa mempengaruhi proses persalinan. Sehingga, perlu dilakukan review terkait metode komplementer antara lain music therapy, Aroma therapy, Masase punggung, teknik Gym Ball, teknik relaksasi, Pijat gabungan, birth ball dan, dzikir untuk mengurangi nyeri persalinan, Aromaterapi Inhalasi Menggunakan Minyak Esensial Lavender, menggunakan tehnik ,massage counterpressure, Elektrostimulasi Saraf Transkutan (TENS). Metode penelitian ini adalah studi literature dengan pencarian sistematis databased komputerisasi (PubMed, EBSCO, Elsevier, Google Scholar. Hasil studi mengungkapkan nyeri persalinan dapat berkurang dengan berbagai metode komplementer karena mudah murah, minim resiko dan alternatif berkurangnya nyeri persalinan.

Kata Kunci: Nyeri, persalinan, metode, komplementer

Abstract

Normal labor pain occurs for every woman who will give birth, but each individual shows a different response. If pain is allowed to affect the condition of the mother in the form of fatigue, worry, fear and cause stress so that it increases pain and can affect the birth process. So, it is necessary to review complementary methods, including music therapy, aroma therapy, back massage, gym ball techniques, relaxation techniques, combined massage, birth ball and dhikr to reduce labor pain, inhalation aromatherapy using lavender essential oil, using massage techniques. counterpressure, Transcutaneous Nerve Electrostimulation (TENS). The method of this research is a literature study with a systematic search of computerized databases (PubMed, EBSCO, Elsevier, Google Scholar. The study results reveal that labor pain can be reduced by various complementary methods because it is easy, inexpensive, minimal risk and an alternative to reducing labor pain.

Keywords: Pain, childbirth, methods, complementary

PENDAHULUAN

Rasa nyeri pada persalinan dibutuhkan buat mengidentifikasi terdapatnya kontraksi uterus sepanjang proses persalinan namun bila bunda merasakan sakit terus menerus dapat memunculkan akibat patologis perih ini bisa menyebabkan pengurangan kontraksi uterus serta memperpanjang durasi persalinan ataupun partus lama yang bisa membahayakan bunda serta kandungan(Miladinia, 2017).

Nyeri persalinan bisa menimbulkan hiperventilasi, sehingga tingkatan kebutuhan oksigen serta tekanan darah dan merendahkan motilitas usus serta vesika urinaria. Keadaan tersebut hendak memicu kenaikan katekolamin yang bisa mengusik kontraksi uterus, sehingga bisa menimbulkan inersia uteri, partus lama, oksigenasi balita tidak adekuat sampai distress janin, dan kematian ibu serta ataupun janin apabila nyeri persalinan tidak ditangani(Solehati, 2018).

Penanganan nyeri pada persalinan menjadi fokus untuk dikerjakan karena nyeri persalinan berdampak pada fisik dan juga psikologis. Manajemen nyeri secara non-farmakologi pada akhir-akhir ini memperoleh perhatian khusus karena mempunyai beberapa keuntungan daripada farmakologi. Beberapa penelitian menjelaskan non-farmakologi lebih unggul dalam penanganan rasa nyeri karena mudah, hemat, tidak invansive dan meningkatkan kepercayaan diri dan keterikatan antara pasien dengan pemberi asuhan (S. Ma et al, 2019).

Pelayanan kebidanan komplementer ialah metode penanggulangan penyakit sebagai pendukung penyembuhan kedokteran/ konvensional ataupun sebagai penyembuhan opsi lain diluar penyembuhan kedokteran yang konvensional. Penatalaksanaan pada nyeri persalinan butuh dilakukan dengan baik sehingga tidak memunculkan komplikasi yang mengacaukan persalinan (Solehati, 2018).

Masase punggung ataupun penekanan tulang sakrum ialah salah satu tata cara dalam mengurangi nyeri pada proses melahirkan. Pada teori menampilkan masase punggung sangat baik dilakukan sepanjang persalinan, semacam penggosokan tubuh bagian belakang paling utama dicoba pada dikala terbentuknya upaya buat melancarkan proses keluarnya bayi dari rahim lewat leher rahim ataupun bermacam- macam dalam perihal berbagai pegangan serta tempat, dampak pengendalian nyeri cuma berlangsung sepanjang masase dicoba efektifitas pijat punggung pada rasa nyeri persalinan kemajuan pembukaan 1 centimeter hingga 3 centimeter (Rayahuningsih, 2019).

Upaya pada mencegah persalinan lama salah satunya menggunakan bimbingan gym ball yang menunjang persalinan agar berjalan secara fisiologis. Penelitian Siregar pada tahun 2020 yang berjudul imbas pelaksanaan teknik Gym Ball kemajuan persalinan yang menyampaikan bahwa rata-rata kemajuan persalinan untuk status Gym Ball dilaksanakan serta tidak dilaksanakan merupakan tidak selaras dimana status Gym Ball dilaksanakan lebih cepat 224,tiga menit dibandingkan dengan status Gym Ball tidak dilaksanakan. dengan tingkat kepercayaan 95% yg berarti ada dampak yang bermakna menggunakan aplikasi tehnik Gym Ball kepada kemajuan persalinan (Siregar, 2020).

Birth ball mampu mengurangi nyeri persalinan dan taraf kecemasan pada ibu bersalin, dan hasil penelitian menggambarkan bahwa banyak ibu bersalin merasa puas dengan penggunaan birth ball. Birth ball tampak mengurangi rasa nyeri persalinan dan memberikan kepada bunda bersalin cara alternatif buat manajemen rasa sakit selama persalinan. Manajemen nyeri secara non farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode farmakologi yaitu bersifat murah, praktis efektif, serta tanpa pengaruh yang merugikan. Asuhan sayang ibu dalam kala I juga wajib diberikan, salah satunya adalah memberikan teknik relaksasi pada kala I yaitu dengan pernapasan, posisi bunda serta pijat. salah satu teknik relaksasi dan tindakan non farmakologis pada penanganan nyeri saat persalinan menggunakan memakai birth ball yang juga biasa dikenal dalam senam pilates menjadi fitball, swiss ball dan petzi ball (Kurniawati, 2017)

pada pasien yang bersedia dijadikan responden, langkah selanjutnya mengobservasi nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi, setelah itu dilakukan di grup eksperimen berupa perlakuan anugerah teknik relaksasi, menggunakan cara enumerator melakukan observasi pada responden pada 30 menit pertama, responden melakukan menarik napas dari hidung dalam ketika tiga-lima detik, lalu menghembuskan napas lewat mulut dalam saat tiga-5 detik pada ketika kont kembali skala nyeri responden. Nyeri persalinan yang tidak tertahankan mendorong bunda bersalin megggunakan obat penawar nyeri mirip analgetik

serta sadatifa, sedangkan obat-obat tersebut menyampaikan pengaruh samping yang merugikan yang meliputi fetal hipoksia, resiko depresi pernafasan neonates, penurunan heart rate / central nerveus system (CNS) serta peningkatan suhu tubuh ibu yang bisa menyebabkan perubahan di janin (Astuti, 2019).

Dzikir memberikan keseimbangan agar tubuh tetap nyaman, menumbuhkan kenyamanan, kesabaran, dan menyemangati diri pada melewati rasa sakit yang diderita. dalam surah Ar-Ra'd: 28 dijelaskan “Orang-orang yang beriman serta hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Sesungguhnya menggunakan mengingat Allah hati sebagai damai. Penelitian telah memberikan bahwa orang yang taat beragama, taat beribadah, berdoa dan berdoa jauh lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan orang yang tidak beragama. Sedangkan penelitian Herrbert Benson menunjukkan bahwa istilah-istilah dzikir bisa sebagai salah satu frase fokus (kata-kata yang menjadi titik fokus perhatian) dalam proses penyembuhan pasien dari kecemasan, ketakutan, bahkan keluhan fisik seperti sakit kepala (Saleh, 2018).

Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat buat memperbaiki syarat fisik serta psikis baik dipergunakan buat mengurangi rasa sakit, sedangkan secara psikologis bisa merelaksasi pikiran, mengurangi ketegangan, dan kecemasan serta memberikan ketenangan. Bau yg menenangkan akan merangsang thalamus untuk mengeluarkan encefalin yang bertindak sebagai pereda nyeri alami dan membentuk perasaan rileks. Enkephalin mirip menggunakan endorfin, yaitu bahan kimia yang memiliki struktur mirip dengan opioid. Encefalin diduga mengakibatkan kendala prasinaps dan pascasinaps. Proses ini mencapai penghambatan encefalin menggunakan Mengganggu zat P sehingga rasa sakit tidak atau berkurang buat diteruskan ke otak. diharapkan pemberian terapi nonfarmakologi dengan anugerah aromaterapi lavender secara inhalasi bisa menurunkan intensitas nyeri persalinan fisiologis di primipara (Sopian, 2019).

Pemberian terapi masase dengan teknik Counterpressure dapat merusak rasa nyeri yg dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu tekanan dengan teknik ini mengaktifkan endorphine, sebagai akibatnya aliran rasa nyeri bisa dihambat. Akupresur berguna untuk macam macam sakit serta nyeri dan mengurangi ketegangan, kelelahan, serta penyakit. pada persalinan kala I akupresur bisa dipergunakan waktu kontraksi terasa nyeri. Nyeri ini muncul saat terjadi blokade arus tenaga sepanjang meridian tertentu pada tubuh. Blokade yang dilepaskan melalui teknik akupresur, keserasian dan fungsi halus akan dikembalikan . Akupresur mempunyai keunggulan atau kelebihan dibandingkan dengan teknik atau metode lainnya. Akupresur sangat praktis sebab tidak memerlukan poly indera serta cukup dengan jari tangan, ibu jari, telunjuk, telapak tangan dan murah dan aman (Darmayanti, 2019).

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan tinjauan literatur yang memaparkan tentang mengurangi nyeri dengan metode komplementer Sumber untuk melakukan tinjauan ini meliputi studi pencarian sistematis databased komputerisasi (PubMed, EBSCO, Elsevier, Google Scholar)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Therapy music

Terapi musik tampaknya mempunyai pengaruh menguntungkan pada intensitas nyeri dan kecemasan selama persalinan, terutama bagi perempuan yang baru pertama kali melahirkan. tetapi, risiko penyertaan bias dan jumlah uji coba yang terbatas mencegah rekomendasi yang kuat didesain (Santiv  nez-Acosta, 2020).

Terapi musik klasik menggunakan musik Mozart di kelompok perlakuan terapi musik dihasilkan akibat homogen-rata intensitas nyeri persalinan sebanyak lima,47 menggunakan intensitas nyeri paling ringan skala tiga dan paling berat skala 7. hasil ini memberikan adanya penurunan intensitas nyeri sebelum diberikan terapi musik dengan selesainya diberikan terapi musik. Hal ini dikarenakan terapi musik klasik memakai musik Mozart dapat menimbulkan kesan rileks (Fatmala, 2015).

Penelitian yang dilakukan Amanak (2020) mengungkapkan bahwa berasal 30 perempuan , ada 15 (50%) di masing-masing dua grup. Pasca hegemoni, nilai homogen-rata dilatasi dan penipisan di gerombolan A secara signifikan lebih besar daripada kelompok B ($p < 0,05$). homogen-rata durasi persalinan di kelompok A secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok B ($p < 0,05$). rata-homogen taraf nyeri serta kecemasan kelompok A secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok B ($p < 0,05$). suara ney ditemukan mempunyai dampak positif pada data investigasi vagina, lama persalinan, dan rasa sakit dan kecemasan yg dialami selama proses persalinan.

Setelah dilakukan intervensi pemberian terapi murottal Al-Qur'an didapatkan bahwa subjek I mengalami penurunan rasa nyeri menggunakan skala nyeri 6 (nyeri sedang), sedangkan subjek II tidak mengalami penurunan hanya angkanya saja yg menurun, skala nyeri lima (nyeri sedang). Nyeri sedikit hilang, ekspresi wajah tampak meringis rileks dan tenang. Bahwa intervensi hadiah terapi murottal Al-Qur'an efektif terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif (Nurhayati, 2020).

2. Aromaterapy

salah satu penurunan nyeri persalinan ialah aroma therapy. Aroma therapy adalah ekstrak atau minyak yang diperoleh berasal tanaman, bunga, tanaman herbal, serta pohon. Aroma therapy berfungsi buat mengobati serta menyeimbangkan tubuh, fikiran juga jiwa beberapa minyak aroma therapy dapat membantu kontraksi di uterus, mengurangi nyeri, mengurangi ketegangan, menghilangkan rasa takut, dan cemas , dan menaikkan perasaan sejahtera ada beberapa aroma terapi yang biasa digunakan buat mengurangi nyeri persalinan (Patimah, 2020).

Aromaterapi diaplikasikan dengan inhalasi, massage, footbath, kolam bersalin, akupresur, serta kompres. Minyak atsiri yang paling terkenal dipergunakan dalam penelitian ialah lavender (13 penelitian), baik menjadi minyak atsiri tunggal atau dalam kombinasi menggunakan minyak atsiri lainnya. Sebagian akbar penelitian yang disertakan mengkonfirmasi pengaruh positif aromaterapi dalam mengurangi rasa sakit serta kecemasan persalinan. Bukti dari penelitian ini membagikan bahwa aromaterapi, menjadi modalitas pelengkap serta cara lain , bisa membantu meredakan kecemasan dan nyeri bunda selama persalinan (Tabatabaeichehr M, 2020).

Molekul aromaterapi merangsang sistem limbik yaitu sentra emosi dimana semua ekspresi emosi dihasilkan serta memengaruhi endokrin dan saraf otonom, yang memiliki

hubungan eksklusif dengan perasaan dan ingatan, dan bisa mengurangi kecemasan yang mengarah ke rasa sakit karena terdapat korelasi langsung antara nyeri serta kecemasan. Aromaterapi juga bisa membantu mengurangi kecemasan melalui pengurangan kortisol dan mempertinggi kadar serotonin. Aromaterapi menggunakan esensi herbal yang tidak sama sudah diperiksa buat mengurangi nyeri persalinan. Lebih dari 50% ibu puas menggunakan hal itu berpengaruh pada pengurangan rasa sakit serta kecemasan. Aromaterapi menjadi metode non-farmakologi dapat digunakan pada aneka macam metode yaitu inhalasi, mandi, pijat dan rendam kaki (Patimah, 2020).

3. Masase Punggung

Masase punggung atau penekanan tulang sacrum merupakan salah satu Metode untuk menurunkan nyeri saat proses melahirkan. Pada teori menunjukkan masase sepunggung sangat baik dilakukan selama persalinan, seperti penggosokan badan bagian belakang terutama dilakukan di ketika terjadinya upaya untuk melancarkan proses keluarnya bayi berasal Rahim melalui leher Rahim atau bervariasi dalam hal Bermacam pegangan serta daerah. pengaruh pengendalian nyeri hanya berlangsung selama masase dilakukan (Rambe, 2021).

Beberapa penelitian yang menguji kepuasan menggunakan pengalaman persalinan melaporkan data di skala yang tidak sinkron; keduanya menemukan lebih banyak kepuasan menggunakan pijatan, meskipun bukti berkualitas rendah pada satu studi serta sangat rendah dalam studi lainnya (Smith, 2018)

Hasil penelitian memberikan Endorphin Massage efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan Kala I pada ibu bersalin menggunakan p-value 0,001. Bidan diharapkan dapat memakai terapi endorphin massage pada masa bersalin sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri waktu persalinan (Tanjung 2019).

Eflurage massage efektif dalam menurunkan nyeri pada kala I persalinan. berbagai teori dikemukakan buat mendukung teori tadi salah satunya artinya Gate Control Theory bisa digunakan untuk pengukuran efektifitas cara ini (Pratiwi, 2019).

4. Teknik Gym Ball /birth ball

Penggunaan birth ball mengurangi rasa sakit sehabis 20–90 menit penggunaan serta tidak terdapat perbedaan pada akibat lainnya. Rendahnya kualitas studi yang termasuk dalam meta-analisis ini membagikan bahwa diperlukan uji coba baru menggunakan kualitas metodologi yang lebih baik (Delgado, 2019).

Penggunaan gym ball membantu meningkatkan kecepatan persalinan karena membantu panggul membuka, gym ball juga dapat menambah sirkulasi darah menuju rahim, plasenta, dan bayi. Mengurangi tekanan dan menambah outlet panggul 30%. membentuk rasa nyaman pada daerah lutut dan pergelangan kaki. menyampaikan tekanan balik di daerah perineum serta juga paha. Melalui gaya gravitasi, birthball juga mendorong bayi untuk turun sehingga proses persalinan sebagai lebih cepat. Sebagian penelitian di luar negeri salah satunya penelitian yang dilaksanakan pada Taiwan menunjukkan hasil bahwa pada gerombolan perempuan yang melakukan gym ball exercise mengalami kala I persalinan yang lebih pendek, penggunaan analgesik yang rendah, serta insiden sectio caesaria yang rendah (Tridiyawati, 2022).

Semakin seseorang ibu merasa relaks serta kian beranjak maka akan kian singkat ketika yang dibutuhkan untuk menuju ke pembukaan lengkap. dalam permulaan persalinan usahakaan ibu memberdayakan diri menggunakan tidak hanya meringkuk pada tempat tidur. mengubah posisi tiap-tiap setengah sampai 2 jam sekali akan sangat menolong proses persalinan. Rasa nyeri saat kontraksi akan membentuk ibu merasa tidak nyaman, dengan mengaplikasikan pelvic rocking dengan gym ball intensitas nyeri ibu dapat berkurang. (Tridiyawati, 2022).

Penelitian tentang birth ball jua dilakukan oleh Dewi (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan kala I fase laten sebelum diberikan birth ball exercise ialah di skala nyeri sedang sampai skala nyeri berat. hasil penelitian memberikan bahwa terjadi perubahan nilai rata-rata skala nyeri mengalami penurunan setelah diberikan birth ball exercise. dengan demikian ada efek yang signifikan birth ball exercise terhadap intensitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

5. Relaksasi

Relaksasi artinya teknik untuk mencapai kondisi rileks. Maksudnya waktu seluruh sitem saraf, organ tubuh, dan panca indra kita beristirahat buat melepaskan ketegangan yg terdapat, kita intinya tetap sadar salah satu cara yang paling umum digunakan adalah kontrol pernafasan. dengan menarik nafas dalam-pada kita mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan ke seluruh bagian tubuh. Hasilnya kita menjadi lebih tenang serta stabil (Astuti, 2019).

Teknik relaksasi bertujuan untuk menghasilkan respons relaksasi alami tubuh, yang ditandai menggunakan pernapasan yang lebih lambat, tekanan darah yang lebih rendah, serta perasaan yang lebih baik. Teknik relaksasi umumnya diklaim aman buat orang sehat, meski ada beberapa laporan pengalaman negatif mirip peningkatan kecemasan. Teknik relaksasi yang termasuk dalam ulasan ini mencakup khayalan terpandu, relaksasi otot progresif, teknik pernapasan, yoga, serta meditasi. Hipnosis diperiksa pada Cochrane Review terpisah (Madden 2016)

seorang bunda yang bersalin bisa melakukan relaksasi selama kontraksi maka ibu tadi akan mencicipi kenyamanan selama proses persalinannya. Penggunaan teknik relaksasi yang benar akan mempertinggi kemampuan ibu dalam mengontrol rasa nyerinya, menurunkan rasa cemas, menurunkan kadar ketekolamin, menstimulasi peredaran darah menuju uterus, serta menurunkan ketegangan otot (Astuti, 2019).

Penelitian yang dilakukan Frilasari (2020) memberikan yang akan terjadi bahwa uji wilcoxon signed rank test dihasilkan nilai Z sebesar -3,00 dengan p value (asympt. Sig 2 tailed) sebanyak 0,003 dimana p value tersebut kurang berasal batas kritis penelitian 0,05 sehingga hipotesis penelitian ini diterima yang berarti penerapan teknik relaksasi progresif efektif terhadap derajat nyeri persalinan kala I fase aktif. Relaksasi progresif dapat merusak transmisi impuls rasa sakit dari sumber rasa sakit yang dari berasal serviks serta korpus uterus sebagai akibatnya bisa mengurangi intensitas nyeri persalinan. dengan teknik relaksasi progresif, perifer resistensi dapat menurun dan elastisitas pembuluh darah semakin tinggi. Otot serta peredaran darah akan lebih tepat pada pengambilan dan hadiah oksigen dalam darah sehingga akan terjadi imbas vasodilatasi (memperlebar pembuluh darah).

6. Dzikir dapat mengurangi nyeri persalinan

Dzikir bisa menjadi metode nonfarmakologi berasal sisi spiritual untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan waktu melahirkan akibat nyeri persalinan. Kecemasan melahirkan di penelitian ini berkurang selesainya Dzikir, ditandai menggunakan tidak adanya reaksi teriak histeris pada ibu melahirkan. Hal ini bisa memperlancar proses persalinan karena tidak terjadi ketegangan otot sehingga terjadi pelebaran serviks serta mempermudah turunnya kepala bayi. (Jannah, 2021).

Mualimah (2020) yang menyatakan bahwa skala nyeri sesuai pengukuran pertama sebelum intervensi serta pengukuran kedua sesudah intervensi terdapat berbeda-beda yang signifikan antara skala nyeri sebelum intervensi menggunakan skala nyeri sesudah intervensi. intervensi dzikir untuk mengurangi nyeri bersalin sangat relevan menggunakan kiprah bidan dalam melaksanakan asuhan kebidanan persalinan menggunakan melihat seluruh aspek yang dimiliki pasien mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, serta spiritual.

7. Terapi counterpressure

Tehnik penekanan pada massage counterpressure diberikan dengan gerakan lurus atau bundar kecil. berdasarkan ahli massage , tehnik massage counter dapat membantu menurunkan skala nyeri persalinan yang dirasakan ibu ketika dalam persalinan. Teknik massage counter yang dilakukan dengan pijatan dibagian lumbal memberikan rasa rileks sehingga mampu mengurangi ketegangan sebab adanya divestasi hormone endhorpin yang mampu mengurangi rasa nyeri mengungkapkan bahwa Tehnik counterpreusure pada penelitian tadi dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus menerus selama kontraksi pada tulang sacrum ibu menggunakan kepalan salah satu tangan. Terapi massage counterpressure ini hampir sama menggunakan terapi akupressure. Penggunaan akupressure di titik SP6 artinya metode pelengkap yang non-invasif serta bisa meringankan rasa sakit selama persalinan, hal ini dijelaskan pada Teknik acupressure point for locatation dilakukan menggunakan cara memberikan tekanan di titik-titik eksklusif pada jari-jari tangan, lengan, pergelangan, serta kaki menjadi upaya buat menstimulasi serta merangsang meridian yg meningkatkan tenaga “qi” (tenaga kehidupan bagi orang Cina kuno) sehingga diperlukan tubuh ibu akan memberikan respon fisiologis serta perbaikan menggunakan menaikkan aliran darah dan nyeri persalinan bisa diminimalisir (Darmayanti, 2019).

Kendala terapi massage counter pressure pemberian terapi massage counterpressure dalam mengurangi rasa nyeri persalinan pada pelaksanaannya terdapat beberapa kendala yang dapat mensugesti hasil terapi tadi. Hal ini disebabkan sebab setiap orang pada menyikapi nyeri berbeda-beda. Individu menggunakan kadar endorphen tinggi akan sedikit mencicipi nyeri dibandingkan dengan yg mempunyai sedikit/rendahnya kadar endorphen maka nyeri yang dirasakan sangat besar. Hal lain yang mengakibatkan mak primigravida tidak mampu mengikuti keadaan menggunakan nyeri merupakan berdasarkan pengalaman masa lalu, pola koping yang mal adaptif dan dukungan yang kurang berasal keluarga (Darmayanti, 2019).

8. Elektrostimulasi Saraf Transkutan (TENS)

TENS merupakan teknik elektroterapi frekuensi rendah, jenis analgesik, biasanya dipakai pada patologi muskuloskeletal, namun juga dipakai menjadi pengobatan cara lain selama persalinan. Tujuan menurut penelitian ini merupakan untuk mempelajari dampak penghilang rasa sakit menurut pelaksanaan TENS selama persalinan dan untuk mengetahui takaran yang paling efektif (Báez-Suárez, 2018). Reis (2022) membicarakan bahwa Sebanyak 263 studi diidentifikasi, dimana 54 duplikat dikeluarkan. Setelah dipilah dari judul dan abstrak, masih ada 24 artikel untuk dibaca, tersisa 6. Keenam penelitian mengevaluasi pengurangan nyeri melalui visual analogue scale (VAS). Temuan menerangkan bahwa penggunaan TENS menjadi taktik nonfarmakologis untuk menghilangkan rasa sakit dalam persalinan mempunyai output yang positif.

Tinjauan pelingkupan ketika ini memungkinkan pemetaan bukti ilmiah yang tersedia pada 10 tahun terakhir yang mendeskripsikan tindakan TENS menjadi terapi logis nonfarmakologis buat menghilangkan rasa sakit selama persalinan. Studi baru yang lebih rumit tentang metode ini serta yang bisa membandingkan TENS menggunakan terapi kontrol nyeri nonfarmakologis lainnya yang sudah terbukti hasilnya disarankan. Setelah pencarian yang diperbarui, transparan, dan menyeluruh, dan analisis studi menggunakan taraf bukti terbaik, temuan tinjauan pelingkupan ini menerangkan bahwa penggunaan TENS menjadi taktik nonfarmakologis buat menghilangkan rasa sakit dalam persalinan mempunyai output positif dibandingkan menggunakan grup intervensi plasebo, dan dimungkinkan untuk mengamati efeknya bahkan beberapa jam selesainya penggunaannya; namun, sebagian akbar penelitian masih menyajikan kekakuan metodologis yang tidak memadai, menghadirkan risiko bias tentang penilaian efektivitas terapi (Báez-Suárez, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Penatalaksanaan nyeri dalam persalinan hal sangat krusial untuk dilakukan karena nyeri persalinan tidak hanya berdampak dalam fisik tetapi pula psikologis. Penanganan nyeri yang sempurna bisa mencegah komplikasi persalinan baik dalam ibu juga janin. Mengurangi nyeri dalam persalinan bisa memakai berbagai metode komplementer karena gampang murah, minim resiko dan cara lain buat mengurangi nyeri persalinan.

Beberapa metode komplementer yang dapat digunakan mengurangi nyeri persalinan antara lain: Efektifitas music therapy, Aroma therapy, Masase punggung, teknik Gym Ball/birth ball, teknik relaksasi, Elektrostimulasi Saraf Transkutan (TENS), dzikir, massage counterpressure. Metode-metode tersebut telah terbukti efektif untuk mengurangi nyeri pada persalinan sehingga dapat digunakan pada pelayanan kesehatan khususnya kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

Amanak K. The effect of the sound of the ney (reed flute) on women in labour in Bursa, Turkey. *J Pak Med Assoc.* 2020 Nov;70(11):1934-1937. doi: 10.47391/JPMA.1155. PMID: 33341833.

- Astuti, Titi. (2019). *Aplikasi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri dan lamanya persalinankala I ibu bersalin di kota Bandar Lampung*. Diakses April 2019 dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang
- Báez-Suárez, A., Martín-Castillo, E., García-Andújar, J., García-Hernández, J. Á., Quintana-Montesdeoca, M. P., & Loro-Ferrer, J. F. (2018). Evaluation of different doses of transcutaneous nerve stimulation for pain relief during labour: a randomized controlled trial. *Trials*, 19(1), 1-10.
- Darmayanti, & Suhrawardi. (2019). *Counter Pressure Efektif Mengurangi Nyeri Persalinan (Effectively of Counterpressure Reduce Labor Pain)*. Diakses Agustus 2021 Universitas Kusuma Husada Surakarta
- Dewi, P. I. S., Aryawan, K. Y., Ariana, P. A., & Nandarini, N. A. P. E. (2020). Intensitas nyeri persalinan kala I fase laten pada ibu inpartu menggunakan birth ball exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 456-465.
- Delgado Alexandre, Maia Tuíra, Melo Renato S., Lemos Andrea, Birth ball use for women in labor: A systematic review and meta-analysis, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Volume 35, 2019, Pages 92-101, ISSN 1744-3881, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.01.015>.
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388118307941>)
- Fatmala, M. V., & Astuti, R. (2017). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Pijat Punggung Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rsud Tugurejo Semarang. *Karya Ilmiah*.
- Frilasari, H., & Triwibowo, H. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Derajat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 7-7.
- Jannah, Ainur. (2021). *Dzikir dapat mengurangi tingkat nyeri persalinan*. Program studi kebidanan program sarjana, STIKES dr. Soebandi, Jember
- Madden K, Middleton P, Cyna AM, Matthewson M, Jones L. Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2016, Issue 5. [DOI:10.1002/14651858.CD009356.pub3] [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
- Miladinia. (2017). *The Comparison of the Effect of Two Complementary Medicine Methods (Music Therapy and Massage Therapy)*. Diakses Mei 2020 dari Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Saleh, AY. (2018). *Berzikir Untuk Kesehatan Syaraf*. Diakses Januari 2021 dari Program studi kebidanan program sarjana, STIKES dr. Soebandi, Jember
- Mualimah. (2020). *Efektifitas Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Saat Fase Aktif Pada Ibu Yang Menginduksi Persalinan*. Diakses Januari 2021 dari Program studi kebidanan program sarjana, STIKES dr. Soebandi, Jember
- 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.
- Patimah, Meti. (2020). *Aromaterapi untuk mengurangi nyeri persalinan*. Prodi D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
<https://repository.ummat.ac.id/1176/1/9.%20METI%20FATIMAH%2045-48.pdf>
- Pratiwi, I. G. (2019). Studi Literatur: Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan Efflurage Massage. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 141-

- 145.Rayahuningsih. (2019). *Kehamilan & Melahirkan*. Diakses September 2021 Universitas Imelda Medan
- Rambe, N. L. (2021). PENGARUH MASASE PUNGGUNG TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN: A SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(2), 47-52.
- Reis CCSD, Dias LDC, Carvalho LB, Junior LBA, Imoto AM. Transcutaneous Nerve Electrostimulation (TENS) in Pain Relief During Labor: A Scope Review. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2022 Feb;44(2):187-193. English. doi: 10.1055/s-0042-1742290. Epub 2022 Feb 25. PMID: 35213917.
- Santiváñez-Acosta R, Tapia-López ELN, Santero M. Music Therapy in Pain and Anxiety Management during Labor: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicina (Kaunas)*. 2020 Oct 10;56(10):526. doi: 10.3390/medicina56100526. PMID: 33050409; PMCID: PMC7599829.
- S. Ma et al. (2019). "Aromatherapy for pain relief during labor". Diakses Maret 2020 Prodi D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
- Siregar. (2020). *Pengaruh Pelaksanaan Teknik Birth Ball* . Diakses Maret 2022 Prodi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
- Smith CA, Levett KM, Collins CT, Dahlen HG, Ee CC, Sukanuma M. Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 Mar 28;3(3):CD009290. doi: 10.1002/14651858.CD009290.pub3. PMID: 29589380; PMCID: PMC6494169.
- Solehati, T. (2018). *Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada Persalinan: Systematic Review*. Diakses 6 Mei 2020 dari Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Sci*. 2020 May;30(3):449-458. doi: 10.4314/ejhs.v30i3.16. PMID: 32874088; PMCID: PMC7445940.
- Tanjung, W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(2), 48-53. Retrieved from <https://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>
- Tridiyawati, Feva .(2022). *Kombinasi Terapi Murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman dan Gym Ball Exercise dalam Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantar