



Literature Review: Teknik Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin

Literature Review: Techniques to Reduce Pain Intensity in Laboring Mothers

^{1)*} Herawaty, ²⁾ Ni Wayan Armini, ³⁾ Ni Gusti Ayu Kompyang Sriasih
¹ UPTD Puskesmas I Dinkes Denpasar Timur, ^{2,3} Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Email: ^{1)} 100herawaty@gmail.com, ²⁾ amiarmini@gmail.com, ³⁾ sriasih_kespro@gmail.com

*Correspondence: Herawaty

DOI:

10.36418/comserva.v2i08.498

Histori Artikel

Diajukan : 05-12-2022

Diterima : 15-12-2022

Diterbitkan : 20-12-2022

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan proses persalinan dengan intensitas nyeri yang berbeda pada setiap individu. Seringkali nyeri ini dipersepsikan sebagai pengalaman nyeri paling hebat oleh ibu bersalin selama hidupnya. Tujuan studi ini untuk melakukan review pada beberapa literatur yang terkait tentang teknik untuk mengurangi intensitas nyeri pada proses persalinan. Metode yang digunakan pada studi ini adalah metadata analisis dengan menggunakan literature review tentang teknik untuk mengurangi intensitas nyeri pada proses persalinan. Berdasarkan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, terdapat 14 artikel penelitian yang sesuai dengan penelitian ini. Berdasarkan analisa dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin lebih nyaman dan mudah dilakukan baik petugas kesehatan maupun pendamping pasien yaitu teknik Birth Ball, pemijitan pada punggung bawah dan menarik nafas dalam pada saat kontraksi. Hasil-hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam memberikan terapi nonfarmakologis pada ibu yang mengalami intensitas nyeri bersalin yang tinggi.

Kata kunci: Mengurangi Nyeri Ibu Bersalin; Nyeri Bersalin; Persalinan

ABSTRACT

Labor pain is a type of labor pain that varies in intensity depending on the person. This pain is frequently regarded by the mother as the most severe pain she has ever felt. The goal of this study is to study into some related literature to minimize the intensity of labor searching. The strategy used in this study was metadata analysis combined with a literature evaluation to lower labor pain intensity. There are 14 research publications that are in accordance with this research, based on various studies that have been conducted. Based on the findings, it has been shown that non-pharmacological treatment can reduced the intensity of discomfort experienced by laboring mothers more convenient to do either health workers or patient companions is Birth Ball technique, massaging the lower back and taking deep breaths during contractions. The findings of this study can be utilized as a guide when offering non-pharmacological treatment to mothers who are experiencing severe labor pain.

Keywords: Reducing Maternal Pain; Labor Pain; Labor

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses yang alamiah. Saat persalinan berlangsung diperlukan pemantauan khusus dikarenakan setiap ibu memiliki kondisi kesehatan yang berbeda-beda, sehingga dapat mengurangi risiko kematian janin pada saat persalinan (Samuel, 2020). Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2021 menyatakan *trend* AKI sangat fluktuatif dalam 10 tahun terakhir, namun mengalami peningkatan yang cukup besar pada tahun 2020 dimana AKI di Provinsi Bali sebesar 83,8 per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Salah satu penyebab dari AKI yaitu dalam proses penanganan persalinan dimulai dari kala I sampai kala IV. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan penolong persalinan. Jenis asuhan yang akan diberikan dapat disesuaikan dengan kondisi dan tempat persalinan sepanjang dapat memenuhi kebutuhan spesifik (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Profesi bidan dalam meningkatkan kualitas pelayanan dan kompetensi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam pertolongan persalinan dengan peningkatan ilmu terbaru dalam kebidanan.

Secara fisiologis pada ibu bersalin akan terjadi kontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks. Pada persalinan normal terdapat nyeri yang hilang timbul. Serangan nyeri mulai terasa ketika kontraksi mencapai puncaknya dan menghilang setelah uterus mengadakan relaksasi. Nyeri persalinan merupakan proses persalinan dengan intensitas nyeri yang berbeda pada setiap individu. Seringkali nyeri ini dipersepsikan sebagai pengalaman nyeri paling hebat yang pernah dirasakan oleh ibu bersalin selama hidupnya (Jasmi et al., 2021).

Nyeri pada proses persalinan dapat membuat ibu merasa khawatir dan cemas. Hubungan antara nyeri dan kecemasan ini bersifat kompleks dan saling mempengaruhi antara satu dan lainnya (Noviyanti et al., 2021). Kecemasan dapat meningkatkan nyeri, dan nyeri juga dapat menyebabkan perasaan cemas. Ketika ibu bersalin merasa takut, cemas dan tidak dapat mentolerir rasa nyeri yang ia rasakan, maka secara spontan tubuh akan meningkatkan pelepasan hormone katekolamin yaitu epinefrin dan norepinefrin. Peningkatan hormone ini akan menyebabkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah ibu, menurunkan aliran darah ke uterus, menurunkan aliran uteroplasenta dan menurunkan aktivitas uterus sehingga dapat menyebabkan persalinan menjadi lama. Keadaan tersebut juga memberi dampak pada pola denyut jantung janin sehingga menjadi tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri yang tidak teratasi selama proses persalinan dapat menyebabkan komplikasi baik bagi ibu maupun janin (Pusparini et al., 2021).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek yang kurang baik, serta tidak semua fasilitas kesehatan menyediakan layanan tersebut. Terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri pada persalinan mulai muncul, dimana setiap lapisan masyarakat dapat melakukannya serta pelayanan kesehatan dapat memfasilitasi, bersifat murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan.

METODE

Metode yang digunakan pada studi ini adalah metadata analisis dengan menggunakan *literature review* tentang teknik untuk mengurangi intensitas nyeri pada proses persalinan. Sumber data yang digunakan pada studi ini adalah elektronik database dengan *Google Scholar* menggunakan kata kunci teknik mengurangi nyeri persalinan, nyeri persalinan, dan persalinan. Selama pencarian jurnal, dilakukan skrining terhadap jurnal-jurnal yang ditemukan berdasarkan kriteris sesuai dengan variabel yang diteliti. Dari hasil skrining jurnal didapatkan 3 jurnal internasional dan 10 jurnal nasional sebagai

pendukung *literatur review*. Data yang diperoleh akan ditelaah, kemudian disusun secara sistematis serta membandingkan dari setiap artikel penelitian atau literatur terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, terdapat 13 artikel penelitian yang sesuai dengan penelitian ini. Menurut (Anggraeni et al., 2021) dengan judul “Pengaruh Penggunaan *Birth Ball* Terhadap Tingkat Intensitas Kecemasan dan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin di Klinik Pratama Bhakti Kota Pekanbaru Tahun 2017”, dengan sampel penelitian 72 ibu bersalin. Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada seorang pun responden yang tidak mengalami nyeri Ketika berada pada kala I fase aktif persalinan, meskipun dengan intensitas nyeri responden yang berbeda-beda. Hasil uji statistik dengan uji t pada derajat kepercayaan 95% didapatkan ada pengaruh penggunaan *birth ball* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin ($p: 0,000$). Rata-rata intensitas nyeri ibu bersalin yang menggunakan *birth ball* baik pada waktu 30 menit setelah intervensi maupun pada waktu 60 menit setelah intervensi lebih rendah apabila dibandingkan dengan rata-rata intensitas nyeri ibu bersalin yang tidak menggunakan *birth ball*. Artinya terdapat perbedaan intensitas nyeri antara ibu bersalin yang dilakukan penggunaan *birth ball* dengan intensitas nyeri ibu bersalin yang tidak dilakukan penggunaan *birth ball*.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nyeri adalah perhatian. Meningkatnya perhatian berhubungan dengan meningkatnya nyeri, begitu pula sebaliknya. Adanya pengalihan perhatian atau distraksi dihubungkan dengan berkurangnya respon seseorang terhadap nyeri. Dengan memfokuskan perhatian dan konsentrasi klien terhadap stimulus lain, maka kesadaran mereka akan adanya nyeri menjadi menurun. Ketika ibu bersalin menerapkan penggunaan *birth ball*, perhatiannya terhadap nyeri akan teralihkan oleh aktivitas fisik dengan melakukan gerakan-gerakan berpola yang membuatnya merasa nyaman dan rileks serta dapat membangun kepercayaan diri ibu bersalin untuk melakukan koping terhadap nyeri yang ia rasakan. Dengan begitu, maka nyeri yang dirasakan ibu dapat berkurang (Fadmiyanor et al., 2017).

Menurut penelitian (Sutriningsih et al., 2019) dengan judul “Pengaruh *Birth Ball* Terhadap Nyeri Persalinan” berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah $<0,001$ sehingga nilai $\alpha < 0,05$ yang artinya ada pengaruh penggunaan *birthing ball* terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di Klinik Helna Tamansari. Penggunaan *birthing ball* sebagai Latihan atau terapi yang dilakukan ibu bersalin dengan cara duduk dengan santai dan bergoyang di atas bola, memeluk bola selama kontraksi memiliki manfaat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan. Seorang ibu yang mampu melakukan relaksasi seirama kontraksi uterus berlangsung maka ibu tersebut akan merasakan kenyamanan selama proses persalinannya. Selain itu *birthing ball* sangat baik mendorong dengan kuat tenaga ibu yang diperlukan saat melahirkan. Posisi postur tubuh yang tegak akan menyokong proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan normal. Selama terapi ibu bersalin duduk nyaman mungkin dan bentuk bola dapat menyesuaikan dengan bentuk tubuh ibu membuat ibu lebih mudah direlaksasi, selain itu ligament dan otot terutama yang ada di daerah panggul menjadi kendor dan mengurangi tekanan pada sendi *sacroiliac*, pembuluh darah sekitar uterus dan tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, tulang ekor serta dapat mengurangi tekanan pada perineum.

Menurut penelitian (Irawati et al., 2019) dengan judul “Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik *Birthing Ball*” diperoleh nilai *Asymp. Sig.* $<0,001$ sehingga nilai $\text{Sig} < 0,001 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ yang artinya ada pengaruh penggunaan *birthing ball* terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala

I fase aktif di Puskesmas Lompoe. Peneliti berpendapat nyeri yang dirasakan saat persalinan merupakan hal yang fisiologis karena adanya kontraksi. Nyeri yang dirasakan setiap ibu berbeda-beda (bersifat subjektif) sesuai dengan faktor eksternal dan internal yang dimiliki. Selain dapat menurunkan nyeri saat pembukaan pada kala I, *birthing ball* memiliki manfaat lain diantaranya dapat mengurangi angka kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, merangsang kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin, dengan ini penggunaan *birthing ball* sangat disarankan untuk ibu hamil, bersalin dan nifas.

Penelitian lain oleh (Wijayanti et al., 2021) menunjukkan hasil yang serupa, dengan judul “Efektivitas *Birth Ball Exercise* Terhadap Skala Nyeri Ibu Bersalin di Puskesmas Arso 3”. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri pada kelompok control adalah 72,00 dan rata-rata skala nyeri kelompok perlakuan adalah 55,67. Berdasarkan hasil uji independent t test didapatkan bahwa *p value* $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan skor nyeri pada ibu yang diberi perlakuan *Birth Ball Exercise* dan yang tidak diberi perlakuan *Birth Ball Exercise*. Menurut asumsi peneliti bahwa intervensi *birth ball exercise* selama persalinan kala I dapat mengurangi rasa nyeri pada persalinan karena pasien merasa nyaman, sehingga respon tubuh akan mengeluarkan hormone endorphin yang menimbulkan rasa senang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti et al., 2021) dengan judul “Pengaruh Pemberian Metode *Birth Ball* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Siti Julaeaha” berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa $p = 0,000$ yang artinya ada perbedaan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan metode *birth ball*. Pada penelitian ini, peneliti memberikan metode *birth ball* kepada ibu bersalin kala I fase aktif minimal selama 30 menit. *Birth ball* yang diberikan kepada ibu sesuai dengan pola yang telah dicantumkan dalam prosedur *birth ball*, seperti pola duduk di atas bola, memeluk bola, dan posisi berlutut. Teknik ini merupakan salah satu cara untuk mengalihkan perhatian ibu bersalin dari nyeri yang dirasakannya sehingga ibu tidak stress dan kecemasan berkurang. Saat ibu bersalin memfokuskan perhatiannya terhadap nyeri yang dirasakan, hal tersebut akan mempengaruhi persepsi nyeri, yang membuat nyeri yang dirasakan akan meningkat. Hal ini dapat diatasi dengan distraksi yaitu upaya mengalihkan nyeri seorang kepada stimulus yang lain. *Birth ball* merupakan salah satu metode pengurangan nyeri dengan Teknik distraksi, yaitu mengalihkan perhatian ibu bersalin ke hal lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri dan bahkan meningkatkan ambang batas/toleransi nyeri.

Selain teknik di atas, menurut penelitian (Utami et al., 2018) dengan judul penelitian “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Puskesmas Toroh I”. Berdasarkan Test-T didapatkan hasil setelah dilakukan pengamatan dapat diketahui bahwa rata-rata sebelum dilakukan terapi kompres hangat adalah 2,54, sesudah dilakukan pemberian kompres hangat dengan nilai rata-rata 2,25. Hasil analisis statistik dari uji test-t didapatkan nilai *p-value* = 0,003 (*p-value* $< 0,05$) yang dapat dijelaskan bahwa dari penelitian ini terdapat adanya pengaruh kompres hangat terhadap rasa nyeri pada persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif. Pengurangan rasa nyeri persalinan dapat dikurangi dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang diletakkan pada daerah nyeri seperti daerah fundus atau daerah punggung bawah. Efek dari pemberian kompres hangat ini akan terjadi pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah ke bagian nyeri yang dirasakan oleh ibu pada saat ibu bersalin, menurunkan ketegangan otot, mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan otot.

Penelitian lainnya mengenai teknik pengurangan rasa nyeri pada ibu hamil oleh (Halimatussakdiah, 2017) dengan judul “*Back-Effleurage Massage (BEM) Terhadap Nyeri dan*

Tekanan Darah Ibu Bersalin Kala I^c. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *Back effluerage massage* (BEM) dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin dengan nilai $p=0,000$, perbedaan tekanan darah sistole dengan nilai $p=0,000$, perbedaan tekanan darah diastol dengan nilai $p=0,016$. Massase pada punggung dengan merangsang titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem limbik tubuh akan melepaskan endorfin. (Halimatussakdiah, 2017) menyatakan terapi massase ini akan menentukan perubahan fisiologis lebih objektif dan terjadi efek mekanik dari terapi seperti penurunan nyeri, meningkatkan jangkauan gerak, dan relaksasi otot.

Menurut penelitian (Rahman et al., 2017) dengan judul “Penurunan Nyeri Persalinan Dengan Kompres Hangat dan *Massage Effleurage*” berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri persalinan, dengan rata-rata nyeri sebelum intervensi $mean=7,00$ setelah intervensi menjadi $mean=4,14$. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada penurunan secara signifikan nyeri persalinan pada primipara setelah diberikan kompres hangat dan *massage effleurage* selama kala satu persalinan. Penurunan skala nyeri yang terjadi disebabkan karena pada pemberian kompres hangat dapat memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, memberi rasa hangat, nyaman dan tenang. Pemberian *massage* bertujuan menghasilkan relaksasi atau meningkatkan sirkulasi atau aliran oksigen dan nutrisi juga menghilangkan ketegangan fisik maupun emosional.

Menurut penelitian (Simavli et al., 2014) dengan judul “*Effect of Music on Labor Pain Relief, Anxiety Level and Postpartum Analgesic Requirement: A Randomized Controlled Clinical Trial*” berdasarkan hasil penelitian kelompok ibu bersalin dengan terapi musik memiliki tingkat rasa nyeri dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Sebuah perbedaan yang signifikan diamati antara kedua kelompok dalam hal hemodinamik ibu dan denyut jantung janin setelah intervensi ($p < 0,01$). Pada saat pascapersalinan kebutuhan analgesik menurun secara signifikan pada kelompok terapi musik ($p < 0,01$). Metode penelitian ini dilakukan pada ibu primipara dengan persalinan pervaginam direkrut dan secara acak dimasukkan ke dalam kelompok terapi musik dan kelompok kontrol. Ibu bersalin dalam kelompok terapi musik mendengarkan musik selama persalinan. Intensitas nyeri dan tingkat kecemasan adalah diukur menggunakan skala analog visual (0-10 cm). Penggunaan musik dalam manajemen nyeri dapat mengalihkan dan membalikkan perasaan cemas, dan mengaktifkan *releasing hormone* endorfin yang dapat digunakan oleh tubuh sebagai penghilang nyeri. (Simavli et al., 2014) menemukan bahwa terapi musik selama persalinan dapat menurunkan tekanan darah, *heart rate*, dan *respiratory rate* yang merupakan indikator relaksasi fisik terhadap respon simpatetis.

Pengurangan rasa nyeri dapat dilakukan dengan teknik rebozo. Penelitian oleh (Yuriati & Khoiriyah, 2021) dengan judul “*Persalinan Nyaman dengan Teknik Rebozo*” didapatkan hasil ibu bersalin primigravida lama kala 1 dengan menggunakan teknik rebozo berlangsung lebih cepat 1,20 dengan p -value 0,002. Sedangkan tingkat nyeri ibu bersalin primigravida dengan menggunakan teknik rebozo sebesar 1,20 dengan p -value 0,000. Teknik rebozo dapat menciptakan efek positif psikologis dari perasaan dan dukungan yang didapatkan ibu bersalin dari tim pendukung persalinan seperti bidan, suami, dan keluarga ketika mereka menggunakan rebozo. Teknik ini melibatkan gerakan pinggul ibu yang dikontrol dengan lembut dari sisi ke sisi menggunakan syal tenun khusus, dan dilakukan oleh bidan atau pendamping persalinan. Rebozo dapat digunakan selama persalinan untuk membantu otot-otot dan serat otot dalam ligament uterus rileks sehingga mampu mengurangi rasa nyeri ketika adanya kontraksi.

Menurut (Mardiana & Suksesty, 2021) dengan judul “Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Lama Kala I Dalam Persalinan Pervaginam“ didapatkan hasil analisa lama kala I dengan menggunakan teknik rebozo pada kelompok perlakuan sebesar 1,20 dimana p-value 0,002. Sedangkan analisa tingkat nyeri sebesar 1,20 dengan p-value 0,000. Teknik rebozo adalah terapi non farmakologi untuk mempercepat kala I pada ibu bersalin. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 2 jenis teknik rebozo yaitu *shifting* dan *shake apple tree*. Rebozo *shifting* berguna untuk membantu otot-otot ligament di dalam rahim sedangkan *apple tree* lebih ke ligamen otot panggul. Jika otot ligamen ibu tegang dan dengan posisi melahirkan yang kurang bagus akan mengakibatkan rahim dalam posisi miring sehingga bayi sulit untuk turun ke panggul. Maka teknik rebozo sangat membantu ibu dalam proses persalinan. Peneliti melakukan penelitian dengan metode pra experiment yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan lama kala I antara kelompok perlakuan (teknik rebozo) dan kelompok kontrol.

Penelitian dari (Ariani et al., 2018) tentang Penerapan Teknik Nafas Pada Ibu Bersalin Berpengaruh Terhadap Ambang Nyeri Dan Lama Persalinan Kala I dilakukan di Puskesmas Pembantu Dauh Puri, BPM G.W. dan BPM G.T. Di dapatkan hasil Uji Normalitas data menunjukkan data nyeri persalinan kala I fase aktif pembukaan >8cm-10 cm, lama kala I fase aktif dan lama kala II tidak berdistribusi normal sehingga dianalisis menggunakan Uji Man Whiney. Hasil analisis ditemukan perbedaan bermakna nyeri persalinan pada pembukaan >8cm-10 cm (0,016), lama kala I fase aktif (0,001), sedangkan analisis lama kala II menunjukkan tidak terdapat perbedaan bermakna (0,611). Hasil analisis dengan menggunakan uji T, ditemukan tidak terdapat perbedaan bermakna (0,871) nyeri persalinan pada pembukaan 4cm-8cm antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan teknik nafas berpengaruh terhadap nyeri dan lama persalinan Kala I fase aktif. Teknik pernafasan yoga merupakan salah satu teknik non-farmakologi yang digunakan dalam mengurangi rasa nyeri khususnya dalam persalinan. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan metode farmakologi yang berpotensi mempunyai efek yang merugikan. Teknik pernapasan yang tepat akan meningkatkan asupan oksigen yang masuk ke tubuh ibu. Oksigen dibutuhkan untuk proses metabolisme ibu maupun janin. Selain itu, Teknik pernafasan yang tepat membuat ibu lebih nyaman (mengurangi nyeri) dan akhirnya meningkatkan hormone endorphin sehingga proses persalinan menjadi lancar.

Penelitian yang dilakukan di UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur memberikan asuhan sayang ibu pada ibu bersalin tujuan untuk meningkatkan rasa nyaman, mengurangi kecemasan serta mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu pada dua pasien asuhan *continuity of care (COC)* dan mengupaya aliran oksigen ke janin tidak terganggu dengan teknik *birth ball*, teknik rebozo, pemijitan daerah punggung bawah dan teknik menarik napas dalam saat terjadinya kontraksi didapatkan hasil terjadinya penurunan intensitas nyeri pada kedua ibu bersalin yang diberikan terapi nonfarmakologis tersebut (Herinawati et al., 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan disimpulkan bahwa pemberian terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin lebih nyaman dan mudah dilakukan baik dari petugas kesehatan atau pendamping pasien yaitu teknik *birth ball*, pemijitan daerah punggung bagian bawah dan teknik menarik napas dalam saat kontraksi. Ketiga teknik ini bisa dan mudah dilakukan diatas *gym ball* secara bersamaan. Hasil-hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam memberikan terapi nonfarmakologis pada ibu yang mengalami nyeri saat persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. S., Aulya, Y., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Tingkat Kecemasan dan Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Primipara Kala I Fase Aktif. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 7(2), 116–123.
- Ariani, N. W., Erawati, N. L. putu S., & Suindri, N. N. (2018). Penerapan Tehnik Nafas Pada Ibu Bersalin Berpengaruh Terhadap Ambang Nyeri Dan Lama Persalinan Kala I. *Jurnal Edudikara*, 2(2), 3–5.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*, 2013–2015.
- Fadmiyanor, I., Rahmi, J., & Ayu, M. P. (2017). Pengaruh pemberian metode birth ball terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif di BPM Siti Julaeha. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 5(2), 102–109.
- Halimatussakdiah. (2017). Back-Effleurage Massage (BEM) Terhadap Nyeri dan Tekanan Darah Ibu Bersalin Kala I. *Kesehatan*, VIII.
- Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590–601.
- Irawati, A., Susanti, S., & Haryono, I. (2019). Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 129. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.282>
- Jasmi, J., Laila, A., & Irmawati, E. (2021). The Relationship of using Birth Ball with The Intensity of Pain. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(1), 1–7.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*.
- Mardiana, A. E., & Suksesty, C. E. (2021). Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Lama Kala I Dalam Persalinan Pervaginam. *Kesehatan*, 5. No 1.
- Noviyanti, A., Rukmawati, R., & Rahmawati, W. (2021). Penggunaan Birth Ball Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Mewujudkan Persalinan Normal. *Community Empowerment*, 6(3), 472–475.
- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16–24.
- Rahman, S. A., Handayani, A., Sumarni, S., & Mallongi, A. (2017). Penurunan Nyeri Persalinan Dengan Kompres Hangat Dan Massage Effleurage. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 147. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i2.1986>
- Samuel, A. (2020). *Analisis Biaya Minimum Persalinan Normal pada Klinik Pratama Bidan Loide di Jambi*. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Simavli, S., Gumus, I., Kaygusuz, I., Yildirim, M., Usluogullari, B., & Kafali, H. (2014). Effect of music on labor pain relief, anxiety level and postpartum analgesic requirement: A randomized controlled clinical trial. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 78(4), 244–250. <https://doi.org/10.1159/000365085>
- Sutriningsih, S., Destri, Y., & Shaqinatunissa, A. (2019). Pengaruh birth ball terhadap nyeri persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(1), 125–132.
- Utami, W., Dewi, R. K., & Nofitasari, D. E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri

- Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di Puskesmas Toroh I. *Kesehatan Ibu Dan Anak*. Wijayanti, I., Wahyuni, S., & Maran, P. W. B. (2021). Efektivitas birth ball exercisepada ibu bersalin kala iterhadap kecemasan dan skala nyeridi ruang bersalin puskesmas arso 3kabupaten keroom provinsi papua. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 52–59.
- Yuriati, P., & Khoiriyah, E. (2021). Persalinan Nyaman Dengan Teknik Rebozo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 287. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1052>



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).