

**PENGARUH LAMAZE EXERCISE TERHADAP INTENSITAS NYERI
PADA PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI KLINIK UTAMA
BERSALIN TAMAN SARI 1 PEKANBARU**

Hamidah¹, Lailiyana¹, Lusiana Nofita Sari²

¹*Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau*

²*Alumni Prodi D-IV Kebidanan*

ABSTRAK

Meskipun fisiologis, nyeri persalinan merupakan hal yang menyakitkan dan menakutkan bagi para ibu bersalin. Nyeri ini dapat menimbulkan stres psikologis bila tidak terkoordinir sehingga dapat menyebabkan beberapa komplikasi pada saat persalinan. Berdasarkan survei awal peneliti terhadap penilaian intensitas nyeri persalinan pada 10 orang ibu bersalin kala 1 fase aktif di Klinik Taman Sari Pekanbaru. Peneliti menemukan 8 dari 10 ibu bersalin mengeluh nyeri hebat dan merasa tidak nyaman pada kala 1 fase aktif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *lamaze exercise* terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif. Jenis penelitian ini adalah *preeksperimental* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di Klinik Taman Sari 1 Pekanbaru pada bulan Januari s/d Maret 2019. Sampel penelitian sebanyak 15 orang ibu bersalin dengan teknik *purposive sampling*. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan September 2018 s/d April 2019. Analisis menggunakan uji *Paired t-test*. Instrumen pengumpulan data adalah observasi melalui format *Numeric Rating Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif sebelum diberikan stimulasi *Lamaze exercise* adalah sebesar 4,93 sedangkan sesudah diberikan stimulasi *Lamaze exercise* adalah sebesar 3,00. Hasil uji statistik dengan uji t dependen pada derajat kepercayaan 95% didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian stimulasi *Lamaze exercise* terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif ($p= 0,000$). Diharapkan bidan mampu meyakinkan pasien yang bersalin untuk dapat mengikuti *Lamaze exercise* dengan benar sesuai dengan yang diajarkan.

Kata kunci : kala 1 fase aktif, nyeri persalinan, intensita nyeri,
Lamaze exercise

Daftar Pustaka : 34 (2008-2018)

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan hal yang tidak lepas dari bayangan para ibu. Meskipun fisiologis, nyeri persalinan adalah hal yang menyakitkan dan menakutkan bagi para ibu yang akan bersalin. Oleh sebab itu, berbagai upaya dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Saat ini, metode secara nonfarmakologi sedang banyak diminati oleh para ibu bersalin, karena bersifat murah, simpel, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Fenomena di beberapa lahan praktik pelayanan kesehatan, tidak sedikit ibu bersalin yang berteriak-teriak dan merasa kebingungan menghadapi proses persalinan yang sedang dialaminya, dan umumnya para pelayan kesehatan lebih menganggap hal itu adalah lumrah dirasakan oleh setiap ibu bersalin. Nyeri ini dapat menimbulkan stres psikologis bila tidak terkoordinir, sehingga dapat menyebabkan beberapa komplikasi pada saat persalinan yaitu partus lama, tetanus uteri, rupture uteri, dan perdarahan hebat, yang dapat berujung pada kematian ibu. (Rinata, 2017).

Perempuan meninggal akibat komplikasi selama kehamilan hingga setelah persalinan. Sebagian besar komplikasi ini dapat dicegah atau diobati. Komplikasi lain mungkin ada sebelum kehamilan tetapi memburuk selama kehamilan, terutama jika tidak dikelola sebagai bagian dari perawatan wanita. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu adalah pendarahan hebat (kebanyakan

berdarah setelah persalinan) sebanyak 27,1% infeksi (biasanya setelah persalinan) sebanyak 10,7%, tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklamsia dan eklamsia) sebanyak 14,0%, dan aborsi tidak aman sebanyak 7,9% (Say, 2014)

Berdasarkan survey awal peneliti terhadap penilaian intensitas nyeri persalinan pada 10 orang ibu bersalin kala 1 fase aktif di Klinik Taman Sari Pekanbaru. Peneliti menemukan 8 dari 10 ibu bersalin mengeluh nyeri hebat dan merasa tidak nyaman pada kala 1 fase aktif. Nyeri hebat yang dirasakan oleh ibu bersalin mempengaruhi emosi ibu hingga tidak bisa berkomunikasi dengan baik namun masih memiliki respon terhadap tindakan. Dampak lainnya adalah ibu menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya. Menurut Maryunani (2016) manajemen nyeri secara nonfarmakologi adalah cara yang aman, tanpa efek yang merugikan dan dapat mengontrol perasaan juga kekuatan ibu bersalin sedangkan secara farmakologi selain lebih mahal juga berpotensi mempunyai efek yang kurang baik, baik bagi ibu maupun janin

Komplikasi saat persalinan disebabkan oleh salah satunya adalah stres psikologis yang memiliki efek fisik yang kuat pada persalinan. Hormon stress seperti adrenalin berinteraksi dengan reseptor beta di dalam otot uterus dan menghambat kontraksi serta dapat memperlambat persalinan. Kecemasan ibu dalam persalinan dapat berdampak menurunkan aliran darah ke rahim, kurangnya kontraksi rahim, meningkatnya waktu kala I (persalinan lama), menurunkan aliran

darah ke plasenta, menurunnya suplai oksigen untuk janin, meningkatnya produksi katekolamin janin, serta meningkatnya persepsi wanita yang negatif. Selain itu, bahwa salah satu penyebab terjadinya partus lama adalah respon stres, dan ini menempati urutan paling atas di antara penyebab-penyebab yang lainnya. (Wildan, 2012).

Berdasarkan dari data diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Lamaze exercise* terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperimental* menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2018 s/d April 2019 di Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru pada bulan Januari s/d Maret 2019. Sampel penelitian sebanyak 15 orang ibu bersalin dengan teknik *purposive sampling*. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan September 2018 s/d April 2019. Instrumen pengumpulan data adalah observasi melalui format *Numeric Rating Scale*. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan program komputerisasi SPSS dan analisis datanya menggunakan uji *Paired t-test* dengan derajat kepercayaan sebesar 95%.

HASIL PENELITIAN

Dalam proses observasi pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru digunakan lembar *NRS*. Hasil yang diperoleh adalah bervariasi. Pada penelitian ini, penulis memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan pengaruh *Lamaze exercise* terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif. Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 23 Januari - 06 Maret 2019 didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1
Rata-rata Intensitas Nyeri
Persalinan Kala 1 Fase Aktif
Sebelum dan Sesudah Diberikan
Stimulasi *Lamaze exercise* di Klinik
Utama Bersalin Taman Sari 1
Pekanbaru, Maret 2019

| No | Variabel | N | Min-Mak | SD | Mean |
|----|-----------------|----|---------|-------|------|
| 1 | <i>Pretest</i> | 15 | 4-6 | 0,458 | 4,93 |
| 2 | <i>Posttest</i> | 15 | 2-4 | 0,378 | 3,00 |

Pada Tabel 1 ditunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum diberikan stimulasi *Lamaze exercise* adalah sebesar 4,93 dengan skor intensitas nyeri minimum 4 dan skor intensitas nyeri maksimum 6 sedangkan nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sesudah diberikan stimulasi *Lamaze exercise* adalah sebesar 3,00 dengan skor intensitas nyeri minimum 2 dan skor intensitas nyeri maksimum 4.

Tabel 2
Pengaruh Pemberian Stimulasi
Lamaze exercise terhadap
Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1
Fase Aktif di Klinik Utama
Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru,
Maret 2019

| No | V | N | Mean | SD | t | p |
|----|-----------|----|------|-------|--------|-------|
| 1 | Pre-test | 15 | 4,93 | 0,458 | 16,358 | 0,000 |
| 2 | Post-test | | 3,00 | 0,378 | | |

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa, nilai t hitung adalah sebesar 16,358 ($> t$ tabel = 2,14479) dan nilai *pvalue* adalah sebesar 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian stimulasi *Lamaze exercise* pada terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, terlebih dahulu data dilakukan uji normalitas. Hasilnya adalah data berdistribusi normal sehingga data dianalisis dengan *ujipaired t-test*, nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif dari 15 responden yang diukur skala nyerinya sebelum diberikan stimulasi *Lamaze exercise* adalah sebesar 4,93 dengan SD 0,458 dan setelah melakukan *Lamaze exercise* adalah sebesar 3,00 dengan SD 0,378, sehingga nilai selisih skala nyeri dari *pre* ke *posttest* adalah sebesar 1,93. Nilai p yang diperoleh adalah sebesar 0,000 dan ini berarti

bahwa penurunan rata-rata sebesar 1,93 adalah signifikan. Dari hasil analisa data bahwa nilai *p value* $< \alpha$ artinya ada perbedaan rata-rata intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif antara sebelum dengan sesudah diberikan *Lamaze exercise*. Oleh karena itu, *Lamaze exercise* disimpulkan dapat menurunkan tingkat intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wildan (2012) didapatkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan tingkat nyeri sebelum dilakukan relaksasi nyeri ringan 0%, nyeri sedang 26,67%, nyeri berat 73,33%, sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi nyeri menjadi nyeri ringan 36,67%, nyeri sedang 60,00%, nyeri berat 3,33%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohyanti (2011) *Lamaze exercise* terbukti mampu menurunkan nyeri pada ibu inpartu kala I fase laten pada ibu intranatal di RSUD Wates Kulonprogo. Pada hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa hasil uji statistic menggunakan *Wilcoxon test rank test* diperoleh nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) dari 35 responden yang dibagi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Tingkat nyeri persalinan kala 1 fase laten pada ibu intranatal kelompok eksperimen adalah hasil tingkat nyeri ringan sebanyak 14 responden (40%) dan nyeri sedang sebanyak 3 responden (9%) sedangkan tingkat nyeri persalinan kala 1 fase laten pada ibu intranatal kelompok kontrol adalah hasil tingkat nyeri ringan sebanyak 5 responden (14%) dan nyeri sedang sebanyak 13 responden (37%). Menurut penelitian Amis (2009) dalam penelitian Rahmawati

(2017) tentang "Pengaruh *Lamaze exercise* terhadap Skala Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) pada Remaja Putri di SMA Budi Mulia Jakarta" dinyatakan bahwa *Lamaze exercise* terbukti mampu menurunkan nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif. Dipertegas dalam penelitian *Systematic Review* mengenai terapi nonfarmakologi nyeri persalinan oleh Solehati, dkk 2018 adalah dalam upaya mengurangi nyeri persalinan ada berbagai metode yang digunakan, antara lain terapi massage, music, aromaterapi, kompres hangat, latihan nafas, dan latihan birth ball.

Penyebab utama nyeri yang dirasakan oleh ibu inpartu kala I fase aktif adalah terjadinya *hiperkontraktilitas uterus*. Kejadian ini dipengaruhi oleh ketersediaan oksigen dalam tubuh. Ketersediaan oksigen mempengaruhi aktifitas kontraksi uterus, semakin banyak oksigen yang ditransfer ke otot rahim maka kontraksi uterus semakin adekuat sehingga persalinan menjadi lebih singkat. Teknik adaptasi pola nafas dapat efektif jika pikiran dan tubuh tenang, sehingga oksigen bersama darah mengalir ke seluruh tubuh. Aliran oksigen yang lancar akan mempengaruhi kontraksi uterus lebih efektif dan teratur, sehingga persalinan menjadi lebih cepat. Penelitian terkait juga terdapat dalam penelitian Damayanti (2015) mengenai "Hubungan Teknik Pernafasan dengan Kemajuan Persalinan" bahwa teknik pernafasan dapat membantu memperlancar proses persalinan dengan nilai p-value 0,004 ($p < 0,05$). (Maryunani, 2010). Penelitian terkait lainnya adalah penelitiannya Cyna, 2004 tentang "*Hypnosis for pain relief in labour and childbirth : a systematic*

review" adalah bahwa manfaat dari hipnosis menunjukkan efek pada saat proses persalinan, sehingga penggunaan analgesia farmakologis dalam persalinan tidak diperlukan dalam proses persalinan.

Dari hasil data yang telah diolah hingga pembahasan dari jurnal pendukung yang telah diperoleh, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *Lamaze exercise* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Selain itu, pengaruh secara langsung yang diterima ibu bersalin saat melakukan *Lamaze exercise* adalah ibu merasa nyaman dan timbul rasa percaya diri lagi saat menghadapi persalinan. Seringkali ibu merasa gelisah terhadap nyeri yang dirasakan selama proses persalinan, namun karena adanya pendamping dan dukungan positif dari tenaga kesehatan. Rasa cemas ibu mulai berkurang dan semakin siap menghadapi persalinan nantinya.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini dilakukan secara observasi terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif di Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru pada bulan Januari-Maret 2019 untuk menilai pengaruh *Lamaze exercise* terhadap nyeri tersebut sehinggalah data yang diperoleh mendapatkan kesimpulan, yaitu:

- Rata-rata intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif sebelum diberikan stimulasi *Lamaze exercise* adalah sebesar 4,93.
- Rata-rata intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif sesudah diberikan stimulasi

Lamaze exercise adalah sebesar 3,00.

- c. Ada pengaruh pemberian stimulasi *Lamaze exercise* terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif $pvalue < \alpha$ yaitu $pvalue = 0,000 < \alpha = 0,05$.

SARAN

- a. Bagi Tempat Penelitian
Bagi Pimpinan Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pilihan *Evidence Based Medicine* bagi pelayanan kebidananyang salah satunya adalah *Lamaze exercise*. Diharapkan bidan mampu meyakinkan pasien yang bersalin untuk dapat mengikuti *Lamaze exercise* dengan benar sesuai dengan yang diajarkan serta menjelaskan manfaat dari *Lamaze exercise* tersebut yang dapat membantu untuk mengatasi persepsi nyeri ibu saat bersalin.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan bacaan bagi para mahasiswa Politeknik Kesehatan Riau Pekanbaru khususnya jurusan Kebidanan yang ingin mengetahui tentang pengaruh pemberian stimulasi *Lamaze exercise* terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif .
- c. Bagi Peneliti Lain
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dilanjutkan dengan peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda seperti *Lamaze exercise* pada ibu hamil terhadap nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, IP. 2015. *Hubungan Teknik Pernafasan dengan Kemajuan Persalinan*. Jurnal Kesehatan Komunitas. Nomor 1 Volume 3 Tahun 2015. Stikes Hangtuah Pekanbaru. Pekanbaru
- Maryunani, A. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan "Tehnik Dan Cara Penanganannya"*. Jakarta :Trans Info Media
- Maryunani, A. 2016. *Manajemen Kebidanan Terlengkap*. Jakarta : Trans Info Media
- Rahmawati, VY. 2017. *Pengaruh Lamaze exercise terhadap Skala Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di SMA Budi Mulia Jakarta*. KOSALA Nomor 1 Volume 5 Tahun 2017. Akper Husada Jakarta. Jakarta
- Rinata, E, dkk 2017. *Efektivitas Kombinasi Birth Massage Dan Perubahan Posisi Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif*. Riset. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sidoarjo
- Rohyanti, F. 2011. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Lamaze Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Laten Pada Ibu Intranatal di RSUD Wates Kulonprogo*. Naskah Publikasi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Say, L. 2014. "Global Causes Of Maternal Death: a WHO systematic analysis". *Lancet Glob Health* 2014. 2 . e323. [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(14\)70227-X](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(14)70227-X)
- Solehati, T, dkk, 2018. *Terapi Nonfarmakologi Nyeri pada Persalinan: Systematic Review*.

Fakultas Keperawatan
Universitas Padjajaran. Bandung
Wildan, M, dkk. 2012. *Pengaruh
Teknik Relaksasi Terhadap
Adaptasi Nyeri Persalinan Ibu
Bersalin kala I Fase Aktif Di BPS
Wilayah Puskesmas Patrang
Kabupaten Jember Tahun 2012.*
Jurnal IKESMA Nomor 1
Volume 9 Tahun 2013.
Politeknik Kesehatan Kemenkes
Malang. Malang