

LITERATUR REVIEW: TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGATASI NYERI PERSALINAN

(Literature Review: Complementary Therapy for Overcoming Labour Pain)

Dede Waslia

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi

Email: dedewaslia@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses yang fisiologis. Ibu akan mengalami nyeri selama proses persalinan dimana nyeri persalinan itu merupakan kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi myometrium disertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu. Kecemasan, kelelahan, dan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberat nyeri fisik yang sudah ada. Persepsi nyeri yang semakin intens meningkatkan kecemasan ibu sehingga tidak jarang dari beberapa ibu memutuskan untuk *section caesaria*. Ada berbagai metode yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri salah satunya terapi komplementer (non farmakologis), yaitu dengan strategi stimulasi kulit (counterpressure) dan strategi stimulasi sensorik (aromatherapy). Studi ini merupakan tinjauan literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk menelaah berbagai studi tentang keterkaitan pemberian terapi komplementer dalam mengurangi nyeri persalinan. Pencarian artikel jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, yaitu google scholar, Proquise, Cochrane dengan memasukkan kata kunci “terapi komplementer” “counterpressure” “Aromatherapy”, dan “nyeri persalinan”, hingga dipilih jurnal yang dianggap paling relevan sejumlah 6 jurnal yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia antara tahun 2013 hingga tahun 2017. Aplikasi counterpressure membantu ibu mengatasi sensasi tekanan internal dan rasa nyeri dibawah punggung yang disebabkan oleh tekanan dari oksiput terhadap saraf tulang belakang ketika kepala janin berada dalam posisi posterior. Dengan counterpressure akan mengangkat oksiput menjauh dari saraf ini, sehingga membantu mengurangi rasa nyeri. Pemberian aromatherapy dengan menggunakan minyak esensial dapat meningkatkan kesehatan dan menyeimbangkan pikiran, tubuh dan jiwa. Aroma tertentu dapat membangkitkan kenangan dan perasaan cinta dan keamanan yang menyenangkan sehingga dapat mempengaruhi tonus uterus, mengurangi kecemasan serta nyeri saat persalinan.

Kata kunci: terapi komplementer, counterpressure, aromatherapy, nyeri persalinan

ABSTRACT

Childbirth is a physiological process. The mother will experience pain during labor where labor pain is a combination of physical pain due to contraction of myometrium with a stretch of the lower uterine segment fused with the mother's psychological condition. Anxiety, fatigue, and mother's worries all converge so that it can aggravate existing physical pain. Perceptions of pain that intensify increase maternal anxiety so that it is not uncommon for some mothers to decide for caesarean section. There are various methods used to reduce pain, one of them is complementary (non-pharmacological) therapy, namely with a skin stimulation strategy (counterpressure) and sensory stimulation strategies (aromatherapy). This study is a literature review which aims to examine various studies on the linkages of providing complementary therapies in reducing labor pain. Journal articles was conducted electronically using several databases, namely google scholar, Proquise, Cochrane by including keywords "complementary therapy" "counterpressure" "Aromatherapy", and "labor pain", until a journal that was considered the most relevant was selected. published in Indonesian between 2013 and 2017. The counterpressure application helps mothers overcome the sensation of internal pressure and pain under the back caused by pressure from the occiput to the spinal cord when the fetal head is in the posterior position. With counterpressure will lift the occiput away from this nerve, thus helping reduce pain. Giving aromatherapy using essential oils can improve health and balance mind, body and soul. Certain scents can evoke pleasant memories and feelings of love and safety that can affect uterine tone, reduce anxiety and pain during labor.

Keywords: complementary therapy, counterpressure, aromatherapy, labor pain.

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang fisiologis. Umumnya, ibu akan mengalami nyeri selama proses persalinan. Nyeri yang dirasakan ibu dapat menimbulkan gangguan psikologis. Reaksi psikologis yang timbul pada umumnya berupa reaksi negatif, seperti menolak, takut, marah, sedih, dan cemas. Stress psikologis akan berpengaruh pada hypothalamus kemudian hypothalamus akan mempengaruhi hipofisis sehingga hipofisis mengekskresikan ACTH (*adrenal cortico tropic hormone*) yang akhirnya dapat mempengaruhi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol. Informasi yang didapatkan ibu sebelum proses persalinan mengenai nyeri persalinan (seperti bahwa persalinan sangat menyakitkan) cenderung membuat ibu mempunyai interpretasi sendiri. Akibat dari munculnya rasa cemas ini dapat meningkatnya sensitivitas emosi individu dengan manifestasi *negative thinking*. Kecemasan yang dirasakan ibu akan berdampak pada semakin kuatnya sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu sehingga tidak jarang beberapa ibu memutuskan untuk *sectio caesaria* karena merasa tidak menjalani persalinan secara normal.

Pernyataan diatas dibuktikan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa determinan non medis paling dominan yang mendorong ibu bersalin secara *sectio caesaria* adalah karena rasa sakit pada persalinan sebesar 96,5%. Hasil riset kesehatan dasar tahun 2010 yang menunjukkan bahwa jumlah bedah sesar adalah 15,3%, dimana 13% persalinan tersebut tidak mengalami komplikasi pada saat kehamilan. Studi yang dilakukan di Yordania melaporkan bahwa 92% parturien mengalami pengalaman

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan tinjauan literatur (*literature review*) yang mengkaji berbagai informasi terkait pengurangan rasa nyeri persalinan dengan terapi komplementer. Tinjauan pustaka dalam kajian ini didapat melalui pencarian sistematis database terkomputerisasi (yaitu google scholar, Proquise, Cochrane) dengan memasukkan kata kunci “terapi komplementer” “counterpressure”

buruk terhadap persalinannya diantaranya karena rasa takut 66% dan nyeri persalinan 78% (Sitorus dalam Indrayani, 2016).

Pengurangan nyeri sangat penting. Umumnya ini bukan mengenai jumlah rasa nyeri yang dialami oleh perempuan tetapi apakah ia dapat memenuhi tujuan mengatasi rasa nyeri yang ia tetapkan untuk dirinya sendiri yang mempengaruhi persepsi dirinya dari pengalaman kelahiran sebagai baik atau buruk. Bidan harus jeli untuk mencari petunjuk tingkatan yang diinginkan oleh perempuan terhadap control pengelolaan nyeri dan pengurangannya (Indrayani, 2016).

Salah satu terapi komplementer (nonfarmakologis) untuk mengurangi nyeri persalinan dan kecemasan yaitu dengan stimulasi kulit (counterpressure) dan stimulasi sensorik (aromaterapi). Counterpressure adalah penekanan secara stabil oleh pendamping persalinan ke daerah *sacral* dengan sebuah benda keras (misalnya bola tenis). Aplikasi counterpressure membantu ibu mengatasi sensasi tekanan internal dan rasa nyeri dibagian bawah punggung. Aromaterapi adalah terapi nonfarmakologis yang menggunakan sari minyak murni. Aromaterapi minyak esensial ini memiliki kadar konsentrat yang tinggi. Minyak esensial tertentu dapat mengurangi nyeri, ketegangan dan cemas (Indrayani, 2016). Tujuan dari studi ini untuk melakukan *review* pada beberapa literature tentang pemberian terapi komplementer untuk mengurangi nyeri persalinan. Hal ini diharapkan dapat diterapkan secara efektif pada tatanan pelayanan kesehatan dan menjadi rekomendasi intervensi bagi bidan dalam memberikan asuhan khususnya pada ibu bersalin.

“Aromatherapi”, dan “nyeri persalinan”, hingga dipilih jurnal yang dianggap paling relevan sejumlah 6 jurnal yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia antara tahun 2013 hingga tahun 2017. Penelitian-penelitian dalam jurnal tersebut diantaranya dilakukan di Indonesia, Yordania, dengan menggunakan rancangan penelitian seperti Kuasi Eksperimen dan Studi komparatif. Referensi lainnya terdiri

dari 2 Profil Kesehatan yang bersumber dari web resmi Kementerian Kesehatan. Penulisan

artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka *harvard*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh counterpressure terhadap nyeri persalinan

Menurut Potter (2005), metode *counterpressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun diantara kontraksi. Dengan memberikan tehnik *counterpressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantar menuju medulla spinalis dan otak selain itu tekanan kuat yang diberikan pada saat melakukan tehnik *counterpressure* dapat mengaktifkan senyawa endorphin sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri.

Berdasarkan penelitian Seri Wasongli (2014) tentang efektifitas counterpressure terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif persalinan di Rs Advent Manado, terhadap 15 responden inpartu kala I fase aktif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri persalinan sebelum dilakukan masase *counterpressure* berada pada skala 9-10 (100%), dan setelah dilakukan masase *counterpressure* nyeri menurun paling besar pada skala 3-6 sebanyak 13 responden (86,7%). Analisa data menunjukkan signifikansi lebih kecil dari 5% ($p=0,000<0,05$). Ini berarti *counterpressure* efektif untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan.

Penelitian lain juga yang dilakukan Deasyana (2015) terhadap 64 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan nilai nyeri setelah intervensi sebanyak 2,17. Uji Mann – Whitney menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara efektifitas tehnik *Counter Pressure* dan Kompres Hangat terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif dengan nilai $p(0,000<0,05)$. Dari kedua tehnik tersebut yang lebih efektif dalam mengurangi nyeri pinggang persalinan adalah tehnik *Counter Pressure* dengan hasil nilai mean 1,83 > mean tehnik Kompres Hangat 1,50.

Penelitian tentang perbedaan efektifitas *back euflarage* dengan counterpressure terhadap tingkat nyeri

pinggang yang dilakukan oleh Retno (2012) terhadap 48 responden, hasil penelitiannya menunjukkan ada penurunan rasa nyeri setelah intervensi sebanyak 3,27. Uji Man-Whitney menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara efektifitas teknik back euflarage dengan counterpressure terhadap tingkat nyeri pinggang pada kala I persalinan dengan nilai $p(0,046<0,05)$. Dari kedua tehnik tersebut yang lebih efektif menurunkan tingkat nyeri adalah counterpressure dengan nilai mean 3,63 > mean back euflarage 2,92.

Berdasarkan hasil kajian literature tersebut maka strategi stimulasi kulit salah satunya counterpressure lebih efektif mengurangi rasa nyeri persalinan. Counter pressure dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu tekanan kuat pada tehnik ini dapat mengaktifkan senyawa endorphine yang berada di snaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan status penurunan sensasi nyeri (Monsdragon, 2004). Hal ini yang membuktikan bahwa counterpressure lebih efektif karena sistem kerjanya langsung memblokir pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak.

Artikel yang dikaji selanjutnya yaitu strategi stimulasi sensorik dengan pemberian aromaterapi. Penelitian tentang pengaruh aromatherapy bitter orange terhadap nyeri dan kecemasan yang dilakukan oleh Wiji Astuti (2015) di Magelang terhadap 36 orang ibu bersalin dengan hasil bahwa nyeri persalinan yang diberikan aromatherapy bitter orange pada kelompok intervensi dan kelompok control didapatkan $p=0,000$ ($pvalue<0,05$) yang berarti ada perbedaan tingkat nyeri persalinan yang signifikan setelah diberikan intervensi. Pengalaman klinis yang menyatakan bahwa aromatherapy memberikan efek keharuman yang menguntungkan baik melalui metode inhalasi atau dengan oles pada kulit.

Penghisapan harum aromatherapy melalui hidung dapat menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis manusia. Aromatherapy bitterorange dapat meningkatkan gelombang –gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang dapat membantu menciptakan keadaan rileks (Maifrisco, 2008).

Penelitian Eni Sudarman (2017) tentang efektifitas pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri kala I persalinan di RS bersalin Pontianak menunjukkan hasil bahwa ada perubahan yang bermakna pada tekanan darah Sistolik sebelum dan sesudah intervensi pemberian Aromaterapi Lavender. Pada tekanan darah Diastolik didapatkan nilai p value = 0,014 yang artinya memiliki perbedaan perubahan yang bermakna antara tekanan darah Diastolik sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi Lavender. Intensitas nyeri yang dirasakan dengan tekanan darah, dengan arah hubungan positif yang berarti semakin tingginya intensitas nyeri yang dirasakan oleh seseorang maka akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Herawati, 2016).

Artikel keenam yaitu penelitian Rachmitha (2013) tentang perbedaan efektifitas pemberian rose euflurage terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif di Semarang menyatakan bahwa rata-rata penurunan nyeri sesudah pemberian dua puluh menit *rose effleurage* sebesar 1,3. Berdasarkan hasil uji tersebut maka perlakuan dua puluh menit *rose effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif pada persalinan normal primigravida. Smith dalam Rachmita (2013) mengemukakan bahwa intensitas nyeri persalinan pada kala I dapat berkurang setelah pemberian terapi pengurangan nyeri. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif persalinan normal primigravida sebelum dan sesudah perlakuan

sepuluh menit dan dua puluh menit *rose effleurage*. *Rose effleurage* membantu menurunkan intensitas nyeri persalinan dengan menggabungkan manfaat dari *rose essential oil* dan teknik pemijatan *effluerage*.

Rose sebagai *queen of oils* memiliki aroma yang lezat, mempertahankan keseimbangan tubuh, menciptakan perasaan nyaman, meringankan alergi dan mengurangi nyeri. Aroma *rose* yang dihirup dengan pernafasan dalam akan meningkatkan masuknya jumlah bahan aromatik kedalam tubuh yang merangsang kerja sel neurokimia otak. Molekul lain yang diterima oleh silia dari reseptor hidung akan diubah menjadi pesan elektrokimia yang ditransmisikan melalui saluran olfaktory ke system limbik, kemudian merangsang memori dan respon emosional. Selanjutnya, hipotalamus berperan memunculkan pesan ke otak dan anggota badan lain berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan relaks (Koensoemardiyah, 2009).

Perbandingan penggunaan aromaterapi seperti dijelaskan oleh penelitian Anna Fenko (2014) yang menyatakan bahwa perbandingan aroma lavender dengan lemon menunjukkan lavender (M:3,71 SD:1,10) dan lemon (M:3,00 SD:1,00) $p < 0,05$ dengan hasil aroma lavender paling efektif dalam menurunkan kecemasan. Aromaterapi lavender dapat mempengaruhi Lymbic System di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati dan mood dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormoendorpin dan encephalin yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit serta menghilangkan ketegangan atau stress serta kecemasan.

KESIMPULAN

Nyeri persalinan merupakan kombinasi nyeri fisik dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Rasa nyeri selama proses persalinan mengakibatkan pengeluaran adrenalin oleh karena itu pengurangan nyeri

pada saat persalinan sangatlah penting. Terapi komplementer selalu lebih sederhana dan aman dilakukan dalam pengurangan rasa nyeri persalinan diantaranya pemberian countepressure dan aromaterapi pada ibu bersalin efektif dapat mengurangi nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna Fenco dan caroline loock. (2014) Pengaruh aroma lingkungan dan musik terhadap kecemasan pasien di ruang tunggu bedah plastic. Diakses tanggal 5 Oktober 2018
- Astuti W, dkk. 2015. *Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala I*. The 2nd University Research Coloquium 2015. Hal 371-382
- Deasyana P, Wagiyono, Ulfa N. 2015. Perbedaan Efektifitas Teknik Counterpressure Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Sunan Kalijaga Demak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*.
- E. Sudarman. 2017. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Kala I Persalinan di RS Bersalin Jeumpa Pontianak. *Skripsi*. Universitas Tanjungpura, Pontianak. Diakses tanggal 5 Oktober 2018
- Herawati, R, Susilo, E, dan Lestari, P. 2016. Hubungan Intensitas Nyeri Akut dengan Tekanan Darah pada Pasien di Rumah Sakit Bersalin Umum Daerah Temanggung. *Skripsi*. STIKES Ngudi Waluyo, Ungaran. Diakses tanggal 5 Oktober 2018
- Indrayani, 2016, *Update Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*, cetakan pertama. Jakarta, CV Trans Info Media
- Koensoemardiyah. 2009. A-Z. *Aromaterapi*. Yogyakarta: Lily Publisher
- Litbangkes, Kemenkes RI. *Riset kesehatan Dasar 2010*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011.
- Maifrisco, O., 2008. Pengaruh Aromaterapi Terhadap tingkat Stress Mahasiswa. Available From [URL:www.indoskripsi.com](http://www.indoskripsi.com). Diakses tanggal 4 Oktober 2018
- Monsdragon. 2004. *Pregnancy Information (Eufleurage and Massage)*. <http://www.monsdragon.org/pregnancy/effleurage.html> diperoleh tanggal 5 Oktober 2018
- Potter P A., dan Perry A G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Prakte*. 4 ed. Jakarta: EGC
- R. Krestanti. Perbedaan Efektifitas *Back Eufleurage* dan Teknik Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Fase Aktif Persalinan (Studi Pada Ibu Bersalin di RSUD Ambarawa Kab. Semarang). *Tesis*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah, Semarang
- R. Nur Utami, Melyana Nurul W. 2013. Perbedaan Efektifitas Lama Pemberian Rose Eufleurage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal Primigravida Di Kota Semarang Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan Volume 2 Nomor 4 April 2013*. Hal 20-30
- Pasongli, Maria Rantung, Ellen Pesak. 2014. Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal di Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan. Volume 2 Nomor 2 : 12-16*.
- S. Tria Jaya. 2013. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Primipara Kala I Fase Aktif. *Skripsi*. Akademi Kebidanan Pamenang, Pare Kediri.

