

PERBEDAAN EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA I

1. Siti Nurhalizah, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Email : halizahn09@gmail.com
2. Sesaria Betty Mulyati, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Email : caecariamulya@gmail.com
Korespondensi : halizahn09@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan seorang perempuan ketika proses melahirkan ialah kondisi fisiologis yang sering terjadi. Hal ini dapat mengganggu selama proses persalinan. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri persalinan dengan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri pada ibu persalinan kala I di RSIA Al-Hasanah Madiun. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode Quasy Eksperimental Design dengan rancangan penelitian pre-test dan post-test design. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik Acidental Sampling yaitu sebanyak 36 Responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon sign Rank Test dan Uji Mann Withney U Test. Hasil analisa uji Wilcoxon sign Rank Test didapatkan nilai rata-rata pre-test nafas dalam 5,72 dan post-test 3,44. Pada terapi musik klasik nilai rata-rata pre-test 4,78 dan post-test 2,28. Melihat perbedaan efektifitas pada masing-masing kelompok menggunakan uji Mann Withney didapatkan p -value 0,083, maka teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik tidak ada perbedaan yang signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri. Kesimpulan penelitian adalah terapi musik klasik lebih efektif menurunkan tingkat nyeri pada persalinan kala I di RSIA Al-Hasanah Madiun. Diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik sebagai alternatif menurunkan nyeri persalinan kala I

Kata Kunci : Persalinan, Nyeri, Teknik Relaksasi, Nafas Dalam, Terapi Musik Klasik

1. PENDAHULUAN

Rasa nyeri yang dialami seorang perempuan ketika proses melahirkan ialah suatu kondisi fisiologis yang sering terjadi, dimana ini menjadikan para ibu hamil memiliki harapan untuk dapat melakukan persalinan tanpa adanya rasa sakit (Danuatmaja dalam Andryani et al., 2021). Pada persalinan normal, terdapat dua fase yang akan dialami seorang calon ibu yakni yang pertama ialah fase laten, dimana pada fase ini dihitung dari pembukaan pertama hingga ketiga, dan yang kedua ialah fase aktif yakni pada pembukaan ke tiga hingga ke sepuluh atau lengkap. Kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri sejalan dengan lebar pembukaannya, semakin lebar pembukaan maka nyeri yang dirasakan oleh ibu semakin kuat. Pada fase laten ibu merasakan nyeri ringan sampai sedang dan pada fase aktif ibu merasakan nyeri sedang sampai berat. Pada umumnya, ibu akan merasakan sakit yang luar biasa dikarenakan aktivitas kontraksi di dalam rahim mulai aktif. Dimana pada fase aktif ini akan terjadi suatu kontraksi pada rahim yang semakin lama akan semakin kuat dan memiliki intensitas sering (Andryani et al., 2021).

Rasa nyeri yang tidak dapat ditahan oleh ibu akan mengakibatkan dampak buruk bagi proses persalinan dan akan menjadikan bayi rentan stress (Gorrie dalam Ayu & Supliyani, 2017). Nyeri patologis merupakan sensasi yang timbul akibat adanya kerusakan jaringan atau syaraf. Nyeri yang dialami pada saat persalinan akan menjadikan plasenta kekurangan aliran darah dan dapat menyebabkan bayi kekurangan oksigen, dimana ini dapat terjadi suatu metabolisme anaerob yang mengakibatkan asidosis metabolic. Implikasi lain adalah bahwa efek kontraksi uterus berkurang dan progresi persalinan terlambat. Dari segi psikologis, rasa sakit saat proses melahirkan bisa membuat ibu sulit berinteraksi. Pengalaman yang tidak menyenangkan terhadap persalinan bisa membuat ibu enggan beraktivitas seksual dan hamil kembali (Ayu & Supliyani, 2017).

Sangat penting untuk melakukan penanganan lebih lanjut terhadap kala I, karena hal ini menjadi patokan apakah calon ibu dapat melakukan persalinan normal melalui vagina atau harus ada tindakan pembedahan. Hal ini terjadi karena ada beberapa faktor penyulit persalinan (Hermawati, 2009). Ada beberapa faktor yang membuat persepsi nyeri seseorang berada pada tingkat berbeda-beda. Antara lain adalah budaya yang dianut seseorang, rasa cemas dan takut yang berlebihan, pengalaman menjalani persalinan yang tidak menyenangkan, dukungan yang diberikan dan persiapan (Maryunani, 2010).

Tingkat kontrol persalinan yang dilakukan oleh (Siyoum & Mekonnen, 2019) dengan judul "Labor Pain Control and Associated Factors Among Women Who Gave Birth at Leku Primary Hospital, Southern Ethiopia" menyatakan sebanyak 25,7% ibu melaporkan bahwa mereka memiliki kontrol nyeri ringan selama persalinan dan melahirkan, dan 25,7% ibu melaporkan bahwa mereka gagal mengontrol nyeri. Berdasarkan paparan Kementerian Kesehatan pada tahun 2019 didapati jumlah ibu yang melakukan persalinan sebanyak 5.050.637 orang. Penelitian yang dilakukan oleh (Ayu & Supliyani, 2017) di wilayah Kota Bogor, 50 % ibu menyatakan karakteristik nyeri yang dirasakan pada kala I sangat hebat. Dimana didapat distribusi frekuensi mengenai intensitas pada nyeri kala I persalinan yang dirasakan subjek penelitian yakni : Nyeri sedang 3,6% nyeri hebat 46,4% nyeri sangat hebat 50%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Sukarta & Muhammadiyah Sidrap, n.d.2017) persentase ibu persalinan kala I yang berjumlah 23 orang, yang mengalami rasa nyeri sedang sebanyak 65,2% dan nyeri berat sebanyak 34,8%. Sedangkan pada penelitian lain yang dilakukan oleh Livana (2017) di Rumah Sakit Islam Kendal menunjukkan hasil nyeri ringan sebanyak 10%, nyeri sedang 60%, dan nyeri berat 30%.

Menurut (Wulan, 2019), rasa nyeri terjadi dikarenakan adanya gerakan kontraksi pada rahim yang menjadikan otot dinding rahim semakin kecil, dimana ini dapat menyumbat aliran darah yang mana menjadi penyebab adanya rasa sakit atau nyeri ditambah melebarnya vagina serta jaringan lunak yang ada disekitarnya juga menjadikan rasa nyeri semakin terasa. Peningkatan prostaglandin dalam menanggapi keadaan psikologis ibu, pada kala I persalinan, rasa nyeri terutama disebabkan oleh stimulasi nosiseptor di apendiks, dan ligamen panggul serta uterus. Rasa nyeri pada persalinan kala I disebabkan adanya penipisan pada servik serta bagian bawah rahim, serta ekstensi dan trauma pada otot. Faktor yang menyebabkan rasa sakit saat melahirkan adalah nyeri persalinan lebih parah ketika suplai oksigen ke otot-otot rahim tidak sepenuhnya pulih.

Nyeri persalinan kala I merupakan kondisi fisiologis yang artinya dirasakan oleh setiap ibu. Dalam (Siti Fauziah, 2015) menyatakan, menghilangkan rasa sakit atau nyeri termasuk hal yang memiliki urgensi besar. Tidak tingkatan nyeri yang dialami ibu bersalin yang menjadi pertimbangan, melainkan terkait persepsi yang akan ditanamkan kepada ibu bersalin terkait pengalaman melahirkan sebagai suatu pengalaman yang tidak menyakitkan.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Al-Hasanah Madiun didapatkan jumlah ibu persalinan periode 5 bulan terakhir sebanyak 483 ibu persalinan normal. Dan data skala nyeri yang didapati 3 dari 5 ibu yang melakukan persalinan mengalami rasa nyeri yang sedang sedangkan lainnya merasakan nyeri, standar operasional prosedur yang dilakukan perawat maternitas jika ibu merasakan nyeri adalah pertama menganjurkan ibu beristirahat sejenak jika ibu kelelahan, mengatur pernafasan, selalu memonitor tanda-tanda vital ibu dan denyut jantung bayi. Jika ketuban sudah pecah maka ibu dianjurkan untuk tidur miring ke kiri.

Metode non-farmakologi untuk menghilangkan rasa sakit atau nyeri diajarkan dalam berbagai cara pada kelas prenatal. Perawat dapat mengajarkan teknik pereda persalinan. Salah satunya yaitu (1) metode Dick-Read atau metode melahirkan normal; (2) metode Lamaze, (3) metode Bradley atau persalinan dibantu suami, (4) melakukan relaksasi pernafasan dan (5) terapi menggunakan music klasik. Dari berbagai metode tersebut salah satu metode yang paling mudah dilakukan oleh ibu ialah melakukan relaksasi pernafasan serta mendengarkan musik klasik. Menurut hasil penelitian oleh (Sukarta, 2017) yang berjudul “Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartukala Fase Aktif” didapati hasil yakni terdapat suatu pengaruh dari sebelum diberikan suatu perlakuan dan setelahnya memiliki perubahan rasa nyeri yang dialami ibu yang melakukan persalinan yang tergolong cukup signifikan. Cara kerja teknik relaksasi nafas dalam dengan menyalurkan otot skelet yang pada kondisi spasme akibat prostaglandin meningkat. Oleh karena itu, menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, kejang dan iskemia. Prinsip dasar yang menjadikan rasa nyeri reda pada proses relaksasi pernafasan yakni berada di fisiologi system saraf otonomnya, yakni pada bagian saraf tepi yang fungsinya melakukan pertahanan sistem homeostatis lingkungan pada seseorang (Smeltzer & Bare, 2002).

Hasil studi penelitian (Liviana et al., 2017) yang berjudul “Efektifitas Terapi Musik Pada Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten” didapati nilai rerata intensitas rasa nyeri yang dialami responden sebelum intervensi yakni 2,47 dimana didapat standar devisiasinya 0,610 kemudian setelah dilakukan intervensi didapat perubahan reratanya menjadi 2,47 dan standar devisiasinya 0,507. Dari hasil uji statistika yang didapat kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan atas perlakuan intervensi nyeri yang dialami ibu bersalin. Salah satu teknik distraksi untuk mengobati nyeri tahap pertama adalah musik klasik. Kate and Richard Mucci dalam bukunya “The Healing Sound of Music”, mengungkapkan bahwa tubuh manusia memiliki ritmenya sendiri, dimana kapabilitas yang manusia punya dalam

pencapaian ritme dan suara batin membuat penyembuhan musikal menjadi efektif (Hastomi & Sumaryati dalam Ngadwadi 2018). Maka dari itu terapi menggunakan musik ialah salah satu terapi jenis komplementer yang dapat dipercaya untuk mengurangi intensitas rasa nyeri.

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara teknik relaksasi nafas dalam dengan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala I di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menerapkan jenis Quasy experiment dimana dengan melalui pendekatan Two Group Pretest Posttest Design dimana tujuan digunakannya rancangan tersebut yakni untuk mengungkap suatu sebab akibat dengan turut melibatkan beberapa kelompok eksperimental. Pada penelitian ini yang berperan sebagai populasi ialah ibu hamil kala I dalam kurun waktu 5 bulan terakhir yang rata-rata sejumlah 70 orang di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun. Pada penelitian ini yang menjadi sampel ialah ibu persalinan kala I di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun. Dalam menentukan jumlah sampel, dapat dilakukan perhitungan dengan menggunakan Formula Federer yakni dapat ditentukan berdasar keseluruhan kelompok (t) yang dipakai dalam suatu penelitian, dimana didapat nilai $t = 2$ kelompok (Suyanto, 2012), sehingga didapat banyaknya sampel yang dipakai yakni sebanyak 36 orang, yang diambil dari masing-masing perlakuan. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri pada persalinan kala I. Pengukuran teknik relaksasi nafas dalam menggunakan instrumen Standart Operasional Prosedur (SOP), yang dilakukan kurang lebih selama 10 menit, dan pengukuran terapi musik klasik menggunakan instrumen Standart Operasional Prosedur (SOP) yang dilakukan selama kurang lebih 20 menit. Sedangkan untuk mengukur tingkat nyeri digunakan lembar pengamatan skala nyeri (Numeric Rating Scale) dengan kriteria 0-10. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun. Analisis data penelitian dilakukan secara univariate dan bivariate. Teknik analisa data untuk mengetahui efektifitas kedua variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan uji wilcoxon yang merupakan nonparametric test. Syarat dari uji Wilcoxon adalah data sampel tidak berdistribusi normal, dua kelompok sampel yang saling berpasangan, jumlah pada kedua kelompok sama. Teknik untuk menganalisa ada tidaknya perbedaan hasil dari kedua variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan uji independent t-test. Syaratnya adalah skala data interval ataupun rasio, data sudah berdistribusi secara normal, varians antar satu kelompok homogen. Tetapi jika terdapat data tidak terdistribusi normal maka selanjutnya dilakukan uji Mann-Whithney yang merupakan nonparametric test. Syarat dari uji Mann-Whithney adalah data sampel tidak berdistribusi normal, jumlah sampel dari kedua kelompok sama

4. HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun

Usia	Kelompok Relaksasi Nafas Dalam		Kelompok Terapi Musik Klasik	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
20-25	3	16,7%	10	55,6%
26-30	9	50%	3	16,7%
31-35	3	16,7%	4	22,2%
36-40	3	16,7%	1	5,6%
Total	18	100%	18	100%

Sumber : Data Primer Penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada kedua kelompok perlakuan sebagian besar responden berusia 26-30 tahun yaitu sebanyak 9 responden (25%) pada kelompok relaksasi nafas dalam dan 10 responden (55,6%) berusia 20-25 tahun pada kelompok musik klasik.

b. Karakteristik responden berdasarkan kehamilan

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan kehamilan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun

Kehamilan-ke	Kelompok relaksasi nafas dalam		Kelompok terapi musik klasik	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Primigravida	10	55,6%	11	61,1%
Multigravida	8	44,4%	7	39,9%
Total	18	100%	18	100%

Sumber : Data Primer Penelitian

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pada kedua kelompok perlakuan sebagian besar responden primigravida sebanyak 10 orang (55,6%) pada kelompok relaksasi nafas dalam dan pada kelompok terapi musik klasik sebanyak 11 orang (61,1%) berstatus primigravida.

c. Karakteristik responden berdasarkan hasil pre-post test relaksasi nafas dalam dan analisis

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Hasil Pre dan Post Test Relaksasi Nafas Dalam di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun

Tingkat nyeri	N	Mean	Median	Mode	Standart deviasi	Min	Max
Pre test nafas dalam	18	5,72	5,00	5	1,985	3	10
Post test nafas dalam	18	3,44	3,00	3	1,854	1	8

Sumber : Data Primer Penelitian

Berdasarkan data tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi nafas dalam dengan rerata 5,72 dan memiliki tingkat nyeri minimum 3 dan tingkat nyeri maximum 10. Untuk post test relaksasi nafas dalam didapatkan rerata 3,44 dan memiliki tingkat nyeri minimum 1 dan tingkat nyeri maximum 8.

Tabel 4. Analisa karakteristik tingkat nyeri persalinan kala I sebelum dan sesudah pemberian relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun

		N	Mean rank	Sum of ranks	p-value
Relaksasi sebelum	Negative ranks	18	9,50	171,00	0,00
Relaksasi sesudah	Positive ranks	0	0,00	0,00	
	Ties	0			
	Total	18			

Sumber : Data Primer Penelitian

Ranks relaksasi nafas dalam terdapat data negatif ranks 18, artinya ada penurunan data atau tingkat nyeri sebanyak 18, positive ranks 0 (nol) artinya tidak ada peningkatan nyeri ties 0 (nol) artinya tidak ada peningkatan nyeri yang sama. Tes statistik berdasarkan output tes statistik diketahui α bernilai 0,000 karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_1 teknik relaksasi nafas dalam efektif terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala I diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam.

- d. Karakteristik responden berdasarkan hasil pre-post test relaksasi nafas dalam dan analisis

Tabel 5. Karakteristik tingkat nyeri persalinan kala I sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun

Tingkat nyeri	N	Mean	Median	Mode	Standart deviasi	Min	Max
Pre test musik klasik	18	4,78	5,00	6	2,074	1	10
Post test musik klasik	18	2,28	2,50	3	2,024	0	8

Sumber : Data Primer Penelitian

Tingkat nyeri sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik dalam dengan rerata 4,78 dan memiliki tingkat nyeri minimum 1 dan tingkat nyeri maximum 10. Untuk post test terapi musik klasik dalam didapatkan rerata 2,28 dan memiliki tingkat nyeri minimum 0 dan tingkat nyeri maximum 8.

Tabel 6. Analisa karakteristik tingkat nyeri persalinan kala I sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun

		N	Mean rank	Sum of ranks	p-value
Musik sebelum	Negative ranks	18	9,50	171,00	0,00
Musik sesudah	Positive ranks	0	0,00	0,00	
	Ties	0			
	Total	18			

Sumber : Data Primer Penelitian

Ranks terapi musik klasik terdapat data negatif ranks 18 artinya ada penurunan skala nyeri sebanyak 18 positive ranks 0 (nol) artinya tidak ada peningkatan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi musik. Ties 0 (nol) artinya tidak ada penurunan skala nyeri yang sama. Tes statistik berdasarkan output tes statistik diketahui α bernilai 0,000 karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_1 terapi musik klasik efektif terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala I diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik.

- e. Perbedaan efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala I

Tabel 7. Hasil Uji Mann Withney

	Ranks			p-value
	Kategori	N	Mean rank	
Post test	Post nafas dalam	18	21,47	0,083
	Post musik klasik	18	15,53	

Sumber : Data Primer Penelitian

Didapatkan hasil terbesar dengan nilai mean rank 21,47 pada perlakuan relaksasi nafas dalam dan means ranks 15,53 pada kelompok terapi musik sehingga dapat disimpulkan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik efektif dalam menurunkan tingkat nyeri tetapi lebih efektif pada perlakuan terapi musik klasik. Berdasarkan hasil uji mann withney dari hasil skor post test dan pretest pada kelompok relaksasi nafas dan terapi musik klasik dalam didapatkan bahwa nilai p value $0,083 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada masing-masing kelompok teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik. Sedangkan jika dilihat dari perbedaan rata-rata dari kedua perlakuan dapat di simpulkan bahwa terapi musik klasik lebih efektif menurunkan tingkat nyeri pada persalinan kala I

5. PEMBAHASAN

- a. Tingkat nyeri pada ibu persalinan Kala I sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam di RSIA Al-Hasanah Madiun

Berdasarkan hasil penelitian di RSIA Al-Hasanah madiun sebelum diberikan terapi tingkat nyeri persalinan kala I memiliki rata-rata pre test sebesar 5,72 dan setelah diberikan perlakuan relaksasi nafas dalam rata-rata post test sebesar 3,44. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur presentase terbanyak terjadi pada umur 26-30 dengan presentase 50% dan dilihat dari karakteristik kehamilan paling banyak pada kehamilan primigravida sebanyak 10 responden. Karena primi maupun multi akan mengalami yang namanya nyeri pada saat persalinan. Karena nyeri persalinan diakibatkan karena membukanya serviks, dan peregangan segmen bawah rahim dan terjadinya kontraksi (Abdul ghofur, 2010).

Sejalan dengan teori tersebut dikuatkan oleh dengan teori long 2015, bahwa nyeri pada kala pembukaan adalah disebabkan oleh membukanya mulut rahim, misalnya peregangan otot polos merupakan rangsangan yang cukup untuk menimbulkan nyeri. Terdapat hubungan yang erat antara besarnya pembukaan mulut rahim dan intensitas nyeri. Terdapat hubungan antara timbulnya kontraksi rahim, rasa nyeri terasa kira-kira 15-30 detik setelah mulainya kontraksi rahim.

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri persalinan kala I dengan terapi nonfarmakologi adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam dapat memberikan efek relaksasi ketika terjadi nyeri. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dimana ketika melakukan relaksasi nafas dalam otot sekelet berinteraksi, sehingga meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami trauma, sehingga mampu menurunkan nyeri (Tomy, 2017). Teknik relaksasi adalah suatu teknik merealisasikan ketegangan otot yang dapat menunjang nyeri (Brunner dan Suddarth, 2002). Teknik relaksasi merupakan metode yang efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung dan ketegangan otot yang menghentikan siklus nyeri-ansietas-ketegangan otot (McCaffery, 1998). Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mempunyai pengaruh yang efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I karena pada saat

responden melakukan teknik relaksasi nafas dalam responden melakukannya dengan fokus.

Berdasarkan fakta hasil penelitian dan teori pendukung maka peneliti berpendapat, tingkat nyeri responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam berada pada tingkat yang tinggi. Berdasarkan asumsi peneliti teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan setiap saat dengan menciptakan suasana yang tenang sehingga dapat memaksimalkan penurunan tingkat nyeri persalinan.

- b. Perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri pada persalinan Kala I di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun

Berdasarkan hasil penelitian di RSIA Al-Hasanah madiun sebelum diberikan terapi musik klasik tingkat nyeri persalinan kala I memiliki rata-rata pre test sebesar 4,78 dan sesudah dilakukan terapi rata-rata posttest 2,28. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi musik klasik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I di RSIA Al-Hasanah madiun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Livana dkk dengan judul efektifitas terapi musik pada nyeri persalinan kala I fase laten hasil penelitian diperoleh intensitas nyeri responden sebelum dilakukan intervensi rata-ratanya adalah 3,20 sedangkan rata-rata intensitas nyeri responden setelah dilakukan intervensi adalah 2,47

Hal ini sesuai dengan penelitian Utomo., Armiyati., dan Arif (2015) dari 34 orang yang menjadi responden dan dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 17 responden, hasil menunjukkan pada kelompok intervensi, rata-rata mengalami penurunan intensitas nyeri 2.29, sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan intensitas nyeri 1.24. Hasil uji statistik yaitu nilai $p=0.000$. Maka dapat disimpulkan bahwa musik religi dan nafas dalam efektif digunakan untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi bedah mayor di Rumah Sakit Umum Daerah.

Salah satu cara mengatasi nyeri persalinan kala satu adalah dengan terapi musik klasik. Teknik distraksi terapi musik klasik adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain. Salah satu teknik distraksi yang efektif adalah musik klasik karena dapat menunjukkan efek yang mengurangi kecemasan depresi menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut nadi (Potter, 2012).

Gelombang suara yang datang dari arah spektral berbeda dibentuk oleh pinna berdasarkan arah suara. Saluran telinga menyaring gelombang tersebut sebelum melewati 2 tulang telinga yang kecil dan menuju ke koklea. Gelombang suara masuk ke koklea dan mengatur cairan saat bergerak. Koklea merupakan bagian dari selaput basilar, berbeda nilai resonansi, berbeda pula frekuensinya. Kemudian peran selaput basilar sebagai analisis spektrum. Pergerakan dari selaput basilar menyebabkan penghantaran pada sel-sel rambut yang panjang membentang. Sel-sel rambut luar berfungsi untuk menyempurnakan resonansi pada membran basilar karena sinyal umpan balik dari otak. Sinyal yang berasal dari sel-sel rambut pada syaraf pendengaran. Fungsi inti koklea adalah mempertajam bunyi suara yang masuk, sementara kompleks olivari unggul bertanggung jawab untuk memproses tentang lokasi suara (Robinson, 2008).

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri persalinan kala I dengan terapi nonfarmakologi adalah dengan terapi musik klasik. Musik mengandung vibrasi energi, vibrasi ini juga mengaktifkan hormon epineprin di dalam diri seseorang, sehingga membuat sistem kekebalan tubuh seseorang lebih berpeluang untuk aktif dan meningkat fungsinya. Selain itu musik dapat meningkatkan serotonin dan

pertumbuhan hormon yang sama baiknya dengan menurunkan hormon ACHT (Natalia, 2014). Berdasarkan fakta hasil penelitian dan teori pendukung maka peneliti berpendapat, tingkat nyeri responden sebelum dilakukan terapi musik klasik berada pada tingkat yang tinggi. Dimana responden mengatakan nyeri hebat, tampak menyeringai, sesudah dilakukan perlakuan nafas dalam responden mengatakan nyeri berkurang dibuktikan dengan skala numerik turun, ekspresi wajah menyeringai menurun.

Berdasarkan asumsi peneliti disimpulkan bahwa terapi musik klasik menggunakan musik klasik mozaik membuat responden menjadi rileks ketika mendengarkan alunan musik dan irama yang tenang sehingga dapat mengalihkan nyeri yang dirasakan.

- c. Analisis perbedaan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri pada persalinan Kala I di RSIA Al-Hasanah Madiun

Berdasarkan uji man withney u-test diperoleh hasil skor post test pada kedua kelompok perlakuan dengan nilai p value $0.083 > 0.05$ yang berarti H_3 ditolak artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil post test pada kedua kelompok perlakuan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik. Dengan hasil analisa yang diperoleh nilai sum of ranks setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam 386.50. sedangkan nilai sum of ranks terapi musik klasik 279.50. Jadi terapi musik klasik lebih efektif dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri persalinan kala I.

Tekhnik relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Ibu meningkatkan aktifitas komponen saraf parasimaptif vegetatif secara simultan. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stres akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan sampai frekuesni pernafasan kurang dari 60-70x/menit (Naomi, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Asmah (2016) STIKES Muhammadiyah Sidrap, dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala Fase Aktif” yang dilakukan selama 2 bulan dari bulan juli sampai agustus 2017 dan sampel sebanyak 23 ibu bersalin. Dari hasil penelitian, didapatkan adanya pengaruh dari sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan memiliki perubahan Nyeri pada ibu bersalin yang cukup signifikan. Oleh karena itu diharapkan kedepannya bidan di Puskesmas mampu memfasilitasi ibu bersalin dengan teknik relaksasi nafas ini dapat mengurangi nyeri dalam persalinan terutama pada inpartu kala I fase aktif.

Menurut Erwin (2015) musik mempunyai manfaat antara lain relaksasi, meningkatkan motivasi, meningkatkan kemampuan mengingat, mengurangi rasa sakit (nyeri), musik bekerja pada sistem saraf otonom dan fungsi otak yang apabila kedua sistem tersebut bereaksi sensitif terhadap musik, jika mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Emy Suryani (2016), sejalan dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Mulyani (2014), terdapat pengaruh terapi musik instrumentalia terhadap penurunan intensitas perilaku nyeri pada persalinan kala I aktif ($p = 0,00$), dimana tingkat nyeri perilaku sebelum terapi musik mayoritas dalam katagori nyeri berat dan sedang dengan masing-masing sebanyak 16 orang (50%) dan setelah terapi musik mengalami penurunan nyeri dengan mayoritas nyeri sedang sebanyak 18 orang (56,3%).

Menurut asumsi peneliti, skala nyeri responden pada penelitian ini mengalami penurunan baik yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam ataupun terapi musik klasik. Namun diantara kedua perlakuan yang lebih efektif adalah terapi musik klasik. Terapi musik klasik dengan alunan dan irama musik yang tenang dapat membantu mengalihkan perhatian responden terhadap rasa nyeri yang dirasakan. Selain itu kebutuhan nutrisi ibu persalinan juga harus diperhatikan karena apabila kekurangan nutrisi bisa menyebabkan hipoglikemia sehingga bisa menyebabkan ibu mengalami dehidrasi dan akan menghambat kemajuan persalinan. Selisih penurunan skala nyeri responden yang diberikan terapi musik klasik lebih besar dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini dikarenakan terapi musik klasik memberikan efek ketenangan dalam pemberian terapi tersebut.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian perbedaan efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala I di Rumah Sakit Ibu dan Anak Al-Hasanah Madiun sudah menjawab tujuan penelitian sebagai berikut :

- a. Teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat nyeri pada persalinan kala I di RSIA Al-Hasanah madiun.
- b. Terapi musik klasik efektif menurunkan tingkat nyeri pada persalinan kala I di RSIA Al-Hasanah madiun
- c. Tidak ada perbedaan efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala I di RSIA Al-Hasanah Madiun

7. SARAN

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi kesehatan mengenai nyeri persalinan serta pencegahan dan penatalaksanaan, yaitu berupa penatalaksanaan non farmakologis melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi
- b. Bagi Ibu Persalinan Kala I
Diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik ini sebagai tambahan pengetahuan dalam terapi non farmakologis.
- c. Bagi STIKES Bakti Husada Mulia Madiun
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan digunakan mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya, sehingga mahasiswa dapat mengetahui mengenai teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik pada ibu persalinan.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan lebih lanjut

8. DAFTAR PUSTAKA

- Andryani, E., Gamayani, U., & Arisanti, N. (2021). 142-Article Text-525-1-10-20210127 (1). In Efektifitas Kompres Hangat Dan Birth Ball Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Pmb Martini Dan Pmb Roslina Kabupaten Aceh Utara (p. 1).
- Ayu, N. G., & Supliyani, E. (2017). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 3(4), 204–210. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/>

kebidanan/article/viewFile/629/563

- Kb, M. A. R., Hasnah, & Muaninhsih. (2018). Journal of Islamic Nursing Literatur Review: Tinjauan Tentang Efektifitas Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri. *Journal of Islamic Nursing*, 3, 45–57.
- Kemenkes. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Derajat Nyeri. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Fraktur*, 9(2013), 8–19.
- Liviana, Handayani, T. N., Mubin, M. F., Istibsyaroh, I., & Ruhimat, A. (2017). Efektifitas terapi musik pada nyeri persalinan kala i fase laten. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(2), 47–52.
- Magfuroh, A. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang. 1–74.
- Mahanani, S., & Rimawati. (2018). Efektifitas teknik distraksi audio dalam menurunkan nyeri pada primigravida kala I. *Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*, 166–171. <http://jurnal.stikesbaptis.ac.id/>
- Merdekawati, D. (2016). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *Jurnal Iptek Terapan*, 10(3). <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i3.526>
- Puspita Indah, I. P. (2017). T Ehnik M Assage P Unggung U Ntuk M Engurangi N Yeri. 8(2), 100–106.
- Rilla Suci Fajria, S. K. (2020). No Title. Penerapan Massage Effleurage Dan Counter Pressure Untuk Mengalihkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif.
- Sandra, R., Aisyah Nur, S., Morika, H. D., Sardi, W. M., Syedza, S., & Padang, S. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Op Fraktur Di Bangsal Bedah Rs Dr Reksodiwiryo Padang The Effect Of Classical Music Therapy On Pain Levels Post Op Fracture Patients In The Surgical Ward Of Dr Reksodiwiryo Padang Hospital. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 176. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/778>
- Srianty, V., & Wulandari, S. (2018). Terapi Musik Klasik (Alunan Piano) Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 1(1), 1–10. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/59>
- Siyoum, M., & Mekonnen, S. (2019). Labor pain control and associated factors among women who gave birth at Leku primary hospital, southern Ethiopia. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4645-x>
- Sukarta, A., & Muhammadiyah Sidrap, S.(n.d.). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala Fase AktiF.
- Suryani, E., & Yulaikah, S. (2016). Efektifitas Penerapan Lingkungan Persalinan dengan Terapi Komplementer (Aromaterapy, Terapi Musik Dan Terapi Relaksasi) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1(1), 55–63. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i1.64>
- Ulinuha, t. n. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Athritis. *Studi di Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang*.
- Wulandari, P., & Hiba, P. D. N. (2015). Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida di Ruang Bougenville RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 59–67. <http://join.if.uinsgd.ac.id/index.php/join/article/view/v2i28>.