

## Efektifitas Manajemen Nyeri dengan Kompres dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Saat Persalinan Kala I Fase Aktif

Tuning Sugianti<sup>1</sup>, Joeliatin<sup>1</sup>

Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Nganjuk, Indonesia<sup>1</sup>  
e-mail: tuningsugi21@gmail.com

### Abstract

*The aim of this study was to prove the effect of giving compresses and finger hand relaxation on pain during labor during the active phase. This type of research is quantitative by comparing the quasi-experimental (pseudo-experimental) design of the Non-Equivalent Design Group. This design is almost similar to the pretest-posttest control group design. The population is all mothers giving birth in the working area of Kertosono Health Center in Nganjuk Regency in 2019. The way of taking samples with consecutive sampling, the sample of this study was conducted on 30 respondents consisting of the control group, treatment group I and treatment group II. Data analysis using the Wilcoxon signed rank test. The results of the study showed that there was a significant difference in the intensity of the pain scale before and after intervention in the control and treatment groups. The intensity of the pain scale in the control group, treatment group I and treatment group II before and after the intervention with the kruskal wallis test was obtained  $p = 0.034$  smaller than 0.05, meaning that there was a difference in the intensity of the pain scale before and after the intervention, but which has a significant decrease in pain intensity, namely in the treatment group I which is equal to 0.004. The conclusion is that the administration of warm compresses, cold compresses and finger hand relaxation proved to be more effective in decreasing the intensity of pain during labor during the active phase I than those who were only given compresses. Based on this research, it is recommended that maternity be given a compress and relaxation of hand held fingers with the help of a family or midwife.*

**Keywords:** *compress, effectiveness, finger hand relaxation, labor pain*

### 1. Pendahuluan

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan (Dharmady, 2004). Nyeri adalah suatu mekanisme protektif bagi tubuh yang timbul bilamana jaringan dirusak dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri tersebut. Persalinan adalah hal penting yang akan dihadapi ibu hamil, dimana seorang ibu akan dapat segera memeluk bayi yang dikandungnya selama berbulan – bulan dan akan segera merasakan menjadi anggota baru. Persalinan ditandai dengan adanya peningkatan aktivitas miometrium secara bermakna sehingga kontraksi menjadi teratur dan menimbulkan rasa nyeri.

Nyeri persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang luar biasa dan intensitas nyeri yang dirasakan sangat berbeda – beda. Bahkan pada ibu yang sama pun derajat nyeri yang dirasakan pada setiap persalinan atau kala persalinan tidak serupa. Nyeri pada proses persalinan diakibatkan karena

peregangan dan robekan selama kontraksi serviks. Kontraksi pada saat melahirkan akan menimbulkan perasaan nyeri yang timbul akibat kontraksi servik serta dilatasi (pelebaran) mulut rahim dan segmen bawah rahim banyak ditakuti oleh para ibu.

Penanganan nyeri secara non farmakologis dalam kehamilan dan persalinan merupakan suatu metode relaksasi yang lebih murah, efektif, sederhana dan tanpa efek samping. Firdayanti, tahun 2009 menyatakan bahwa metode non farmakologis tidak membahayakan bagi ibu maupun fetus, tidak memperlambat persalinan jika diberikan kontrol nyeri yang adekuat, dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek negatif. Tindakan tersebut mempunyai tujuan untuk distraksi yang dapat menghambat otak untuk mengeluarkan sensasi nyeri (Hidayat, 2006).

Cara penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri persalinan antara lain dengan kompres dan relaksasi genggam jari. Kompres merupakan terapi komplementer yang melibatkan penggunaan suhu dan merupakan suatu benda yang dapat memberikan ketenangan saat

digunakan. Relaksasi genggam jari merupakan sebuah tehnik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Teknik genggam jari disebut juga *Finger Hold* (Liana, 2011). Penatalaksanaan ini akan di kaji melalui penelitian ini yang bertujuan untuk mengkaji efektifitas manajemen nyeri kompres dan relaksasi terhadap nyeri persalinan pada kala I.

## 2. Metode

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah kuasi eksperimen. Peneliti menggunakan metode kuasi eksperimen karena penelitian yang hendak dilakukan pada dasarnya ingin mengetahui sampai seberapa jauh pemberian terapi kompres hangat dan kompres dingin serta relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

### 2.1. Metode Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan untuk mengukur skala nyeri adalah skala penilaian numerik, dan hasil pengukuran dicatat dalam lembar observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019 sejumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019 sejumlah 30 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* adalah pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu (Nursalam, 2003).

### 2.2. Metode Analisis Data

Analisis univariat ini digunakan untuk menjelaskan karakteristik responden dan masing-masing variabel yang diteliti secara deskriptif. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil dari uji normalitas data maka akan dapat ditentukan alat uji apa yang paling sesuai digunakan. Apabila data berdistribusi normal

maka digunakan uji parametrik *Paired Sample T-Test*. Sementara apabila data berdistribusi tidak normal maka digunakan uji non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Kedua model uji beda tersebut digunakan untuk menganalisis model penelitian *pre-post* atau sebelum dan sesudah. Uji beda digunakan untuk mengevaluasi perlakuan (*treatment*) tertentu pada satu sampel yang sama pada dua periode pengamatan yang berbeda (Pramana, 2012).

## 3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil uji statistik *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan tidak ada pengaruh (penurunan skala nyeri) sebelum dan setelah diberikan perlakuan kompres hangat dan kompres dingin pada ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk ( $p=0,102$ ) yang ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Efektifitas Manajemen Nyeri Dengan Kompres dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Saat Persalinan Kala I Fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019

	N	Nilai Z	Sig (2 tailed)	Keterangan
Perubahan Intensitas Nyeri	10	-1,633	0,102	Tidak signifikan

Dilihat dari data diatas dapat dinyatakan setelah dilakukan pengompresan hangat dan dingin pada bagian punggung, ibu bersalin kala I yang mengalami nyeri persalinan mengalami penurunan nyeri tetapi tidak signifikan. Berdasarkan hasil analisa diatas dapat disimpulkan bahwa tingkatan nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I mengalami penurunan tingkatan nyeri setelah dilakukan kompres, hal ini sesuai dengan teori bahwa kompres hangat merupakan faktor yang mempengaruhi pengurangan rasa nyeri persalinan. Kompres hangat dapat menjadikan tubuh terasa rileks karena kehangatan air yang membantu pembuluh darah yang melebar sehingga aliran darah lancar.

Dalam pemantauan partograf, kompres hangat dan kompres dingin tidaklah berpengaruh pada terhadap kemajuan dan

kemunduran persalinan, pada saat fase aktif dan dilakukan intervensi pengompresan pembukaan serviks dan kontraksi uterus berjalan dengan normal. Oleh karena itu kompres hangat dan kompres dingin aman diberikan pada ibu bersalin sehingga asuhan sayang ibu bisa tercapai dengan kesejahteraan dan kenyamanan ibu terjaga.

Uji statistik menggunakan *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan ada pengaruh (penurunan skala nyeri) sebelum dan setelah diberikan perlakuan kompres hangat dan relaksasi genggam jari pada ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk ( $p=0,004$ ) yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Statistik Efektifitas Manajemen Nyeri Dengan Kompres Hangat dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Saat Persalinan Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019

	N	Nilai Z	Sig (2 tailed)	Keterangan
Perubahan Intensitas Nyeri	10	- 2,913	0,004	Signifikan

Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Serabut saraf non-nosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Teori *two gate control* menyatakan bahwa terdapat satu “pintu gerbang” lagi di thalamus yang mengatur impuls nyeri dari nervus trigeminus. Dengan adanya relaksasi, maka impuls nyeri dari nervus trigeminus akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di *thalamus*. Tertutupnya pintu gerbang di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya (Pinandita, 2012).

Berdasarkan asumsi peneliti kompres hangat dan relaksasi genggam jari sangat bermanfaat dalam menurunkan nyeri persalinan karena kompres hangat dan relaksasi genggam jari dapat meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah mengurangi spasme otot, menghilangkan

sensasi nyeri memberikan ketenangan dan kenyamanan pada ibu inpartu sehingga dapat mengurangi nyeri persalinan.

Tabel 3 menyajikan hasil uji statistik *Wilcoxon signed rank test* dimana ada pengaruh (penurunan skala nyeri) sebelum dan setelah diberikan perlakuan kompres dingin dan relaksasi genggam jari pada ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk ( $p=0,011$ ).

Tabel 3. Hasil Analisis Statistik Efektifitas Manajemen Nyeri Dengan Kompres Dingin dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Saat Persalinan Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019

	N	Nilai Z	Sig (2 tailed)	Keterangan
Perubahan Intensitas Nyeri	10	- 2,530	0,011	Signifikan

Relaksasi dan kompres dingin merupakan suatu usaha menurunkan nyeri atau menjaga agar tidak terjadi nyeri atau menjaga agar tidak terjadi nyeri yang masih berat dengan menurunkan ketegangan otot. Menurut Hill (2011) dengan menggenggam jari dapat membuka aliran energi yang terkunci yang disebut *safety energy locks* sehingga aliran energi menjadi lancar.

Dalam pemantauan partograf, kompres dingin dan relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap kemajuan persalinan, pada saat fase aktif dan dilakukan intervensi pengompresan pembukaan serviks dan kontraksi uterus berjalan dengan normal. Oleh karena itu kompres dingin dan relaksasi genggam jari aman diberikan pada ibu bersalin sehingga asuhan sayang ibu bisa tercapai dengan kesejahteraan dan kenyamanan ibu terjaga.

Hasil uji dengan beda *kruskal wallis* disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4 Perbedaan Antar Kelompok Setelah Diberikan Perlakuan Terhadap Nyeri Saat Persalinan Kala I Fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019

	N	Nilai Z	Sig (2 tailed)	Keterangan
Perubahan Intensitas Nyeri	30	6,762	0,034	Signifikan

Berdasarkan tabel 4 di atas hasil uji statistik *Kruskal Wallis Test* menunjukkan ada ada perbedaan penurunan skala nyeri setelah dilakukan perlakuan pada kelompok kontrol, kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II ( $p=0,034$ ).

Relaksasi dan kompres merupakan suatu usaha menurunkan nyeri atau menjaga agar tidak nyeri yang masih berat dengan menurunkan ketegangan otot. Perlakuan relaksasi genggam jari dan kompres akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Dengan adanya relaksasi maka impuls nyeri dari nervus trigeminus akan dihambat dan mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk keduanya (Pinandita, 2012).

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa masalah nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif dapat diatasi. Tindakan intervensi nonfarmakologi yang merupakan bagian dari *intervensi comfort technical* dapat diberikan untuk menurunkan persepsi nyeri pasien. *Intervensi comfort technical* dengan kombinasi teknik relaksasi genggam jari dan kompres dapat menurunkan persepsi nyeri persalinan kala I fase aktif.

#### 4. Simpulan dan Saran

##### 4.1. Simpulan

Skala nyeri yang dirasakan ibu bersalin saat persalinan kala I fase aktif pada kelompok kontrol dengan intervensi kompres hangat dan kompres dingin tidak mengalami penurunan skala nyeri ( $p=0,102$  ( $p>0,05$ )).

Skala nyeri yang dirasakan ibu bersalin saat persalinan kala I fase aktif pada kelompok perlakuan I dengan intervensi kompres hangat dan relaksasi genggam jari didapatkan

adanya penurunan skala nyeri yang tinggi, dengan nilai  $p=0,004$  ( $p<0,05$ ).

Skala nyeri yang dirasakan ibu bersalin saat persalinan kala I fase aktif pada kelompok kontrol dengan intervensi kompres dingin dan relaksasi genggam jari mengalami penurunan skala nyeri yang setara dengan nilai  $p=0,011$  ( $p<0,05$ ).

Terdapat perbedaan pengaruh pemberian kompres dan relaksasi genggam jari terhadap nyeri saat persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk. Dibuktikan dengan hasil analisis uji *Kruskal Wallis Test* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,034 ( $p<0,05$ ).

##### 4.2. Saran

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai intervensi dalam asuhan kebidanan dan pengembangan ilmu kebidanan khususnya mengenai kompres dan relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri atau sebagai terapi non-farmakologi. Kompres dan relaksasi genggam jari bisa diterapkan selama persalinan kala I fase aktif berlangsung. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi mengenai penelitian terkait pengurangan rasa nyeri. Perlu dilakukan penelitian mengenai terapi non-farmakologi yang lain yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan kala I fase aktif.

##### Ucapan Terima Kasih

Peneliti berterimakasih kepada Kemenristekdikti yang telah memberikan dana untuk berlangsungnya penelitian Dosen Pemula.

##### Daftar Pustaka

- Dharmady, Agus Triyanto. (2004). Manajemen Nyeri Dalam Suatu Tatanan Tim Medis Multidisiplin. *Majalah Kedokteran Atmajaya*, 1(3) :1-5.
- Hidayat. A. (2006) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Aplikasi dan Konsep Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Liana. (2011). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Keseimbangan Emosi*. <http://www.pembelajaran.com/teknik-relaksasi-genggam-jari-untuk-keseimbangan-emosi>. Diakses 11 Januari 2017 jam 20.00 WIB.

Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Pinandita, I . Purwanti, E. & Utoyo, B. (2012) Jurusan Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong. Pengaruh

Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8 (1).

Pramana, Setia. (2012). *Dasar – Dasar Statistika dengan Software R: Teori dan Aplikasi. Edisi 2*. Jakarta: Springer Science & Bussines Media.

Prawirohardjo, Sarwono. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.