



JURNAL ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA: Health Science Journal

VOL 14 No 2 (2023): 264-269

DOI: [10.34305/jikbh.v14i02.827](https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.827)

E-ISSN: [2623-1204](https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.827) P-ISSN: [2252-9462](https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.827)

Journal Homepage: <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/stikku>

Pengaruh relaksasi berbasis spiritual terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kutamendala Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes

Ai Nurasih, Heni Afianti, Dera Sukmanawati

Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Nurasiah, A., Afianti, H., & Sukmanawati, D. (2023). Pengaruh relaksasi berbasis spiritual terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kutamendala Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 264-269. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.827>

History

Received: 14 Agustus 2023
Accepted: 6 November 2023
Published: 1 Desember 2023

Corresponding Author

Ai Nurasih, Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan;
41nurasiah@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar belakang : Ibu bersalin secara alamiah akan mengalami rasa nyeri karena kontraksi uterus. Rasa nyeri tersebut dapat dikurangi dengan manajemen nyeri non farmakologi diantaranya dengan teknik relaksasi berbasis spiritual. Teknik relaksasi spiritual yaitu teknik memfokuskan keyakinan individu terhadap Tuhannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi berbasis spiritual terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kutamendala Kabupaten Brebes.

Metode : Jenis penelitian menggunakan *quasi eksperiment* dengan desain *pre and post test without control*. Populasi penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif dan teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling* yaitu ibu bersalin bulan Juni berjumlah 30 orang. Tingkat nyeri diukur dengan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale*. Analisis data dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil : Hasil uji statistik *wilcoxon sign rank test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dan diperoleh p value $0,000 < 0,05$, dengan demikian terdapat pengaruh teknik relaksasi berbasis spiritual terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kutamendala.

Simpulan & Saran : Relaksasi berbasis spiritual dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu bersalin. Oleh karena itu diharapkan bidan dapat menerapkan metode ini untuk menurunkan nyeri kontraksi pada ibu bersalin sehingga mengurangi trauma nyeri persalinan.

Kata Kunci : Teknik relaksasi, spiritual, tingkat nyeri

Pendahuluan

Persalinan merupakan saat yang menegangkan, menyakitkan dan menakutkan bagi ibu. Ibu bersalin secara alamiah akan merasakan nyeri karena kontraksi uterus yang mengakibatkan peningkatan aktivitas saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernafasan, sehingga apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress (Marni, 2016). Nyeri saat persalinan umumnya terasa hebat, dan hanya 2-4% ibu yang mengalami nyeri ringan selama persalinan. Dibeberapa tempat pelayanan kesehatan tidak sedikit ibu bersalin yang berteriak-teriak dan sulit diajak bekerjasama.

Banyak metode yang dapat menurunkan nyeri pada persalinan, baik metode farmakologis (menggunakan obat-obatan) maupun non farmakologis. Beberapa pengelolaan nyeri persalinan secara farmakologis membutuhkan biaya mahal juga lebih berpotensi memiliki efek samping bagi ibu maupun janin (Maryunani, 2015). Metode non farmakologis dapat memberikan efek relaksasi kepada pasien dan dapat membantu meringankan ketegangan otot, emosi serta dapat mengurangi nyeri persalinan. Karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya.

Islam mengajarkan untuk mendapat ketenangan batin, mengurangi nyeri/sakit dengan banyak berdoa, melakukan dengan sepenuh hati serta sesuai dengan Al-Quran dan Hadist. Hasil penelitian mengeksplorasi bahwa pendekatan spiritual mendekatkan pikiran secara positif sehingga dapat, merelaksasikan otot uterus yang dapat mengurangi nyeri persalinan, mengurangi stress serta meningkatkan kesejahteraan janin (Innab et al., 2023).

Penelitian Indah, (2020) Relaksasi benson (gabungan nafas dalam dengan keyakinan terhadap Tuhan) efektif dalam penurunan intensitas nyeri haid pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara Tahun 2020. Begitu juga (Riset Hesti Medan Akper Kesdam et al., 2020) terdapat hubungan antara teknik relaksasi benson pada pasien post SC di RSUD Dr. Achmad Maochtar Tahun 2020, dengan rata – rata skore skala nyeri 3,40.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2022 di wilayah kerja Puskesmas Kutamendala dari 15 ibu bersalin sebanyak 11 orang tidak mampu menahan nyeri dan mengalami nyeri berat, dan metode pengurangan rasa nyeri hanya dilakukan dengan tarik nafas saja. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi berbasis spiritual terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kutamendala.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan tipe *one group pretest-posttest without control* (tanpa kelompok kontrol) (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Kutamendala pada Bulan Juni 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* yaitu seluruh ibu yang bersalin pada bulan Juni berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Numeric Rating Scale* (Judha, 2012). Rancangan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik dengan uji *Wilcoxon*, p-value $0 < 0,05$ (Badriah, 2019)

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran rata – rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksi berbasis spiritual

Tingkat Nyeri	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Sebelum	2.70	0.466	2	3
Sesudah	1.43	0.626	1	3

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi spiritual

didapatkan nilai rata – rata 2,70. Sedangkan rata-rata nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi spiritual sebesar 1,4.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran rata – rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksi berbasis spiritual

Tingkat Nyeri	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Sebelum	2.70	0.466	2	3
Sesudah	1.43	0.626	1	3

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi spiritual

didapatkan nilai rata – rata 2,70. Sedangkan rata-rata nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi spiritual sebesar 1,43.

Tabel 2. Hasil uji normalitas shapiro-wilk

Tingkat Nyeri	<i>P value</i>	$\alpha=5\%$	Keterangan
Sebelum	0,00	Lebih kecil	Tidak Normal
Sesudah	0,00	Lebih kecil	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa hasil uji normalitas pada kelompok sebelum intervensi ditemukan *p value* 0,00 dan sesudah intervensi ditemukan *p value* 0,00. Mengetahui normal tidaknya adalah jika *p value* > 0,05 maka normal dan jika *p value* < 0,05 dapat

dikatakan tidak normal. Berdasarkan hasil tersebut, maka ditemukan semua hasil data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian metode statistik yang digunakan yaitu metode statistik parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh teknik relaksasi berbasis spiritual terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin

Tingkat Nyeri	Mean	Selisih Mean	Std. Deviasi	<i>p-value</i>
Sebelum	2.70	1.33	0.466	0,000
Sesudah	1.43		0.626	

Berdasarkan Tabel 3. didapatkan hasil uji tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi ditemukan mean 2.70 dan

sesudah diberikan intervensi ditemukan mean 1.43. Dengan demikian ada perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Pembahasan

1. Rata-rata Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Berbasis Spiritual

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagian besar responden mengalami nyeri berat pada persalinan kala I fase aktif yaitu sebanyak 21 responden (70,0%) atau dengan nilai rata – rata 2,70. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sihalohe, (2018) bahwa responden merasakan nyeri berat sebelum diberikan relaksasi nafas dalam dan *massage counter pressure*. Begitu juga penelitian Indriyani di RSKDIA Siti Fatimah Makasar Tahun 2018, bahwa sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif mengalami nyeri. Menurut Haris et al. (2017) dalam Naili & prasetyorini, (2023) menyatakan bahwa nyeri adalah ketidaknyamanan subjektif atau individu, suatu kondisi yang menyakiti tubuh dan terjadi setiap kali orang tersebut mengklaim bahwa itu nyata. Di kulit, sendi, arteri, dan selaput yang mengelilingi otak dan usus terdapat reseptor rasa sakit.

Nyeri pada persalinan merupakan tanda bahwa ibu memasuki proses persalinan. Nyeri persalinan muncul karena adanya kontraksi uterus yang disebabkan karena peningkatan hormon oksitosin, keregangan otot uterus, penurunan hormon progesterone, peningkatan hormon prostaglandin (Nurasiah et al., 2012)

Sebagian responden merasakan nyeri diarea punggung, kemudian menyebar ke bawah perut sampai ke kaki, selain itu nyeri yang dirasakan seperti tertusuk bahkan meringis kesakitan.

2. Rata-Rata Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Berbasis Spiritual

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa rata-rata nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi spiritual didapatkan responden dengan nyeri berat yaitu sebanyak 2 orang responden (6,67%) atau digambarkan dengan nilai rata- rata sebesar 1,43. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Agustinia,

2020) tentang efektifitas relaksasi nafas dalam dan keyakinan pada Tuhan terhadap intensitas nyeri haid pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara Tahun 2020.

Penelitian Rini, (2013) tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap respon adaptasi nyeri pada pasien inpartu Kala I fase laten di RSKDIA Siti Fatimah Makasar Tahun 2013. Hal itu menunjukkan terjadi peningkatan respon adaptasi nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif setelah diperlakukan relaksasi Berbasis Spiritual. Relaksasi spiritual lebih fokus pada ungkapan yang digunakan dapat dianggap memiliki efek menenangkan pada klien, seperti membaca Allahu Akbar, Astagfirullah, banyak berdoa, dan berserah sepenuh rasa.

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Berbasis Spiritual Terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu bersalin Kala I Fase Aktif

Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa tingkat nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi spiritual didapatkan nilai *P value* sebesar 0,000 yang menjelaskan bahwa probabilitas (Asymp.Sig) < 0,05 maka H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi Berbasis Spiritual.

Teknik spiritual saat ini memiliki manfaat dalam manajemen nyeri. Pendekatan spiritual dapat dilakukan melalui : doa, partisipasi layanan, ritual keagamaan, dan meditasi (Sollgruber et al., 2018).

Pendapat Solehati Teti, (2015) bahwa Relaksasi nafas dalam dengan kepercayaan pada Tuhan efektif dalam menurunkan nyeri. Selain itu, hasil ini didukung oleh penelitian (Widyarini & Suhartini, 2023) bahwa skala tingkat nyeri pasien post operasi sectio caesarea sebelum diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Sahabat Suwayuwo Kabupaten Pasuruan menunjukkan nilai rata-rata yaitu 5,1, nilai tengah 5. Teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan terapi

penggabungan dari energi diri dalam tubuh sendiri dengan *tapping* (ketukan) di beberapa titik di bagian tubuh. Teknik SEFT ini terdiri dari 3 tahap yaitu *the set up*, *the tune-in* dan *the tapping*. Pada tahap *the set up* pasien diminta menghilangkan pikiran negatif dengan berdoa dan pasrah kepada Tuhan sebanyak 3 kali dengan meletakkan tangan di dada. Tahap ke 2, pasien diminta untuk mengungkapkan rasa sakitnya ke dalam pikirannya. Tahap ke 3, dengan cara mengetuk ringan dengan ujung jari pada titik tertentu pada tubuh sebanyak 7 kali.

Dengan melihat keterangan diatas dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh relaksasi berbasis spiritual terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kutamedala. Relaksasi ini sebagian besar berfokus pada kata-kata spiritual yang diucapkan dengan ritme yang dapat diprediksi dan nada sedih sehingga menimbulkan kesadaran, perenungan, keyakinan, keberpasrahan individu atas Tuhannya. Prinsip dasar dari membangun kesadaran diri (*mindfulness*) adalah berserah kepada Tuhan dan menerima atas takdirNya. Terapi spiritual merupakan pengobatan yang cocok bagi ibu hamil karena dapat merelaksasikan otot, menurunkan kecemasan dan depresi menjelang persalinan (Aslami et al., 2017).

Teknik spiritual akan mengurangi ketegangan, menurunkan relaksasi fisik dan emosional. Penurunan tingkat nyeri dengan relaksasi spiritual direspon oleh otak melalui korteks serebri kemudian dihantarkan ke hipotalamus. Hipotalamus melepaskan *Corticotrophin Releasing Factor* (CRF) lalu merangsang kelenjar pituitary untuk memberitahu medulla adrenal dalam meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) sehingga *enkephalin* meningkat. Kelenjar pituitary menghasilkan hormon endorfin sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, bahwa teknik relaksasi berbasis spiritual berpengaruh terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin. Oleh karena itu penting bagi bidan dalam memberikan pelayanan untuk menerapkan terapi ini agar menurunkan tingkat nyeri sehingga memberikan pengalaman persalinan yang positif.

Daftar Pustaka

- Agustinia, I. (2020). *Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*.
- Aslami, E., Alipour, A., Najib, F. S., & Aghayosefi, A. (2017). A Comparative Study Of Mindfulness Efficiency Based On Islamic-Spiritual Schemes And Group Cognitive Behavioral Therapy. *International Journal Of Community Based Nursing And Midwifery*, 5(2), 144–152.
- Badriah, D. L. (2019). *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Multazam.
- Indah, A. (2020). "Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara Tahun 2020". *Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara*.
- Innab, A., Al-khunaizi, A., Al-otaibi, A., & Moafa, H. (2023). Effects Of Mindfulness-Based Childbirth Education On Prenatal Anxiety: A Quasi-Experimental Study. *Acta Psychologica*, 238, 103978. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2023.103978>
- Judha, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Marni, S. (2016). *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A. (2015). *Nyeri Dalam Persalinan Teknik dan Cara Penanganannya*. Jakarta: Trans Info Media.
- Naili, N. K., & prasetyorini, H. (2023).

- Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6–10. <https://doi.org/10.33655/MAK.V7I1.143>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*.
- Nurasiah, A., Rukmawati, A., & Badriah, D. L. (2012). *Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan*. Refika Aditama.
- Rini, F. (2013). “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten di RSKDIA Siti Fatimah Makasar”. *RSKDIA Siti Fatimah Makasar*”.
- Riset Hesti Medan Akper Kesdam, J. I., Medan, B., Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Achmad Mochtar Bukittinggi Kriscillia Molly Morita, P., Amelia, R., Putri, D., & Yarsi Sumatera Barat Bukittinggi, Stik. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106–115. <https://doi.org/10.34008/JURHESTI.V5I2.197>
- Sihaloho, W. M. (2018). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Counterpressure Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Dina Medan Denai Tahun 2018. *Perpustakaan Repository Poltekes Medan*.
- Solehati Teti, S. K. M. K. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung, Reflika Aditama
- Ainia, O. A. C., & Notobroto, H. B. *Biometrics and Demography Journal*, 7(2), 105–112.
- Sollgruber, A., Bornemann-Cimenti, H., Szilagyi, I. S., & Sandner-Kiesling, A. (2018). Spirituality In Pain Medicine: A Randomized Experiment Of Pain Perception, Heart Rate And Religious Spiritual Well-Being By Using A Single Session Meditation Methodology. *PLoS ONE*, 13(9), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203336>
- Widyarini, D., & Suhartini, T. (2023). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, Vol 2 No 1, 468–479.