



METODE NON-FARMA KOLOGIS dalam ASUHAN PERSALINAN

Berliana Irianti, S.SiT., Bd., M.Keb., C.Ed.
Cecen Suci Hakameri, S.Tr.Keb., M.Keb.
Lita Nafratilova, S.SiT., M.Keb., CBMT
Rita Afni, SST., Bd., M.Kes.
Widya Juliarti, SKM., M. Kes.
Octa Dwienda Ristica, SKM., M.Kes.
Een Husanah, SKM., M.Kes.
Juli Selvi Yanti, SST., Bd., M.Kes.
Kiki Megasari, SKM., M.Kes.
Nelly Karlinah, SST., Bd., M.Keb.
Miratu Megasari, SST., Bd., M.Kes.
Nurul Hidayah, SST., M.K.M.
Ifni Wilda, SST., M.K.M.
Yesi Ari Sonaidah, Amd.Keb, S.K.M., M.K.M.
Riza Febrianti, S.SiT., Bd., M. Keb, CBMT

M E T O D E NON-FARMAKOLOGIS DALAM ASUHAN PERSALINAN

Berliana Irianti, S.SiT., Bd., M.Keb., C.Ed.

Cecen Suci Hakameri, S.Tr.Keb., M.Keb.

Lita Nafratilova, S.SiT., M.Keb., CBMT

Rita Afni, SST., Bd., M.Kes.

Widya Juliarti, SKM., M. Kes.

Octa Dwienda Ristica, SKM., M.Kes.

Een Husanah, SKM., M.Kes.

Juli Selvi Yanti, SST., Bd., M.Kes.

Kiki Megasari, SKM., M.Kes.

Nelly Karlinah, SST., Bd., M.Keb.

Miratu Megasari, SST., Bd., M.Kes.

Nurul Hidayah, SST., M.K.M.

Ifni Wilda, SST., M.K.M.

Yesi Ari Sonaidah, Amd.Keb, S.K.M., M.K.M.

Riza Febrianti, S.SiT., Bd., M. Keb, CBMT



METODE NON-FARMAKOLOGIS DALAM ASUHAN PERSALINAN

Penulis:

Berliana Irianti, S.SiT., Bd., M.Keb., C.Ed. | Cecen Suci Hakameri, S.Tr.Keb., M.Keb. | Lita Nafratilova, S.SiT., M.Keb., CBMT | Rita Afni, S.S.T., Bd., M.Kes. | Widya Juliarti, SKM., M. Kes. | Octa Dwienda Ristica, SKM., M.Kes. | Een Husanah, SKM., M.Kes. | Juli Selvi Yanti, SST., Bd., M.Kes. | Kiki Megasari, SKM., M.Kes. | Nelly Karlinah, SST., Bd., M.Keb. | Miratu Megasari, SST., Bd., M.Kes. | Nurul Hidayah, SST., M.K.M. | Ifni Wilda, SST., M.K.M. | Yesi Ari Sonaidah, Amd.Keb, S.K.M., M.K.M. | Riza Febrianti, S.SiT., Bd., M. Keb, CBMT

ISBN: 978-623-88362-6-0

Tebal: xi + 165 hlm., 21 x 15 cm

Editor: **Berliana Irianti & Muhsyanur**

Penata Letak: **B. Achmad Elfatih**

Penata Sampul: **Faisal el Syah**

Penerbit

CV. AYRADA MANDIRI

Perumahan Griya Rumah Emas P 24

Jalan Poros Paccellekang, Gowa-Makassar

Sulawesi Selatan, 90562 Indonesia

Telp. 0411-210685, HP/WA 08999991135

Email: penerbitayradamandiri@gmail.com

ANGGOTA IKAPI No.033/SSL/2021

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak isi buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa terhaturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga buku ini dapat direalisasikan sesuai harapan. Penulisan buku ini merupakan salah satu program dari Devisi Riset dan Publikasi Ilmiah, Echa Progres: Lembaga Pengembangan Profesionalisme Sumber Daya Manusia (EP-LPPSDM), yaitu Penulisan Book Chapter Nasional Tahun 2022.

Buku yang berjudul “Metode Non-Farmakologi Dalam Asuhan Persalinan” ini disusun berdasarkan bidang kepakaran para penulis. Oleh karena itu, buku ini hadir sebagai salah satu buku yang dapat dijadikan rujukan-referensi. Buku ini terdiri atas beberapa bab dengan penyusunan secara tersistematis dan runtut.

Penulisan buku ini atas dasar pemikiran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada semua tim. Pertama, kepada Tim Echa Progres: Lembaga

Pengembangan Profesionalisme Sumber Daya Manusia (EP-LPPSDM), atas ide cemerlangnya mengadakan program penulisan buku ini secara nasional. Kedua, kepada editor dan reviewer yang secara maksimal berusaha menyempurnakan buku ini baik dari sisi teknis penulisan maupun isi kajian. Ketiga, terkhusus kepada para penulis yang telah menuangkan gagasannya dalam buku ini.

Kami dari tim yang terlibat dalam penulisan buku ini pun menyadari bahwa buku ini masih memiliki banyak kekurangan membuktikan keterbatasan kami sebagai manusia biasa. Oleh karena itu, kami berharap dari semua pihak kiranya dapat berkontribusi memberikan masukan konstruktif untuk pengembangan dan perbaikan atas segala kekurangan dalam buku ini.

Pada akhirnya, kami pun berharap semoga kehadiran buku ini memberi banyak manfaat kepada masyarakat luas, menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya menjadi jariah bagi semua tim. Amin.

Pekanbaru, Desember 2022

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 PIJAT PERINEUM	1
A. Pengertian Pijat Perineum	1
B. Waktu Melakukan Pijat Perineum.....	1
C. Manfaat Pijat Perineum	2
D. Kontra Indikasi Pijat Perineum	3
E. Persiapan Pijat Perineum	4
F. Posisi yang Dianjurkan	5
G. Teknik Pijat Perineum	5
H. Setelah Pemijatan	9
Daftar Pustaka	10
Tentang Penulis	11
BAB 2 TEKNIK REBOZO	12
A. Definisi Teknik Rebozo	12
B. Tujuan Teknik Rebozo	13
C. Teknik Rebozo	15
D. Mekanisme Kerja Teknik Rebozo	18
E. Kontraindikasi Teknik Rebozo	20
Daftar Pustaka	21
Tentang Penulis	22
BAB 3 MASSAGE COUNTER PRESSURE.....	23
A. Definisi	23
B. Tujuan dan Prinsip Dasar	24
C. Manfaat Counter Pressure	24

D. Cara Kerja Massage Counter Prssure	24
E. Durasi Massage Counter Pressure	24
F. Posisi Pasien saat Dilakukan Counter Pressure	25
G. Teknik Massage Counter Pressure	27
H. Langkah-langkah Massage Counter Pressure	28
I. Hambatan Terapi Massage Counter Pressure	28
J. Kontra Indikasi	29
Daftar Pustaka	30
Tentang Penulis	32
BAB 4 HYDROTHERAPY	33
A. Pengertian Hydroterapi	33
B. Keuntungan Penggunaan Hydroterapi	34
C. Efek Fisisologis Hydroterapi	34
D. Jenis-jenis Hydroterapi	36
E. Risiko Hydroterapi	40
Daftar Pustaka	42
Tentang Penulis	44
BAB 5 BIRTH BALL	45
A. Definisi Birth Ball	45
B. Sejarah Birth Ball	46
C. Tujuan Birth Ball	47
D. Indikasi dan Kontraindikasi Birth Ball	51
E. Persiapan	52
F. Teknik Birth Ball	53
Daftar Pustaka	57
Tentang Penulis	58
BAB 6 LAMAZE (LATIHAN NAFAS DALAM)	59
A. Pengertian	59
B. Sejarah Teknik Relaksasi Nafas Dalam Lamaze	61
C. Tujuan Pemberian Teknik Relaksana Nafas dalam Lamaze	63
D. Falsafah Teknik Relaksasi Nafas Dalam Lamaze	63

E. Keuntungan Teknik Relaksasi Bernafas Lamaze	64
F. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Lamaze	65
G. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam Lamaze	66
Daftar Pustaka	68
Tentang Penulis	69
BAB 7 PELVIC ROCKING TANPA GYMBALL	70
A. Definisi Pelvic Rocking Tanpa Gymball	70
B. Manfaat Pelvic Rocking Tanpa Gymball	71
C. Posisi Pelvic Rocking Tanpa Gymball	72
D. Waktu Pelaksanaan	73
E. Prosedur Pelaksanaan Pelvic Rocking	73
Daftar Pustaka	77
Tentang Penulis	78
BAB 8 AROMA TERAPI	79
A. Pengertian Aroma Terapi	79
B. Manfaat Aroma Terapi	80
C. Mekanisme Kerja Aroma Terapi.....	80
D. Metode Pemakaian	81
E. Macam-macam Aroma Terapi	83
Daftar Pustaka	89
Tentang Penulis	91
BAB 9 HYPNOBIRTHING	92
A. Definisi Hypnobirthing	92
B. Tujuan Hypnobirthing	93
C. Manfaat Hypnobirthing	94
D. Kontra Indikasi Hypnobirthing	95
E. Persiapan Hypnobirthing	95
F. Latihan Sebelum Hypnobirthing	97
G. Panduan Relaksasi	98
Daftar Pustaka	103
Tentang Penulis	104

BAB 10 ACCUPRESSURE POINT	105
A. Pengertian Akupressure	105
B. Tujuan Akupressure	107
C. Cara Melakukan Akupressure	108
D. Akupressure Untuk Persalinan	109
E. Persiapan Tindakan Akupressure	113
Daftar Pustaka	114
Tentang Penulis	116
BAB 11 ABDOMINAL LIFTING	117
A. Pengertian Abdominal Lifting	117
B. Manfaat Abdominal Lifting	118
C. Teknik Kerja Abdominal Lifting	119
Daftar Pustaka	121
Tentang Penulis	123
BAB 12 MASSAGE EFFLEURAGE	124
A. Definisi Massage Effleurage	124
B. Manfaat Massage Effleurage	125
C. Mekanisme Kerja Massage Effleurage	126
D. Teknik Massage Effleurage	127
E. Ketentuan Pelaksanaan Massage Effleurage	129
Daftar Pustaka	131
Tentang Penulis	132
BAB 13 DEEP BACK MASSAGE	133
A. Pengertian Deep Back Massage	133
B. Mekanisme Kerja Deep Back Massage	134
C. Prosedur Deep Back Massage	137
Daftar Pustaka	141
Tentang Penulis	142
BAB 14 HIPNOTERAPI	143
A. Sejarah Hipnoterapi	143
B. Pengertian Hipnoterapi	143

C. Tujuan Hipnoterapi	145
D. Manfaat Hipnoterapi	145
E. Syarat Hipnoterapi	147
F. Tahapan Hipnoterapi	147
Daftar Pustaka	150
Tentang Penulis	151

BAB 15 TERAPI MUSIK 152

A. Definisi Musik	152
B. Definisi Terapi Musik	154
C. Jenis Terapi Musik	156
D. Manfaat Terapi Musik	157
E. Terapi Musik pada Ibu Bersalin	161
Daftar Pustaka	164
Tentang Penulis	165

BAB 1

PIJAT PERINEUM SAAT PERSALINAN

A. Pengertian Pijat Perineum

Pijat perineum adalah salah satu cara yang untuk meningkatkan kesehatan, aliran darah, elastisitas, dan relaksasi otot-otot dasar panggul (Mongan, 2007). Pijat perineum yaitu meregangkan jaringan bagian dalam bawah vagina dimana akan membantu melunakkan jaringan perineum sehingga jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi saat persalinan dan memudahkan lahirnya bayi. Pijat perineum selain dapat meminimalisasi robekan perineum juga dapat meningkatkan aliran darah, melunakkan jaringan disekitar perineum dan membuat elastis semua otot yang berkaitan dengan proses persalinan termasuk kulit vagina (Aprilia, 2010).

B. Waktu Melakukan Pijat Perineum

Pijat perineum biasanya dilakukan oleh bidan pada tahap kedua, selama atau di antara dan selama waktu mengejan,

dengan jari telunjuk dan jari tengah, menggunakan pelumas yang larut dalam air. Pijat perineum selama persalinan memiliki insiden trauma perineum jauh lebih rendah, dibandingkan dengan mereka yang tidak dilakukan pijat perineum, memperkecil ukuran laserasi perineum.

Pemijatan dihentikan ketika ketuban mulai pecah atau pada saat proses persalinan dimulai.

C. Manfaat Pijat Perineum

Pemijatan ini akan membantu melunakkan jaringan perineum sehingga jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi saat persalinan, untuk mempermudah lewatnya bayi. Pemijatan perineum ini memungkinkan untuk melahirkan bayi dengan perineum tetap utuh.

Pijat perineum memiliki berbagai keuntungan yang semuanya bertujuan mengurangi kejadian trauma di saat melahirkan. Keuntungannya diantaranya adalah

1. Menstimulasi aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan.
2. Membantu ibu lebih santai di saat pemeriksaan vagina (*Vaginal Touche*).
3. Membantu menyiapkan mental ibu terhadap tekanan dan regangan perineum di kala kepala bayi akan keluar.
4. Membantu ibu mengontrol diri saat mengejan karena ”jalan keluar” untuk bayi sudah dipersiapkan dengan baik
5. Menghindari kejadian episotomi atau robeknya perineum di kala melahirkan dengan meningkatkan elastisitas perineum.

Menurut Geranmayeh et al (2012) dengan melakukan pijat perineum, Tahap kedua (kala II) persalinan secara signifikan lebih pendek daripada kelompok kontrol dan kelompok pijat memiliki perineum yang secara signifikan lebih utuh ($P = 0,004$). Selain itu, episiotomi yang lebih rendah dan robekan perineum derajat pertama dan kedua yang lebih tinggi terlihat pada kelompok pijat dibandingkan dengan kelompok kontrol ($P < 0,001$).

Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG), pijat perineum, baik antepartum atau selama persalinan tahap kedua, dapat menurunkan resistensi otot dan mengurangi kemungkinan laserasi. Beberapa bukti menunjukkan bahwa melakukan pijatan perineum selama bulan terakhir kehamilan dapat mengurangi risiko robekan vagina dan perineum serta episiotomi. Banyak wanita mengaku bahwa hal ini membantu saat persalinan. Pijat perineum lebih bermanfaat jika ini adalah persalinan pervaginam pada ibu primigravida. Hasil penelitian menunjukkan pijat perineum membantu meminimalkan ketegangan pada kepala bayi, khususnya dalam 30 menit terakhir persalinan.

D. Kontra Indikasi Pijat Perineum

Pijat perineum sebaiknya tidak dilakukan bagi ibu dengan infeksi herpes aktif di daerah vagina, infeksi jamur atau infeksi menular yang dapat menyebar dengan kontak langsung dan memperparah penyebaran infeksi

E. Persiapan Pijat Perineum

Sebelum melakukan pemijatan perineum ada beberapa hal yang harus dipersiapkan, yaitu:

1. Minyak hangat misalnya minyak essensial khusus untuk persalinan. Pilih yang tanpa aroma dan konsentrasi bahan-bahan yang tepat, sehingga aman digunakan seperti *organic labour massage oil*. Minyak essensial yang umum digunakan dalam persalinan.
 - a. *Sweet almond* dan *apricot kernel*
Merupakan base oil murni dan ringan berperan sebagai emollient untuk melembutkan dan menghaluskan kulit dalam pemijatan
 - b. Minyak biji bunga matahari
Minyak ini berperan sebagai emollient untuk membentuk lapisan pelindung kulit
 - c. *Lavender essential oil*
Memberi efek yang menyegarkan, memperkuat, menghidupkan dan menenangkan
 - d. *Sweet Marjoram essential oil*
Meredakan sakit persalinan dan meningkatkan sirkulasi dengan cara melebarkan pembuluh darah
 - e. *Clary Sage*
Dikenal untuk menaikkan semangat ibu dalam menjalani persalinan dan melancarkan kontraksi yang efektif
 - f. Geranium

Pijat Perineum Saat Persalinan

Minyak dengan aroma tumbuhan yang segar dan manis, bersifat menenangkan, serta melancarkan aliran hormone-hormon dan keseimbangan emosi.

2. Beberapa bantal untuk mengganjal tubuh
3. Cermin untuk diletakkan di depan perineum (jika diperlukan)
4. Jam untuk menunjukkan waktu pemijatan

F. Posisi yang dianjurkan

1. Berbaring atau duduklah di tempat yang nyaman dengan posisi kedua kaki diregangkan, salah satu kaki diangkat dan diganjal dengan bantal. Atau dapat juga dipilih posisi seperti hendak melahirkan (semi litotomi) dengan mengganjal kepala, punggung dan leher.
2. Ganjal bokong dengan bantal di tempat tidur/ sofa dengan lutut ditekuk
3. Bersandar dalam bak mandi dengan satu kaki diangkat ke sisi bak mandi
4. Berdiri sambil mandi air hangat dengan satu kaki diatas bangku
5. Sambil duduk di toilet

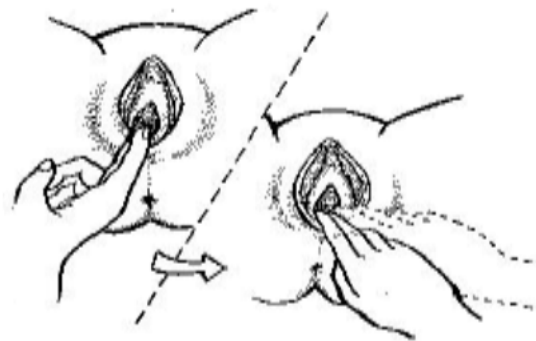
G. Teknik Pijat Perineum

Pijat perineum dapat dilakukan mandiri atau dengan bantuan suami.

1. Cuci tangan dg air mengalir dan sabun (Kuku Harus Pendek)
2. Berbaring dengan posisi yang nyaman. Beberapa Wanita ada yang berbaring miring menggunakan bantal untuk

menyangga kaki mereka, posisi litotomi/ mengangkang. Jika melakukan pemijatan sendiri, letakkan satu kaki di kursi dan kaki lainnya sekitar 60 – 90 cm dari kursi.

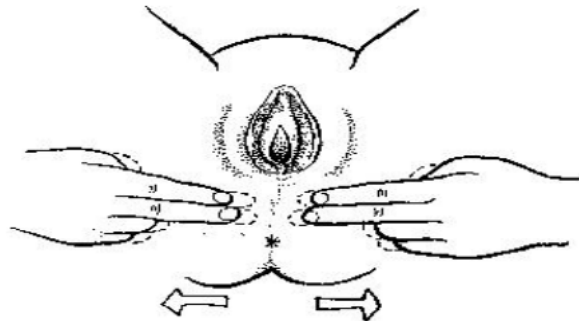
3. Ibu dapat menggunakan cermin untuk pertama kali guna mengetahui daerah perineum tersebut.
4. Jika merasa tegang, boleh mandi air hangat atau kompres hangat pada perineum 5-10 menit.
5. Oleskan minyak pijat yang hangat, (Minyak gandum yang kaya vitamin E, VCO atau pelumas berbasis air
6. **Jangan gunakan baby oil, minyak mineral, jelly petroleum atau lotion tangan.**
7. Masukkan ibu jari ke dalam perineum sekitar 2 - 3 cm (maks 7cm) dengan posisi ditekuk, dan jari lainnya diluar perineum.
8. Dengan mempertahankan tekanan secara cukup, gerakkan ibu jari atau telunjuk di dalam vagina membentuk huruf “U” secara berirama dan kebawah (*rectum*). 1-2 menit (20-30x). Niatkan perineum menjadi lentur



Gambar 1. Huruf “U” secara berirama dan kebawah (*rectum*)

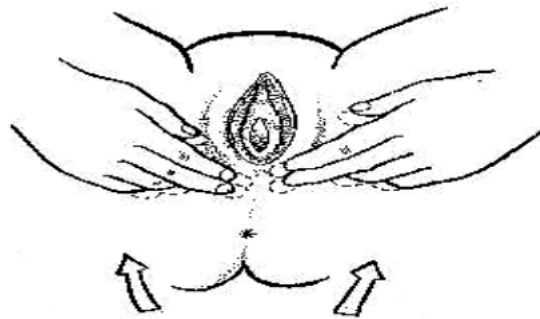
7. Pemijatan tidak boleh terlalu keras, karena akan mengakibatkan pembengkakan pada jaringan perineum, pada awalnya akan merasakan kencangnya otot-otot tetap lakukan hingga otot perineum lemas.
8. Tunggu Beberapa Saat Sampai merasakan sensasi hangat (*slight burning*).
9. **Hindari** daerah saluran kemih/ uretra karena akan mengakibatkan iritasi.
10. Lakukan Gerakan ringan dg jempol dari dalam perineum keluar arah perineum seperti Gerakan kepala bayi keluar (crowning)

Setelah tahapan di atas selesai, lakukan juga **Perineal External Stretching Massage**, dengan langkah-langkah berikut ini:



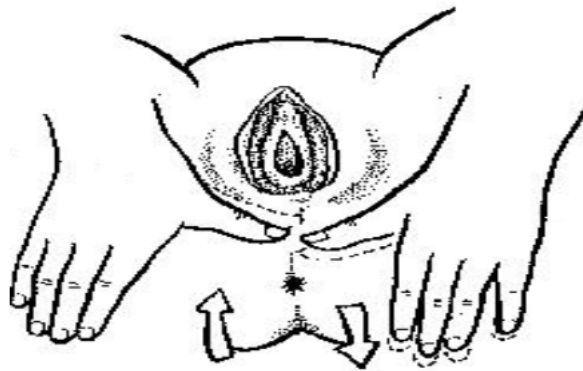
Gambar 2. Lateral STretch

Lateral stretch : letakkan 2 atau 3 jari tepat di tengah perineum dan tarik ke arah luar, tegangkan otot dan kulit luar perineum Anda.



Gambar 3. Vertical Stretch-up

Vertical stretch – up: Letakkan 2 atau 3 jari membentuk formasi “V” pada perineum dan tarik kearah atas menuju simfisis pubis, pada sisi-sisi labia. Tarik sampai batas rambut yang ada pada labia mayora.



Gambar 4. Vertical Stretch-down

Vertical stretch – down: letakkan ibu jari pada garis tengah perineum

H. Setelah Pemijatan

1. Kompres Hangat Pada Jaringan Perineum \pm 10 Menit dengan Hati-Hati karena dapat meningkatkan sirkulasi sehingga Otot relaksasi dan melindungi perineum.
2. Setelah melahirkan, lanjutkan dengan latihan untuk menguatkan otot dasar panggul (Kegel).

Daftar Pustaka

- Aprilia, Y. 2010. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Nyaman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagasmedia.
- Carmen Imma Aquino, Mauizio Guida, Gabriele Saccone, Yui Cruz, Amerigo Vitagliano, Fulvio Zullo & Vincenzo Berghella (2020) Perineal massage during labor: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33:6, 1051-1063, DOI: [10.1080/14767058.2018.1512574](https://doi.org/10.1080/14767058.2018.1512574)
- Fatimah, Lestari P. 2019. *Pijat Perineum: Mengurangi Ruptur Perineum untuk Kalangan Umum, Ibu Hamil dan Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press
- Geranmayeh M, Rezaei Habibabadi Z, Fallahkish B, Farahani MA, Khakbazan Z, Mehran A. Reducing perineal trauma through perineal massage with vaseline in second stage of labor. *Arch Gynecol Obstet*. 2012 Jan;285(1):77-81. doi: 10.1007/s00404-011-1919-5. Epub 2011 May 26. PMID: 21614497.
- <https://mommiesdaily.com/2016/10/19/mengenal-pijat-perineum.diaksespada01desember2022>.
- Zekiye Karaçam, Hatice Ekmen & Hüsniye Çalışır (2012) The Use of Perineal Massage in the Second Stage of Labor and Follow-Up of Postpartum Perineal Outcomes, *Health Care for Women International*, 33:8, 697-718, DOI: [10.1080/07399332.2012.655385](https://doi.org/10.1080/07399332.2012.655385)

Tentang Penulis



Bdn. Berliana Irianti, S.SiT., M.Keb., Lahir di Pekanbaru, 09 Desember 1982. Penulis menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Riau tahun 2004, Diploma IV Bidan Pendidik di Poltekkes Kemenkes Padang dan lulus Tahun 2007, Program Magister Kebidanan di Universitas Andalas Padang lulus tahun 2015. Pendidikan terakhir yang ditempuh penulis adalah Program studi Profesi Bidan di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Penulis adalah Dosen Aktif di Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Penulis aktif melakukan Pengabdian Masyarakat dan Riset Ilmiah serta Publikasi Artikel Ilmiah di Jurnal Kesehatan Nasional dan Prosiding dan menghasilkan Buku Ajar Kebidanan. Email berlianairianti@gmail.com/ 08127693469

BAB 2

TEKNIK REBOZO

A. Definisi Teknik Rebozo

Rebozo merupakan syal atau syal tenun yang besar dan sangat panjang yang dibuat oleh wanita untuk wanita. Dalam budaya Aztec, tradisi yang menggunakan rebozo yang ditransmisikan dari ibu ke anak perempuan dan bidan ke bidan. Banyak kegunaan rebozo termasuk menggendong bayi, membuat rileks dan memposisikan bayi saat melahirkan. Dalam persalinan digunakan untuk memberikan kenyamanan dan kesejahteraan bagi ibu melalui teknik yang lembut dan ritme berirama (García, Morales, & Miranda, 2018)

Rebozo adalah sebuah kata berasal dari bahasa Spanyol, artinya selendang atau syal. Selendang ini yang digunakan oleh para bidan untuk membantu kehamilan dan persalinan. Maka dari itu, teknik melancarkan persalinan dengan bantuan selendang atau syal dikenal

sebagai teknik rebozo. Teknik rebozo mempunyai fungsi untuk mengoptimalkan posisi bayi yang kerap terhambat oleh otot ligamen ibu yang tegang. Dengan posisi yang lebih baik, janin diharapkan lebih mudah masuk panggul saat usia kehamilan 38 minggu.

Teknik rebozo merupakan terapi non farmakologi untuk mempercepat pembukaan serviks ibu bersalin. teknik rebozo dan pelvic rocking merupakan metode non farmakologi yang menjadi alternatif praktis dalam menangani lama penurunan kepala janin dan pembukaan serviks dalam proses persalinan yang bertujuan melenturkan, merileksasikan otot-otot dasar panggul agar kepala janin dapat masuk dan turun ke jalan lahir. Sejalan dengan penelitian (Munafiah et al., 2020)

Teknik rebozo membantu mengelola rasa sakit selama persalinan. Rebozo adalah kain panjang yg biasa dipakai wanita meksiko untuk berkegiatan sehari-hari (memanggul, menggendong bayi, selimut dll). melilitkan rebozo ke sekeliling panggul dan bokong ibu hamil lalu menggoyangkannya selama kala I berlangsung. Ayunan dari rebozo dianggap mampu membuat sang ibu rileks serta membantu memposisikan bayi ke jalan lahir sehingga dapat mempercepat proses persalinan

B. Tujuan Teknik Rebozo

Di Meksiko Pijat Rebozo digunakan saat melahirkan. Teknik ini digunakan sebagai cara untuk bersantai selama persalina agar wanita merasa itu nyaman. Teknik ini dapat diterapkan dengan menempatkan Rebozo

bagian belakang, pinggang, area panggul, bahu atau sekitar perut. Dengan getaran lembut gerakan, otot-otot di daerah pelvis dengan mudah dilepaskan dan ini akan membuat rileks panggul wanita. Ini dapat memiliki efek positif pada hasil proses kelahiran dan juga menyediakan pemulihan dan pemberian dukungan untuk ibu.

Nyeri saat persalinan jika tidak teratasi akan mengakibatkan partus lama. Oleh karena itu untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan dapat dilakukan dengan memberikan asuhan kebidanan dalam proses persalinan salah satunya dengan teknik rebozo. Gerakan yang diberikan pada ibu dengan teknik rebozo membuat ibu merasa lebih nyaman. Peletakkan kain yang tepat akan membuat ibu merasa seperti dipeluk sehingga dapat memicu keluarnya hormon oksitosin yang dapat membantu proses persalinan

Kenyamanan adalah pengalaman yang diterima oleh seseorang dari suatu intervensi. Hal ini merupakan pengalaman langsung dan menyeluruh ketika kebutuhan fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan terpenuhi. Rebozo dapat digunakan selama persalinan untuk membantu otot-otot dan serat otot dalam ligament uterus rileks sehingga mampu mengurangi rasa sakit ketika adanya kontraksi. Sebagian dari para peneliti menyatakan bahwa rebozo dapat menciptakan efek positif psikologis dari perasaan dan dukungan yang didapatkan ibu bersalin dari tim pendukung persalinan seperti bidan, suami, dan keluarga ketika mereka menggunakan rebozo.

Praktisi dalam membantu ibu melakukan teknik rebozo menggunakan posisi jongkok atau berdiri dengan sedikit menunduk. Awal mulai persalinan, penolong persalinan maupun pendampingnya mulai menarik kain dan menggoyang-goyangkan bagian perut ibu secara lembut. Gerakan ini membantu ibu merasa lebih nyaman. Lilitan yang tepat akan membuat ibu merasa seperti dipeluk dan memicu keluarnya hormone oksitosin yang bisa membantu proses persalinan lebih lancar (Simbolon et al., 2021)

C. Teknik Rebozo

1. Rebozo Sifting While Lying Down atau Rocking

Berikan posisi ibu berbaring/*semi fowler*, letakkan selendang dipanggul, posisi penolong kuda-kuda dan pegang selendang di ujung, lalu kita angkat perlahan-lahan panggul ibu, disertai dengan rileks dan tarik nafas dalam, buang nafas pelan-pelan. Bisa juga sambil afirmasi posisikan kepala ibu diposisi yang paling nyaman, supaya bisa meluncur dengan mudah. Setelah selesai pelan-pelan letakkan lagi panggulnya.



Manfaat Rebozo Sifting adalah :

- a. Relaksasi ligamen rahim yang kencang dan otot perut
- b. Membantu bayi bergerak ke posisi yang benar untuk lahir
- c. Membantu wanita bersalin rileks dalam proses persalinannya
- d. Membantunya memperlambat pernapasannya
- e. Mengurangi kebutuhan akan obat pereda nyeri

2. *Rebozo Shake The Apples*

Posisikan ibu seperti *table pose* dengan menggunakan bola (*gymball*), posisikan selendang daerah panggul. Tehnik ini bisa dilakukan pada usia kehamilan 28 minggu sampai hari awal persalinan. Pertama-tama ibunya anjurkan untuk rileks dengan memejamkan mata supaya lebih rileks lagi, lalu posisi kaki suami atau terapis

Teknik Rebozo

ditekuk satu, kemudian pegang selendang di ujung, condongkan badan Ibu dan kita gerakkan pelan-pelan dan liat reaksi ibu. Gerakan ini sangat nyaman terutama berfungsi untuk melenturkan otot-otot panggul dan perut bagian depan atas kebawah, sehingga dapat memberi ruangan janin lebih longgar. Kadang-kadang tehnik ini dapat membuat ibu sampai tidur, karena tehnik ini memberi rasa nyaman, seperti di *massage* pada perut tanpa sentuhan dibagian perut.



Menurut penelitian Iversen et al., (2017) bahwa teknik rebozo shake the apples dan rebozo sifting while lying down juga memberi efek positif pada persalinan, salah satunya meningkatkan rasa kenyamanan selama persalinan. Hal tersebut terbukti bahwa teknik rebozo shake the apples

maupun teknik rebozo sifting while lying down sangat berpengaruh terhadap nyeri persalinan.

Pada teknik rebozo shake the apples dan rebozo sifting while lying down apples secara teknik sangat aman dan lebih rileks bila dilakukan sesuai protokol teknik rebozo, dan secara privasi pakaian pasien tetap lengkap, tirai atau pintu ruangan ditutup, ventilasi ruangan cukup baik dan secara ekonomi pasien tidak mengeluarkan biaya sama sekali dan dari segi waktu juga sangat singkat. Namun mengingat responden pada penelitian ini pada ibu multigravida, selain dari pengaruh teknik rebozo ini, maka kemungkinan bisa juga dipengaruhi adanya faktor yang lain seperti paritas, pengalaman persalinan, dan koping individu dalam menghadapi persalinan. Begitu juga dengan lamanya persalinan, dimana lamanya persalinan dalam penelitian ini kemungkinan dapat dipengaruhi kondisi fisiologis maupun psikologis pasien seperti ketebalan porsio servik, power, his dan rasa cemas pasien.

D. Mekanisme Kerja Teknik Rebozo

Rebozo merupakan teknik yang memberi rongga yang lebih luas untuk bayi melalui cara yang dapat menyenangkan ibu, rebozo bisa digunakan saat persalinan untuk membantu otot dan serat otot yang ada dalam ligamen uterus agar lebih rileks, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat adanya kontraksi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Inversen. et al.,2017) bahwa teknik rebozo shake the apples dan rebozo sifting while lying down juga memberi efek positif pada persalinan, salah satunya

meningkatkan rasa kenyamanan selama persalinan. Adapun di dalam penelitian Iversen terdapat Teknik rebozo shake the apples dengan Teknik rebozo sifting while lying down yang mana diantara dua teknik ini sama-sama memberi kenyamanan pada pasien dengan stimulus teknik rebozo ini dapat mengakibatkan peregangan pada otot panggul dan mengeluarkan endorphen dalam darah, dan membantu mengatur kontraksi serta mengembalikan keseimbangan pada proses persalinan.

Teknik rebozo dilakukan dengan penekanan tepat pada lumbal,sacrum, dan koksigis (lumbosacral) ibu, karena di daerah lumbosacral menghubungkan saraf sensorik uterus dan serviks bersama dengan saraf simpatis uterus menuju sumsum pada tulang belakang dengan melalui saraf torakal 10,11, 12 sampai ke lumbal 1, impuls nyeri dapat dihentikan dengan pemberian rangsangan di saraf yang mempunyai diameter besar menggunakan Teknik rebozo jenis shake apple tree maupun rebozo shifting, sehingga impuls nyeri dapat berjalan dari rahim sepanjang serat saraf cfiber ke subtansia gelatinosa yang ada didalam spinal colum, kemudian sel tersebut mengantarkan pesan nyeri berlawanan menuju serat saraf a-delta fibers yang menyebabkan gate control tertutup sehingga pesan dari nyeri tidak bisa diteruskan ke korteks serebral, sehingga persepsi tentang nyeri menjadi berkurang (Lestari, et al 2022).

E. Kontraindikasi Teknik Rebozo

Beberapa kontraindikasi melakukan tehnik *rebozo* sebagai berikut:

1. Hindari penggunaan *Rebozo* ketika ada gejala atau resiko keguguran seperti pendarahan atau nyeri kram di bagian bawah di awal kehamilan, mempunyai riwayat keguguran. Kasus seperti ini dapat mengganti penggunaan *Rebozo* dengan teknik *myofascialdiaphragmatic release*.
2. Ketika *round ligament*, klien terasa kencang atau kram di pertengahan atau akhir kehamilan, di saat-saat seperti ini *rebozo* tidak akan membahayakan janin, namun dapat membuat *rond ligament* spasme (kejang). Jadi, pada saat seperti ini, ingatlah untuk melakukannya dengan sangat lembut.
3. Jangan lakukan teknik *Rebozo* dengan keras atau bahkan sedang jika plasenta berada di anterior. Jika ingin melakukan *Rebozo*, lakukanlah dengan sangat lembut. Ingatlah untuk selalu berhati- hetu dan *mindful* dengan plasenta anterior.
4. Tidak dianjurkan untuk menggunakan *rebozo* di beberapa situasi saat persalinan seperti detak jantung janin yang tidak stabil, bayi sungsang dengan selaput ketuban yang sudah robek dan adanya resiko terjadinya (tali pusar jatuh kejalan lahir), pendarahan yang tidak normal, *placental abruption* (plasenta terlepas dari uterus sebelum bayi lahir), atau jika ibu merasa tidak nyaman.

Daftar Pustaka

- Iversen, ML., Midtgaard, J., Ekelin, M., & Hegaard, HK. (2017). Danish women's experiences of the rebozo technique during labour: a qualitative explorative study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 11, 79-85. doi: 10.1016/j.srhc.2016.10.005
- Lestari, Y., Marsita, E., Hidayat, T., Zakiyya, A. (2022). Efektifitas Rebozo dan Aromaterapi Mawar Pada Durasi Fase Aktif Nyeri Persalinan. *Jurnal Sains Kebidanan*. Vol. 4 No. 2.
- Munafiah, Durrotun, Astuti, Lestari Puji, Parada, Mike Mitrasari, & Demu, Maria Rosa Mictica. (2020). Manfaat Teknik Rebozo Terhadap Kemajuan Persalinan. *Midwifery Care Journal*, 1(3), 23–27
- Simbolon, Ganda Agustina Hartati, Siburian, Urhuhe Dena, & SKM, M. Kes. (2021). Menguji Efektifitas Teknik Rebozo Dalam Persalinan. *Media Sains Indonesia*.

Tentang Penulis



Cecen Suci Hakameri, S.Tr.Keb., M.Keb., Lahir di Bangkinang, 16 Agustus 1993. Penulis menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika Padang dan lulus tahun 2014, Diploma IV kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fort De Kock Bukittinggi dan lulus tahun 2016. Kemudian penulis kembali melanjutkan

kuliah S2 Ilmu Kebidanan di Universitas Andalas Padang dan lulus tahun 2020. Penulis merupakan dosen tetap pada Program Prodi S1 dan Profesi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Mata Kuliah yang diampu antara lain: Asuhan Kebidanan Pada Persalinan dan Bayi Baru Lahir, Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause, Teknologi dalam Pelayanan Kebidanan, Psikologi dalam Kebidanan, HIV/AIDS, dan Kewirausahaan dalam Kebidanan. Penulis aktif dalam melakukan Pengabdian Masyarakat dan Riset Ilmiah serta Publikasi Artikel Ilmiah di Jurnal Kesehatan Nasional dan Prosiding dan menghasilkan Buku Ajar Kebidanan.

Email: Cecen.sh@gmail.com

BAB 3

MESSAGE COUNTER PRESSURE

A. Definisi

Message counter pressure merupakan suatu teknik non farmakologi yang efektif mengurangi nyeri persalinan kala-I fase aktif (Daiyah, 2020).

Message couter pressure adalah melakukan massage dengan penekanan yang cukup kuat pada titik tertentu dipunggung bawah selama kontraksi (Gonenc, I. M., & Terzioğlu, F, 2020).

Message counter presurre merupakan pijatan menggunakan kepalan tangan pada daerah sacrum/lumbal atau pusat nyeri ibu bersalin (Marmi, 2016).

B. Tujuan dan Prinsip Dasar

Tujuan utama dari massage ini adalah untuk mengalihkan rasa nyeri yang dialami ibu bersalin dengan menekan bagian tubuh yang terasa nyeri. Prinsip dasar dari massage counter pressure adalah melakukan pemijatan secara terus menerus (Yulianingsih et al, 2019)

C. Manfaat

Menurut Yulianingsih et al., (2019) yaitu :

- 1) Gerbang pesan nyeri dapat tertutup, yang akan menghantarkan sinyal nyeri ke medula spinalis dan otak. Oleh karena itu, pemberian counter pressure massage merupakan kebenaran dari Gate Control Theory (Pasongli et al., 2014).
- 2) Tekanan yang kuat dalam pemberian counter pressure massage mengaktifkan senyawa endorphin, sehingga dapat menghambat pesan, nyeri dan penurunan sensasi nyeri.

D. Cara kerja Massage Conter pressure

Cara kerja dengan menekan menggunakan kepalan ataupun tumit tangan pada tulang sacrum selama 20 menit saat mengalami nyeri, sehingga ketegangan pada sacrum dan otot pelvis berkurang, dan terjadi penurunan intensitas nyeri (Harini & Fitti, 2018).

E. Durasi Massage Counter pressure

Menurut teori Danuatmaja, menyebutkan ibu yang dipijat selama 20 menit setiap jam selama persalinan tidak akan

merasakan sakit. Rata-rata durasi massage Counter pressure yang dilakukan oleh pada peneliti selama 20-30 menit.

F. Posisi Pasien saat dilakukan Counter Pressure

Beberapa posisi yang dapat dilakukan ketika memberikan counter pressure antara lain ibu dapat berdiri atau membungkuk dan bersandar ke depan, duduk dibangku, melakukan posisi sidelying (Pasongli et al., 2015).



Gambar 1.

Counter-pressure menggunakan telapak tangan dengan posisi pasien berdiri dan meletakkan kepala di bantal
(Penny dan Ruth : 2005)

Massage Counterpressure



Gambar 2.

Counter-pressure menggunakan kepalan tangan dengan posisi Pasien duduk di bangku. (Penny dan Ruth : 2005)



Gambar 3

Posisi Lateral (Sidelying)



Copyright © Lisa-Marie S. Cook 2010

Gambar 4

Titik Penekanan (Lisa-Marie Cook. 2010)

G. Teknik Massage Counter Pressure

Teknik counter pressure ini diberikan dengan melakukan penekanan atau pijatan secara terus menerus selama kontraksi Kala I fas Aktif dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil pada bagian daerah lumbal atau tulang sacrum (Zaharoh, Adriyani, & Yanti, 2021).

Teknik ini dilakukan pada daerah lumbal di mana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1. Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan gate control akan tertutup sehingga rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral (Mander, 2012 dalam Rilyani, Arianti, & Wiagi, 2017).

Tekanan yang diberikan bergantung kepada intensitas nyeri yang dialami oleh ibu. Keras atau tidaknya tekanan cukup dengan melihat ekspresi yang ditampakkan oleh ibu saat persalinan (Wardani, R.A & Herlina, 2017). Dengan memberikan tehnik counter pressure massage dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantar menuju medulla spinalis dan otak selain itu tekanan kuat yang diberikan pada saat melakukan tehnik counter pressure massage dapat mengaktifkan senyawa endhorphin sehingga transmisi dari pesan nyeri dihambat yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri (Pasongli et al, 2014). Menurut (Indrayani, 2019) Tekanan juga dapat diterapkan untuk kedua pinggul (kedua tangan meremas pinggul) atau lutut.

H. Langkah-langkah Massage Counter pressure

Menurut (Yuliatun, 2013) langkah-langkah melakukan massage counter pressure sebagai berikut :

- 1) Memberitahu ibu tindakan yang akan dilakukan serta manfaatnya
- 2) Menganjurkan ibu mencari posisi yang nyaman seperti posisi berbaring miring ke kiri ataupun duduk
- 3) Mencuci tangan
- 4) Melakukan tekanan pada daerah sacrum secara mantap dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan setiap kontraksi selama 20 menit, lepaskan dan tekan lagi, begitu seterusnya selama terjadi kontraksi.
- 5) Lakukan evaluasi terhadap teknik Massage counter pressure yang telah dilakukan.

I. Hambatan Terapi Massage Counter pressure

Hambatannya menurut (Mafetoni at al, 2016 dalam Hutari Puji Astuti, dkk, 2021) adalah :

- 1) Adanya perbedaan bagi setiap individu dalam menyikapi rasa nyeri pada tubuhnya
- 2) Pengalaman masa lalu
- 3) Pola koping yang maladaptif
- 4) Kurangnya dukungan dari keluarga
- 5) Perbedaan kadar endorphin pada setiap individu

J. Kontra Indikasi

Kontra indikasi untuk dilakukannya massage counter pressure (Lisa-Marie Cook. 2010). Sebagai berikut :

- 1) Adanya masalah pada simfisis pubis
- 2) Nyeri punggung bawah panggul/sacroiliaka kronis sebelumnya
- 3) Mengalami trauma masa lalu yang dapat merusak daerah pegelangan panggul seperti : kecelakaan mobil, trauma kebidanan, dan lainnya.

Daftar Pustaka

- Daiyah, I. (2020). Keefektifan Counter Pressure Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan di Puskesmas Rawat Inap Langgam Kabupaten Pelalawan. *Embrio*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.36456/embrio.v12i1.2386>.
- Gonenc, I. M., & Terzioğlu, F. (2020). Effects of massage and acupressure on relieving labor pain, reducing labor time, and increasing delivery satisfaction. *Journal of Nursing Research*, 28(1), 1–9. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000344>
- Harini & Fitri. 2018. Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Primigravida (Counterpressure and Its Effect towards Labor Pain during 1st Active Phase in Primigravida Mother). Vol. 5 Nomor 1, 29–33.
- Hutari Puji Astuti, Andari Wuri Astuti, dkk. 2021. “Narrative review pengaruh terapi massage counterpressure terhadap pengurangan nyeri dalam persalinan”. *Jurnal Cakrawala Promkes*, Vol. 3, No. 2, Agustus 2021, pp. 50-60
- Indrayani, Moudy E. U. Djami. *Buku Update: Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. PT Trans Info Media; 2016.
- Lisa-Marie. 2010. *Cook Counter Pressure as a comfort Method in Labor*.
- Mander., (2012). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC
- Mafetoni, R. R., & Shimo, A. K. K. (2016). Efeitos da acupressão sobre a dor no trabalho de parto: Ensaio clínico randomizado. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0739.2738>
- Marmi. (2016). *Intranatal Care Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pasongli, S., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). Efektifitas Counterpressure Terhadap specific Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2).

- Yulianingsih, E., Surya, H., & Suwarni, P. (2019). Teknik Massage Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD . Dr . M . M Dunda Limboto. *Jurnal Kesehatan Gaster*, 17(2), 231–242.
- Yuliatun, L. (2013). *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Bayu Media.
- Wardani, Riska Aprilia, and Herlina. 2016. “Efektivitas Massage Effleurage Dan Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan.” *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan* 1(Imd): 19–25.

Tentang Penulis

Lita Nafratilova, S.SiT., M.Keb., CBMT Lahir di Lirik, Kab Indragiri Hulu Pada Tanggal 18 Juni 1984.



Jenjang Pendidikan formal : Program Pendidikan Diploma 3 Kebidanan Politeknik Kesehatan Pekanbaru Riau (2005), Diploma 4 Bidan Pendidik di Politeknik Kesehatan Padang (2007), Magister Ilmu Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang (2018). Pengalaman Pekerjaan diawali dari tahun 2007,

Saat ini bekerja di Universitas Muhammadiyah Riau di kota Pekanbaru. Selain menjadi pendidik, penulis juga melaksanakan penelitian serta pengabdian masyarakat dan mengikuti pelatihan tambahan seperti Baby & Mom Therapist dan Akupresure dan juga aktif diorganisasi IBI, AIPKIND dan Muhammadiyah.

Contact Person WA/Phone : 081276733011

email: thalove_84@yahoo.com

BAB 4

HYDROTHERAPY

A. Pengertian Hydroterapy

Hydrotherapy adalah perawatan menggunakan air untuk tujuan kesehatan, misalnya menghilangkan nyeri atau untuk menyembuhkan luka dan juga untuk mengurangi stres. Kolam renang, *whirlpools* dan *hubbard tank* (tangki yang memungkinkan untuk merendam seluruh tubuh di dalam air) adalah contoh beberapa alat yang dapat dipergunakan untuk melakukan hydrotherapy. Hydrotherapy dapat dilakukan pada berbagai keadaan seperti nyeri kepala, carpal tunnel syndrom pada kehamilan, sciatica, nyeri lutut, frozen shoulder, luka perineum dan sebagainya.

Hidroterapi pada kehamilan merupakan terapi dengan menggunakan air untuk meredakan ketidaknyamanan yang dirasakan saat hamil dan kontraksi. Seperti hipnoterapi dan pijat prenatal, ini adalah salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tanpa obat yang meningkatkan relaksasi dan menghilangkan stress

B. Keuntungan Penggunaan Hydrotherapy

1. Mengurangi nyeri dan kekakuan
2. Menambah relaksasi otot.
3. Menambah kebugaran pada saat melakukan olahraga dan aktifitas lainnya.
4. Mempercepat penyembuhan
5. Meningkatkan rileksasi dan megurangi stres

C. Efek Fisiologis dari Hydrotherapy

Hydrotherapy yang digunakan pada penderita radang sendi yaitu untuk membantu melatih persendian. Tekanan dari air yang melawan gaya gravitasi memungkinkan penderita untuk melatih ototnya dengan beban yang lebih kecil terhadap sendi. Hal ini sangat penting mengingat latihan fisik diperlukan untuk membantu memulihkan jangkauan gerak sendi, memperkuat sendi, tendon, ligamen dan otot.

Bantuan tekanan dari air memungkinkan untuk berlatih dengan beban minimal padasendi sehingga mengurangi resiko kerusakan lebih lanjut. Hydrotherapy juga digunakan untuk mengurangi nyeri pada beberapa kasus. Air dapat dipanaskan atau didinginkan untuk meredakan nyeri akut atau kondisi

kronis seperti nyeri punggung, nyeri leher, nyeri sendi, radang sendi, fibromyalgia atau kekakuan.

Hydrotherapy juga membantu memelihara mobilitas dari sendi pada suatu penyakit yang membatasi keleluasaan dari gerak, seperti muscular dystrophy. Hydrotherapy dalam fisioterapi dapat berfungsi untuk mempercepat menyembuhkan luka. Perawatan dengan whirlpool membantu dalam debridement (mengangkat jaringan yang mati dan substansi lainnya). Walaupun hydrotherapy sangat bermanfaat untuk menangani beberapa kondisi, terdapat beberapa kondisi dan situasi dimana hydrotherapy tidak boleh dipergunakan, **sebagai contoh** : Pada penderita dengan luka terbuka sebaiknya tidak menggunakan kolam renang tapi menggunakan whirlpool therapy untuk mencegah timbulnya infeksi pada luka.

Hidroterapi pada kehamilan merupakan terapi dengan menggunakan air untuk meredakan ketidaknyamanan yang dirasakan saat hamil dan kontraksi. Seperti hipnoterapi dan pijat prenatal, ini adalah salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tanpa obat yang meningkatkan relaksasi dan menghilangkan stres

Hidroterapi aman dilakukan saat hamil pada suhu air sekitar 38 derajat celsius untuk menghindari suhu tubuh meningkat. Jika merasa tubuh kepanasan, segera ke luar dari air. Selain itu, hindari mengarahkan pancuran atau aliran air langsung ke vagina.

Hidroterapi yang aman selama kehamilan adalah kebersihan, pastikan bak mandi atau alat yang digunakan untuk perendaman sudah dibersihkan. Ibu hamil yang mengalami

perdarahan aktif atau selaput yang pecah, tidak diperbolehkan melakukan hidroterapi.

D. Jenis-Jenis Hydrotherapy

1. Kolam renang

Kolam renang dapat dipergunakan untuk melakukan terapi pengurang nyeri. Terapi kolam renang dapat berupa kegiatan renang ataupun tanpa renang. Terapi ini sangat bermanfaat karena tekanan dari air mengangkat tubuh dan mengurangi efek dari gravitasi. Hal ini membuat nyeri berkurang karena hanya terjadi sedikit gesekan antara sendi. Tekanan dari air juga dapat memaksimalkan gerakan dengan lebih mudah. Pada saat yang bersamaan, air memberikan hambatan yang mampu membangun kekuatan dan ketahanan.

2. Hubbard tank.

Teknik ini untuk merendam seluruh tubuh di dalam air dengan pengaturan suhu. Pemanasan dapat dipergunakan untuk meningkatkan suhu air, meringankan sakit seperti nyeri lengan, nyeri bahu, nyeri kaki, dan nyeri punggung.

Pemanasan dapat menyebabkan membesarnya pembuluh darah sehingga menambah sirkulasi. Terapi di dalam hubbard tank berguna untuk memanaskan tubuh karena suhu dapat diatur dan cairan elektrolisa dapat ditambahkan ke dalam air.

3. Whirlpool.

Bentuk terapi ini melibatkan panas, air bercampur larutan yang dapat memudahkan penyembuhan gangguan sumsum tulang belakang dan pengelupasan dari jaringan otot yang

telah mati, tidak berfungsi atau yang terkontaminasi. Pada whirlpool air diputar sehingga menghasilkan gelembung. Gelembung-gelembung yang ada di whirlpools yang merupakan gabungan dari air hangat dan udara akan memijat tubuh dan membantu relaksasi otot.

4. Sauna (mandi uap)

Sauna merupakan ruangan yang diisi oleh uap air hangat sehingga pada dasarnya merupakan gabungan dari hydrotherapy dan thermotherapy. Terapi ini dianjurkan untuk kondisi sakit yang tidak terlalu berat seperti strain punggung atau untuk menghilangkan stress.

5. Sitz bath.

Sitz bath adalah mandi rendam duduk (duduk disebuah bak berisi air hangat) yang berfungsi untuk memberikan panas lembab ke area pelvis, perineum, dan/atau perianal. Terapi ini paling sering digunakan setelah kelahiran bayi atau bedah rektal/perineal. Sitz bath juga merupakan tanki yang dipergunakan untuk merendam sebagian tubuh-tubuh, dan dapat terdiri dari beberapa kompartemen. Biasanya penggunaan dilakukan dengan jalan penderita duduk di sebuah tub dengan air menutupi pinggang. Sitz baths dapat dipergunakan untuk mengatasi kondisi seperti lumbar pain, pelvic pain, prostatitis atau testicular/scrotal pain.

Sitz bath merupakan rendam air hangat yang berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi daerah lokal (daerah perendaman) yang dilakukan pada bagian perineum. Terapi hangat memberikan efek “*crowding process*” (proses pengacauan) pada sistem saraf karena mengakibatkan rasa

nyeri terhambat oleh sensasi suhu yang diterima oleh *nerve endings* sehingga memberikan efek penekanan atau pengurangan rasa nyeri terutama pada pasien yang baru menjalani pembedahan rectum, episiotomi selama proses persalinan, nyeri akibat hemoroid, atau inflamasi vagina dapat memperoleh keuntungan dari melakukan teknik *sitz bath*.

Teknik *sitz bath* dilakukan dengan merendam daerah bokong dan perineum, yaitu ruang antara rektum (bagian dalam anus) dan vulva (bagian luar vagina) pada wanita. Energi panas yang hilang dapat masuk ke dalam tubuh melalui empat cara yaitu konduksi, konveksi, radiasi, dan evaporasi. Prinsip kerja rendam hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke jaringan (kulit) tubuh. Masih sulit dikatakan secara pasti tentang efisiensi panas ketika energi panas mengenai salah satu dari bagian tubuh, namun yang pasti adalah ketika energi panas mengenai salah satu dari bagian tubuh maka hal itu dapat menaikkan temperature daerah tersebut. Efek panas ketika mengenai bagian tubuh dibagi menjadi tiga, yaitu :

1. Efek fisik: Secara umum, energi panas menyebabkan zat cair, padat dan gas mengalami pemuaiian ke segala arah. Demikian pula bila suatu energy panas memlaui kompres hangat diaplikasikan pada bagian tubuh seseorang, hal ini dapat memberikan efek berupa pemuaiian.
2. Efek kimia: kecepatan suatu reaksi kimia akan meningkat seiring dengan adanya peningkatan

temperature atau suhu. Hal ini dapat dilihat dari reaksi oksidasi, yaitu suatu reaksi oksidasi akan meningkat ketika terjadi peningkatan suhu.

3. Efek biologis: secara biologis merupakan sumasi dari efek panas secara fisik dan kimia. Secara biologis, akan terjadi vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah pada bagian tubuh yang terpapar oleh suatu energy panas tersebut. Adanya vasodilatasi mengakibatkan peningkatan sirkulasi atau peredaran darah.

Respon fisiologis tubuh terhadap panas selain terjadinya vasodilatasi juga menurunkan viskositas atau kekentalan darah, merelaksasikan otot dengan menurunkan ketegangan, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Vasodilatasi maksimum yang disebabkan oleh panas akan terjadi dalam waktu 20-30 menit. Melakukan rendam lebih dari 30 menit dapat mengakibatkan kongesti jaringan dan meningkatkan resiko klien mengalami luka bakar

Temperature air diklasifikasikan sebagai berikut :

- a. Panas : 37,7°C-40,5°C (100°F -105°F)
- b. Hangat : 35°C-37,7°C (95°F -100°F)
- c. Hangat kuku : 26,6°C-35°C (80°F -95°F)
- d. Sejuk : 18,3°C -26,6°C (65°F-80°F)
- e. Dingin : 10°C -18,3°C (50°F-65°F)

Temperature air yang digunakan untuk melakukan teknik *sitz bath* adalah berkisar antara 37,7°C-40,5°C (panas). Temperature yang tepat diperlukan untuk memastikan efek

terapeutik yang diinginkan dari terapi. Jika tujuan *sitz bath* adalah untuk mengaplikasikan panas, temperature diatur lebih tinggi ($>40,5^{\circ}\text{C}$) daripada jika *sitz bath* bertujuan untuk mengurangi nyeri, membersihkan dan membantu pemulihan. Temperature yang sangat panas dapat merusak jaringan dan bukan mengurangi nyeri ataupun meningkatkan pemulihan.

Dari hasil penelitian Ristica O.D dan Afni R tentang efektifitas teknik *Sitz bath* untuk Mengurangi Nyeri Rupture Perineum didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri luka perineum pada pengukuran pertama adalah 6,43 (nyeri sedang), sedangkan rata-rata intensitas nyeri pada pengukuran kedua adalah 4,69 (nyeri sedang). Pada test statistik, diperoleh nilai $p= 0,000$ sehingga H_0 ditolak maka disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi dengan tehnik *sitz bath* terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas ($p < 0,000$)

E. Risiko Hydroteraphy

Hydrotherapy secara umum sangat aman bila dilakukan dibawah pengawasan atau tuntunan dari terapis, tetapi memiliki beberapa resiko :

- Resiko hydrotherapy di kolam.

Pada beberapa kasus, penggunaan suhu yang tidak tepat pada hydrotherapy akan mengakibatkan efek yang tidak diinginkan terhadap tubuh. Untuk pasien yang tidak bisa berenang perlu mengenakan jaket pelampung atau peralatan apung lainnya (atau mendapatkan pengawasan) untuk menghindari tenggelam. Terapi kolam tidak boleh dilakukan oleh penderita yang memiliki gangguan usus besar dan

kandung kemih, luka terbuka atau memiliki sensitifitas terhadap cairan kimia tertentu. Sebagai tambahan, latihan yang dilakukan di dalam kolam tidak boleh menggunakan beban.

Hal ini berarti bahwa penderita yang berlatih di dalam kolam bukan bertujuan untuk membangun masa tulang, yang sangat bermanfaat untuk melindungi dari kondisi seperti osteoporosis yang biasa terjadi pada wanita setelah menopause.

- Resiko hydrotherapy pada hubbard tank, whirlpool dan sitz bath.

Sebagaimana hydrotherapy pada kolam, suhu air yang tidak tepat dapat mengakibatkan efek samping pada tubuh. Sebagai contoh, bila berendam terlalu lama di air panas dapat menaikkan tekanan darah. Sebagai tambahan, beberapa peneliti telah menemukan bahwa banyak whirlpools mengandung bakteri yang dapat mengakibatkan sakit seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit dan pneumonia.

- Resiko hydrotherapy pada sauna dan steam bath. Dapat membahayakan kesehatan untuk penderita tertentu, seperti penderita dengan gangguan jantung, gangguan sirkulasi dan saraf (misal karena diabetes), rheumatoid arthritis akut, infeksi akut atau penyakit menular seksual.

Daftar Pustaka

- Chaiton, L. (2002). *Terapi Air untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Prestasi Pustaka: Jakarta-Indonesia. .
- Erol, F. B., Forestier, R. J., Güneri, F. D., Karagülle, M. Z., & Erdoğan, N. (2015). Spa therapy for generalized osteoarthritis: an open, observational, preliminary study. *J Therapies*, 70(3), 273-281.
- Gálvez, I., Torres-Piles, S., & Ortega-Rincón, E. (2018). Balneotherapy, immune system, and stress response: a hormetic strategy? *J International journal of molecular sciences*, 19(6), 1687.
- Moventhan, A., & Nivethitha, L. (2014). Scientific evidence-based effects of hydrotherapy on various systems of the body. *J North American journal of medical sciences*, 6(5), 199.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2012). *Fundamental Keperawatan* (M. Ester, D. Yulianti, & I. Parulina, eds.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Ristica, O. D., & Afni, R. (2020). Efektifitas Teknik Sitz Bath Untuk Mengurangi Nyeri Rupture Perineum Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan Dince Syafrina, SST Tahun 2019. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 105-112.
- Saputri, M. A., Mansur, H., & Rahayu, S. (2013). Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum Dengan Terapi Rendam Duduk Air Es dan Air Hangat. *Poltekkes Kemenkes Malang*, 10.
- Susanto, E. (2010). Olahraga Renang Sebagai Hidrotherapy Dalam Mengatasi Masalah-masalah Kesehatan. *J Jurnal. Bandung: FIK UPI*.

- Tao, H., Butler, J. P., & Luttrell, T. (2012). The role of whirlpool in wound care. *J Journal of the American College of Clinical Wound Specialists*, 4(1), 7-12.
- Tintasia, Natosba, J., & Girsang, B. M. (2015). Pengaruh Pelatihan Sitz Bath Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Nifas Post Episiotomi. *PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Srinwijaya*, 14

Tentang Penulis



Rita Afni, SST., Bd., M.Kes., lahir di Pulau Baru, Kab Kampar, Riau pada tanggal 14 November 1987. Jenjang Pendidikan D3 Kebidanan ditempuh di STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2009, kemudian dilanjutkan ke Pendidikan D IV Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Pekanbaru Tahun 2012. Pendidikan S2 Magister Kesehatan Masyarakat, lulus tahun

2014 di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Saat ini terdaftar sebagai dosen tetap di Prodi Profesi Bidan di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Beberapa buku yang sudah di terbitkan diantaranya: Buku ajar kebidanan kegawatdaruratan maternal dan neonatal, Buku ajar asuhan kebidanan komprehensif pada ibu bersalin dan bayi baru lahir, asuhan pada ibu bersalin, keterampilan dasar praktik kebidanan.

Email: rita.afni@htp.ac.id

Wa: 085271356626

BAB 5

BIRTH BALL

A. Definisi Birth Ball

Birth ball adalah bola terapi fisik atau latihan sederhana dengan menggunakan bola. Kata *birth ball* dapat diartikan ketika latihan dengan menggunakan bola diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca persalinan (Kustari, dkk (2012).

Birth ball (bola kelahiran) adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I ke posisi yang membantu kemajuan persalinan. Sebuah bola terapi fisik dapat digunakan dalam berbagai posisi. Dengan duduk di bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi, sambil meningkatkan pelepasan endorphin karena elastisitas dan

lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mengsekresi endorphin (Gau, M. L et al 2011).

Disebut juga sebagai bola yang memiliki ukuran cukup besar berbentuk seperti menyerupai bola gym, yang membedakan ukurannya. Birth ball memiliki ukuran jauh lebih besar, kira-kira mencapai tinggi 65-75 cm. Birthing ball dirancang khusus supaya tidak licin saat digunakan dilantai, aman untuk digunakan oleh ibu hamil, bahkan saat proses kelahiran, akan tetapi penggunaan Birthing ball akan jauh lebih baik jika menggunakan matras atau pengalas di bawahnya

B. Sejarah

Pada tahun 1963 bola Swiss atau biasa disebut Birthing ball yang juga dikenal sebagai alat untuk mendukung perkembangan neuromuskuler. Dibutuhkan waktu penelitian yang cukup lama hingga pada tahun 1980 dapat digunakan sebagai alat persalinan. Birthing ball juga disebut fitball yang merupakan bola berukuran besar dengan diameter 55 cm atau 65 cm.

Perez dan Simkin adalah orang yang pertama mengkaji informasi dan pengetahuan tentang penggunaannya pada bidan dan perawat atau penyedia layanan kesehatan lainnya yang bertugas sebagai fasilitator dalam proses melahirkan anak dan menjelaskan keuntungannya sebagai alat yang dapat digunakan untuk memposisikan dan menghilangkan rasa sakit selama proses persalinan sehingga penggunaan Birthing ball diperluas dan digunakan sebagai alat yang dapat

digunakan untuk terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan (Dina Raidanti & Cicik Mujianti, 2021).

C. Tujuan Birth Ball

Menurut Kustari, dkk (2012) dan Kurniawati (2017) tujuan dari latihan Birthing ball yaitu:

1. Membuat rileks otot-otot dan ligamentum.

Melakukan latihan gerakan goyang panggul dengan menggunakan birthing ball dapat membantu memperkuat bagian otot perut dan punggung bagian bawah.

2. Membuat kepala janin cepat turun, melatih jalan lahir, membuat otot dasat panggul menjadi elastis dan lentur.

Saat posisi ibu duduk pada bagian atas bola dan melakukan gerakan misalnya seperti gerakan menggoyangkannya, melakukan gerakan memutar panggul, maka akan mempercepat janin turun. Gerakan tersebut akan membantu memberikan tekanan pada perineum tanpa ibu harus banyak mengeluarkan tenaga, selain itu juga dapat membantu dalam menjaga posisi janin agar sejajar dan janin segera turun ke panggul. Posisi ibu duduk diatas bola sama halnya seperti posisi ibu berjongkok sehingga dapat membantu membuka panggul, dan persalinan menjadi cepat. Setelah ibu melakukan latihan dengan Birthing ball dan ibu dalam posisi tegak saat duduk diatas bola dan menggerakannya, maka akan meberikan tekanan pada daerah kepala bayi, daerah leher rahim akan tetap kostan, dan di latasi atau pembukaan serviks dapat terjadi akan menjadi lebih cepat.

Penelitian yang dilakukan oleh Anik Purwati & Tut Rayani (2019) menunjukkan ada pengaruh pemberian teknik birthing ball terhadap penurunan bagian bawah janin pada ibu primigravida inpartu kala I fase aktif. Penelitian yang dilakukan pada 16 orang responden, dimana sebelum pemberian teknik birthing ball 11 orang (69%) mengalami penurunan bagian bawah janin di Hodge II, 4 orang (25%) Hodge III, 1 orang (6%) di Hodge I. Setelah pemberian teknik *birthing ball* sebagian besar mengalami penurunan kepala bagian bawah janin pada hodge III sebanyak 10 orang (63%) dan 6 orang (37%) mengalami penurunan di Hodge IV.

3. Membuat Dasar Panggul Bermanuver.

Beberapa gerakan dengan menggunakan Birthing ball dapat membuat dasar panggul bermanuver, dan membuat luas sisi kanan kekirinya ada yang meluaskan sisi depan dan belakang dan bisa mengurangi tekanan ditulang ekor.

4. Memposisikan Janin ke posisi yang benar.

5. Membuat Ibu hamil merasa nyaman dan membantu kemajuan serta mempercepat proses persalinan.

Dengan melakukan gerakan bergoyang di atas bola, maka akan membuat ibu merasa nyaman dan mempercepat kemajuan persalinan karena adanya erakan gravitasi dapat membuat peningkatan lepasnya endorphin yang disebabkan oleh adanya elastisitas dan lengkungan bola yang merangsang reseptor pada bagaian panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorphin. Bermanfaat juga untuk mengurangi kecemasan dan

membantu proses penurunan kepala serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu.

Hasil penelitian Annisa Al Faiq Agma (2018) menunjukkan ada pengaruh *pelvic rocking* dengan *birth ball* terhadap kemajuan persalinan dimana rata-rata kemajuan persalinan untuk status *birth ball* dilakukan dan tidak dilakukan adalah berbeda. Dimana Status *birth ball* dilakukan lebih cepat 138,2 menit dibandingkan dengan status *birth ball* tidak dilakukan. *Birth ball* membantu bayi berotasi keposisi yang optimal dan mempersingkat kala I persalinan sehingga mengurangi nyeri dan memberi rasa nyaman pada ibu dalam menghadapi persalinan.

6. Mempersingkat kala I persalinan dan tidak memiliki efek negatif pada ibu dan janin (Mathew, 2012).

Pada saat posisi ibu tegak dan bersandar ke depan pada Birthing ball, hal ini dapat membuat rahim berkontraksi lebih efektif sehingga memudahkan bayi melalui panggul serta gerakan birtball membuat rongga panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul.

7. Menyembuhkan masalah pada tulang dan saraf.

Melalui latihan dengan menggunakan birthing ball. Sedangkan pada saat kehamilan dan proses persalinan, bola ini dapat membantu merangsang reflex postura dengan duduk di atas birthing ball maka akan membuat ibu akan merasa lebih nyaman

8. Menurunkan rasa nyeri.

Melakukan goyangan dengan lembut pada bola dapat membantu menurunkan rasa nyeri ketika munculnya kontraksi pada saat proses persalinan khususnya kala I. Saat bola ditempatkan di atas matras atau pengalas, maka

ibu bisa berdiri atau bersandar dengan nyaman diatas bola dengan mendorong dan mengayunkan panggul ibu, selain itu posisi Ibu juga dapat berlutut dan membungkuk dengan berat badan tertumpu diatas bola, bergerak mendorong panggul yang dapat membantu bayi berubah ke posisi yang benar (belakang kepala), sehingga memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat.

Penggunaan *birth ball* selama persalinan mencegah ibu dalam posisi terlentang secara terus-menerus. penggunaan *birth ball* pada intrapartum memberi kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit sebanyak 60% melaporkan penurunan tingkat nyeri setelah menggunakan *birth ball*, 8% melaporkan nyeri yang lebih dari sebelumnya, 26% melaporkan tidak ada perubahan dalam tingkat nyerinya (Gau *et al.*, 2011).

9. Membantu mengurangi tekanan kandung kemih dan pembuluh darah.

Latihan dengan menggunakan Birthing ball juga dapat membantu mengurangi tekanan kandung kemih dan pembuluh darah di daerah sekitar rahim, membuat otot disekitar panggul menjadi lebih rileks, selain itu dapat meningkatkan proses pencernaan serta mengurangi keluhan nyeri pada daerah pinggang, inguinal, vagina, dan sesekitarnya

D. Indikasi Kontra Indikasi Birth Ball

Indikasi

1. Ibu inpartu yang merasakan nyeri
2. Pembukaan yang lama lebih dari 2 jam di setiap pembukaan
3. Penurunan kepala bayi yang lama

Kontraindikasi

1. Janin malpresentasi
2. Perdarahan antepartum
3. Ibu hamil dengan hipertensi
4. Penurunan kesadaran

American collage of Obstetrician dan gynecologist memiliki rekomendasi berikut tentang olah raga dan kehamilan untuk menghentikan latihan atau olah raga ini apabila berada dalam situasi berikut :

1. Factor resiko untuk persalinan premature
2. Perdarahan pervaginam
3. Ketuban pecah dini
4. Serviks incompetent
5. Janin tumbuh lambat

Ibu hamil dengan kondisi berikut ini, sebelum melakukan latihan diharapkan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan yang merawat.

1. Hipertensi
2. Diabetes gestational
3. Riwayat penyakit jantung atau kondisi pernafasan (asma)
4. Riwayat persalinan premature

Birth Ball

5. Plasenta previa
6. Preeklamsia

E. Persiapan

Sebelum melakukan birthing ball menurut Ika Yulia Darma, dkk (2021) ada beberapa hal yang harus dipersiapkan, yaitu:



1. Alat dan Bahan Birthing Ball

a. Bola

Ukuran bola disesuaikan dengan tinggi badan ibu hamil. Ibu hamil dengan tinggi badan <160-170cm dianjurkan menggunakan bola dengan diameter 55-65cm. wanita dengan tinggi badan 170cm cocok menggunakan bola dengan diameter 75 cm.



- b. Bantal atau pengalas yang empuk
- c. Matras
- d. Kursi



2. Lingkungan dan peserta

Lingkungan yang nyaman dan kondusif dengan penerangan yang cukup merangsang turunnya stress pada ibu. Pastikan lantai yang digunakan untuk terapi birth ball tidak licin. Privasi ruangan membantu ibu hamil termotivasi dalam latihan birth ball. Dengan lingkungan yang mendukung tersebut mengoptimalkan keefektifan dari latihan ini yaitu nyeri yang dirasakan ibu berkurang bahkan hilang sehingga ibu dapat focus pada kelahiran bayinya.

Peserta latihan adalah ibu yang akan melahirkan yang mengalami nyeri menjelang persalinannya. Ibu diharapkan latihan dengan kondisi yang tidak capek dan tidak dalam keadaan gelisah akibat nyeri yang hebat.

F. Teknik

1. Duduk diatas bola

- a. Duduklah diatas bola seperti duduk diatas kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan diatas bola terjaga
- b. Dengan tangan dipinggang atau di lutut, gerakkan pinggul keLakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan.
- c. Tetap dengan tangan di pinggang, lakukan gerakan pinggul kedepan dan ke belakang mengikuti aliran menggelinding bola.
Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan
- d. Dengan tetap duduk diatas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran

Birth Ball

- e. Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti spiral maju dan mundur samping kanan dan ke samping kiri mengikuti aliran gelinding bola



Birth Ball (duduk diatas Bola)

- 2. Berdiri bersandar di atas bola
 - a. Letakkan bola di atas kursi
 - b. Berdiri dengan kaki sedikit dibuka dan bersandar ke depan pada bola seperti merangkul bola
 - c. Lakukan gerakan ini selama 5 menit



Birth Ball (Berdiri Bersandar diatas Bola)

3. Berlutut dan bersandar di atas bola
 - a. Letakkan bola di lantai
 - b. Dengan menggunakan bantal/ pengalas yang empuk lakukan posisi berlutut
 - c. Kemudian posisikan badan bersandar kedepan diatas bola seperti merangkul bola
 - d. Dengan tetap pada posisi merangkul bola, gerakkan badan ke samping kanan dan kiri mengikuti aliran menggelinding bola
 - e. Dengan tetap merangkul bola, minta pendamping untuk memijat atau melakukan tekanan halus pada punggung bawah
 - f. Lakukan tindakan ini selama 5 menit



Birth Ball (Berlutut dan Bersandar diatas Bola)

4. Jongkok dan bersandar pada bola
 - a. Letakkan bola menempel pada tembok atau papan sandaran
 - b. Ibu duduk di lantai dengan posisi jongkok dan membelakangi atau menyandar pada bola
 - c. Sisipkan latihan tarikan nafas pada posisi ini
 - d. Lakukan selama 5-10 menit

Birth Ball



Birth Ball (Jongkok dan Bersandar dengan Bola)

Daftar Pustaka

- Anik Purwati & Tut Rayani (2019) *Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birth Ball) Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Ike Sri Kec. Bululawang Kab. Malang*, Journal of Islamic Medicine Vol 4(1) (2020), Pages 40-45 e-ISSN: 2550-0074
- Annisa Al Faiq Agma (2018). Pengaruh Pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* terhadap Kemajuan Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2018. Medan: Skripsi Polteks Kemenkes RI
- Dina Raidanti & Cicik Mujianti (2021). *Birth Ball (Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan)*, Malang : Ahlimedia Press.
- Gau, M. Ln, Tian S. H, Chang C. Y., & Lin K. C., (2011). Effects of Birth Ball Exercise on Pain and Self-Efficacy during childbirth: A Randomised Controlled Trial in Taiwan, *Midwifery, Taiwan*. 27(6) 293-300.
- Ika Yulia Darma, dkk (2021). *Technique Active Birth (Birth Ball And Hypnobirthing)*. Padang. Stikes Syedza Saintika
- Kustari, Oktifa, dkk (2012). Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program Studi Ilmu Keperawatan
- Mathew, Albin et al (2012) A Comparative Study On Effect of Ambulation and Birthing ball On Maternal and Newborn Outcome Among Primigravida Mothers in Selected Hospitals in Mangalore. Nitte University Journal of Health Science.

Tentang Penulis

Widya Juliarti, SKM, M.Kes., lahir di Muara Rumbai, 20 Juli



1987. Penulis menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru lulus tahun 2009, S-1 Kesehatan Masyarakat di STIKes Hang Tuah Pekanbaru lulus tahun 2011, melanjutkan pendidikan S2 di Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan lulus tahun 2014. Penulis adalah dosen pengajar

pada Program Studi D-III Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru sejak tahun 2010-sekarang. Mengampu mata kuliah Asuhan Kebidanan Persalinan, Asuhan Kebidanan Komunitas, Psikologi Kebidanan, Profesionalisme Kebidanan, Gizi Kesehatan Reproduksi. Penulis aktif melakukan pengabdian masyarakat dan riset ilmiah serta publikasi artikel ilmiah di jurnal kesehatan nasional dan prosiding dan menghasilkan buku ajar kebidanan. Penulis juga aktif dalam kegiatan organisasi IBI dan AIPKIND KorWil Riau.

E-mail: widyajuliarti@htp.ac.id /085376346060

BAB 6

LAMAZE (LATIHAN NAFAS DALAM)

A. Pengertian

Lamaze atau yang lebih sering dikenal sebagai Latihan relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan yang dapat digunakan kepada klien yang sedang memasuki proses persalinan dimana bidan akan mengajarkan bagaimana cara melakukan pernafasan dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan-lahan, adapun teknis pernafasan dalam ini dilakukan selain dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan, Latihan relaksasi nafas dalam ini juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah hingga mengurangi ketegangan dan kepanikan ibu dalam persalinan (Smeltzer & Bate, 2002)

Lamaze (Latihan nafas dalam)

Pernafasan merupakan suatu media yang dapat membantu ibu dalam mempertahankan control sepanjang kontraksi. Teknik pernafasan dalam ini bertujuan untuk merespon kontraksi dan membantu ibu untuk mendapatkan kenyamanan selama dalam proses persalinan. Filosofi Lamaze atau Latihan nafas dalam ini adalah memandang suatu kelahiran sebagai hal yang normal, alami dan sehat, dengan tujuan agar ibu dapat melahirkan dengan lebih percaya diri, bebas mendapatkan kenyamanan dengan berbagai cara melalui dukungan emosional dan fisik dari keluarga dan tenaga profesional yang percaya proses persalinan akan berlangsung karena kemampuan ibu. Teknik Lamaze atau Latihan nafas dalam ini dapat mengurangi nyeri pada saat his dengan meminta ibu bersalin untuk menghirup nafas sedalamnya melalui hidung dan menghembuskan perlahan melalui mulut. Teknik pernafasan sederhana ini sangat efektif untuk mengurangi nyeri persalinan.

Relaksasi merupakan suatu metode pengendalian nyeri non farmakologis yang paling sering digunakan di Inggris. Steer melaporkan bahwa 34% ibu menggunakan metode relaksasi dimana dalam metode relaksasi ini dengan mengajarkan ibu untuk meminimalkan aktivitas simpatis dan system saraf otonom, dengan menekan aktifitas saraf simpatis ini ibu akan mampu memecahkan siklus ketegangan (Rosemary M, 2004).

Relaksasi nafas dalam merupakan metode yang efektif terutama pada pasien yang mengalami kepanikan dan nyeri kronis. Latihan relaksasi bernafas merupakan teknik Pereda nyeri dan membantu mengurangi kepanikan yang banyak

Lamaze (Latihan Nafas Dalam)

memberi masukan terbesar karena metode teknik relaksasi nafas dalam yang digunakan pada saat persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Adapun relaksasi bernafas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen system saraf simpatis (SSO) dalam keadaan homeostasis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan berlangsung (Rosemary M, 2004)

B. Sejarah Teknik Relaksasi Nafas dalam Lamaze

Metode Lamaze dikembangkan oleh seorang dokter kandungan asal Perancis yang bernama Ferdinand Lamaze. Dari negara mode tersebut, metode ini kemudian berkembang ke seluruh dunia dan telah digunakan di Amerika Serikat sejak akhir tahun 1950-an. Sampai kini, Lamaze telah menjadi salah satu metode bantuan dalam proses persalinan yang paling banyak digunakan.

Fokus dalam teknik Lamaze ini adalah teknik pernapasan ritmik yang terkontrol, dengan menekankan konsentrasi aktif dalam relaksasi, agar perhatian si ibu dapat teralihkan dari sakitnya saat uterus berkontraksi dan akhirnya bisa melalui proses persalinan dengan lancar. Menurut Lamaze Internasional, badan Internasional yang membuka Pendidikan bersertifikat sebagai educator Lamaze, metode ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri setiap calon ibu agar dapat melahirkan dengan lancar. Dan berhubungan dengan itu, dari sekian banyak cara yang telah diungkapkan dalam setiap metode, teknik pernafasan adalah yang paling penting karena

Lamaze (Latihan nafas dalam)

metode tehnik nafas dalam Lamaze ini mengajarkan kepada calon ibu bagaimana untuk merespons setiap rasa sakit yang dialami ketika uterus berkontraksi dengan cara yang dapat memudahkan proses persalinan dan meningkatkan perasaan nyaman.

Lamaze memiliki filosofi bahwa persalinan adalah hal yang bisa dilakukan secara normal, alami dan sehat. Dalam tehnik nafas dalam Lamaze, calon ibu dibebaskan untuk melakukan proses persalinan tanpa intervensi medis dan lebih mengajarkan kepada calon ibu melakukan pernafasan dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan-lahan.

Pada Kala I Persalinan, tehnik relaksasi pernafasan dapat memperbaiki relaksasi dari otot-otot abdomen dan dengan demikian meningkat ukuran rongga abdomen. Keadaan ini akan dapat mengurangi friksi / gesekan dan rasa nyeri antara Rahim dan dinding abdomen. Karena otot-otot genitalia juga menjadi lebih rileks, otot-otot tersebut tidak mengganggu penurunan janin. Umumnya pernafasan perut yang dilakukan secara perlahan, kira-kira separuh kecepatan normal pernafasan seorang ibu bersalin, dimulai Ketika ibu bersalin tidak dapat lagi berjalan atau berbicara selama kontraksi berlamngsung karena frekuensi dan intensitas kontraksi meningkat, ibu bersalin perlu mengganti tehnik dengan pernafasan dada, pernafasan yang lebih dangkal dengan kecepatan kira-kira dua kali kecepatan nafas normal. Saat yang paling sulit untuk mempertahankan control selama kontraksi pada saat dilatasi serviks mencapai 8-10cm. Periode ini juga disebut periode transisi, bahkan bagi ibu bersalin yang telah melakukan

Lamaze (Latihan Nafas Dalam)

persiapan untuk persalinannya, konsentrasi pada teknik pernafasan akan sulit untuk dipertahankan, sehingga jenis yang dapat digunakan untuk pola pernafasan dalam yaitu pola perbandingan 4:1, yaitu : nafas, nafas, nafas, nafas, hembus (dilakukan seperti meniup lilin).

C. Tujuan pemberian teknik relaksasi nafas dalam Lamaze

Menurut (suratun, 2012) ada beberapa tujuan dalam pemberian relaksasi nafas dalam atau Lamaze, adalah sbb :

1. Meningkatkan ventilasi alveoli
2. Mempertahankan pertukaran gas
3. Mengatur frekuensi dan pola nafas
4. Memperbaiki fungsi diafragma
5. Mencegah atelectasis
6. Menurunkan kecemasan
7. Meningkatkan relaksasi otot
8. Mengurangi udara yang terperangkap
9. Meningkatkan inflasi alveolar
10. Meningkatkan mekanisme batuk agar efektif
11. Memperbaiki kekuatan otot-otot pernafasan
12. Memperbaiki mobilitas dada dan vertebra thorakalis

D. Falsafah Teknik Relaksasi Nafas Dalam Lamaze

1. Persalinan adalah proses yang alami, normal dan sehat
2. Pengalaman akan persalinan yang sebelumnya akan mempengaruhi persalinan yang sekarang
3. Kearifan pribadi perempuan membimbing mereka selama proses persalinan

Lamaze (Latihan nafas dalam)

4. Kepercayaan diri perempuan dan kemampuannya untuk melahirkannya juga diperkaya atau dikurangi oleh penolong dan lingkungan persalinan
5. Perempuan mempunyai hak untuk melahirkan secara bebas dari Tindakan medis rutin
6. Persalinan dapat dilakukan secara aman baik di tempat bersalin atau di rumah
7. Edukasi persalinan memberdayakan perempuan untuk memutuskan pilihan yang terinformasi dalam pelayanan, untuk mengambil tanggung jawab kesehatannya, dan mempercayai kearifan pribadinya.

E. Keuntungan teknik relaksasi bernafas lamaze

1. Keuntungan Emosional
 - a. Memberikan pengalaman positif tentang melahirkan pada ibu
 - b. Mengurangi ketegangan dan ketakutan ibu pada saat persalinan
 - c. Berpartisipasi nyata dalam melahirkan anaknya
 - d. Membantu tumbuhnya hubungan antara orang tua dan anak
 - e. Membantu tumbuhnya hubungan antara ibu dan suami
2. Keuntungan fisiologis
 - a. Dapat mengurangi rasa sakit tanpa menggunakan obat-obatan dan dapat mengurangi resiko terhadap bayi
 - b. Mencegah terjadinya komplikasi seperti nyeri sampai dengan menurunnya oksigen.
 - c. Ibu dapat bekerja sama pada saat pemeriksaan

F. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Lamaze

Teknik pernafasan yang tepat dapat mengurangi rasa pada saat proses persalinan berlangsung. Teknik pernafasan dapat dibedakan menjadi 2 yaitu teknik pernafasan pada kala I awal dan teknik pernafasan pada kala I akhir.

1. Teknik pernafasan kala I awal

Teknik pernafasan kala I awal dilakukan dengan cara tiap kali kontraksi dari awal sampai akhir kontraksi ibu diminta untuk menarik nafas dalam-dalam dan teratur melalui hidung dan keluarkan melalui mulut. Pada puncak kontraksi bernafaslah dengan ringan dan pendek-pendek melalui mulut tetapi jangan terlalu lama karena bisa mengakibatkan ibu kekurangan oksigen.

2. Teknik pernafasan kala I akhir

Kontraksi pada kala I akhir akan terjadi selama satu menit dan bisa terasa setiap menit. Agar ibu tidak mengejan terlalu awal minta ibu untuk bernafas pendek-pendek lalu bernafaslah pendek-pendek lalu bernafaslah Panjang. Setelah itu, bernafaslah perlahan dan teratur. Masa transisi ini merupakan masa yang paling sulit karena kontraksi akan semakin kuat, tetapi serviks belum membuka seluruhnya. Pada tahap ini, minta ibu jangan mengedan terlebih dahulu karena akan menyebabkan serviks menjadi oedema (Marmi, 2016).

G. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam Lamaze

Bentuk pernafasan yang dapat digunakan pada prosedur ini adalah pernafasan diafragma yang mengacu pada pendataran kubah diafragma selama inspirasi yang mengakibatkan pembesaran abdomen bagian atas sejalan dengan desakan udara masuk selama inspirasi.

Menurut Bourne, 2005 adapun Langkah-langkah tehnik relaksasi nafas dalam Lamaze adalah sbb :

1. Menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman
2. Letakkan satu tangan di perut, tepat di bawah tulang rusuk
3. Tarik nafas secara perlahan melalui hidung ke dalam paru-paru anda, kemudian hitung sampai hitungan lima (hitung secara perlahan “satu, dua, tiga, empat, lima”). Jika anda bernafas, perut anda seharusnya akan terangkat dan dada akan bergerak sedikit dan perut anda akan mengembang.
4. Jeda dan tahan nafas anda sampai hitungan lima
5. Buanglah nafas secara perlahan melalui hidung atau mulut, sampai hitungan lima dan pastikan untuk menghembuskan nafas sepenuhnya, biarkan seluruh tubuh melepaskannya (viasulisasikan lengan dan kaki anda longgar dan lemas)
6. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam
7. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah nyeri
8. Bila anda telah menghembuskan sepenuhnya ambillah nafas dalam ritme normal anda. Kemudian ulangi Langkah 3 sampai 5 pada siklus di atas.

Lamaze (Latihan Nafas Dalam)

9. Pertahankan Latihan sampai 3-5 menit. Ulangi Latihan sampai 5 kali.
10. Setiap menghembuskan nafas, bawalah diri anda pada keadaan rileks.

Daftar Pustaka

- Bare & Smeltzer. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart (Alih bahasa Agung Waluyo). Edisi 8 vol.3. Jakarta : EGC
- Fitriani, Riri. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten Di RSKIA Siti Fatimah Makassar Tahun 2013. Vol. VII. No. 2/2014
- Marmi. 2016. Intranatal Care. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rohyanti, F. 2011. Pengaruh Tehnik Relaksasi Lamaze Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Pada Ibu Intranatal Di Rsud Wates Kulonprogo. Naskah Publikasi. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Rosemary, M. 2004. Nyeri persalinan. Jakarta : EGC. Saswono Prawirohardjo.
- Sihaloho, Wm. 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. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Ri Medan Jurusan Kebidanan Prodi D Iv Kebidanan Medan.
- Wibowo, S. 2019. <https://motherandbeyond.id/read/12571/mengenal-lamaze-metode-bantuanpersalinan>. diakses3desember2022.

Tentang Penulis

Octa Dwienda Ristica, lahir di Pekanbaru, 08 Oktober 1985. Jenjang Pendidikan D3 ditempuh di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Payung Negeri Pekanbaru dan lulus tahun 2006. Kemudian melanjutkan S1 Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2009 kemudian melanjutkan Pendidikan S2 Pasca Sarjana Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru, lulus tahun 2012. Penulis mulai bekerja sebagai dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru tahun 2009 dan ditempatkan di Unit Kerja D3 kebidanan hingga saat ini. Adapun buku yang telah diterbitkan adalah Buku Ajar Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi/Balita dan Anak Prasekolah untuk Para Bidan, Buku Ajar Psikologi, Cara Mudah Menjadi Bidan yang komunikatif, Prinsip Etika dan Moralitas dalam Pelayanan Kebidanan.



Email octadwienda.ristica@gmail.com / 085278818884

BAB 7

Pelvic Rocking Tanpa Gymball

A. Defenisi *Pelvic Rocking* tanpa Gymball

Pelvic Rocking adalah salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri kanan dan melingkar akan terasa lebih relaks dan mempermudah kemajuan persalinan, mengelolah nyeri, meningkatkan kenyamanan persalinan dan mencapai pengalaman melahirkan lebih memuaskan (Hermina, 2015).

Ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) servik dapat terjadi lebih cepat. Persalinan yang lama menyebabkan ibu mengalami stress dan kelelahan lebih lama sehingga rasa nyeri akan meningkat. Berbagai upaya fisiologis dilakukan untuk mencegah persalinan lama, seperti senam hamil, teknik nafas dalam, *Pelvic Rocking* yang mendukung persalinan membantu merespon rasa sakit dengan

cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif. Latihan ini juga dapat mengurangi tekanan pembuluh darah diarea uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih (vesika urinaria) ibu (Hermina, 2015).

Pelvic rocking exercise juga membantu ibu untuk relax dan meningkatkan proses pencernaan. Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun kepanggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek dengan melakukan senam/olah tubuh. *Pelvic Rocking* bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir (Aprilia, 2011).

B. Manfaat *Pelvic Rocking* tanpa Gymball

Pada saat proses persalinan memasuki kala I, dengan menggoyangkan pinggul (*Pelvic Rocking*) kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi kiri, dan melingkar, akan bermanfaat untuk:

1. Mengurangi tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar rahim, dan tekanan di kandung kemih.
2. Gerakan ini akan membantu anda bersantai.
3. Meningkatkan proses pencernaan.
4. Mengurangi keluhan nyeri di daerah pinggang, inguinal, vagina dan sekitarnya.
5. Membantu kontraksi rahim lebih efektif dalam membawa bayi melalui panggul jika posisi ibu bersalin tegak dan bisa bersandar ke depan.

6. Tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat.
7. Ligamentum atau otot disekitar panggul lebih relaks.
8. Bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul. (Aprilia,2011).

Kelebihan dari *Pelvic Rocking* antara lain gerakan yang relatif sederhana tidak membutuhkan alat, tempat khusus dan pengawasan khusus. *Pelvic rocking* dapat membantu ibu dalam posisi upright, tetap tegak ketika dalam proses persalinan yang memungkinkan rahim untuk bekerja seefisien mungkin dengan membuat bidang panggul lebih luas dan terbuka sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul (Aprilia, 2011).

C. Posisi *Pelvic Rocking* tanpa Gymball

Posisi tegak salah satu yang dapat dipilih adalah dengan aktifitas duduk ataupun jalan – jalan selama kala I persalinan. Teknik ini tergolong sebagai teknik konvensional selain berbaring miring ke kiri. Posisi tegak dengan berjalan – jalan ataupun duduk pada proses persalinan kala I diharapkan dapat memberikan keuntungan pada ibu maupun bayi, karena dapat memberikan relaksasi dan memberikan sedikit tekanan pada sirkulasi darah sehingga memberikan suplai oksigen pada bayi, selain itu posisi tegak juga dapat mempercepat penurunan kepala karena adanya gaya gravitasi bumi sehingga memperpendek waktu persalinan kala I.

Wanita yang memilih posisi tegak, berjalan atau jongkok (uprightposition) merasakan kepuasan dan kenyamanan saat

proses persalinan, posisi tegak juga memberikan kemudahan ibu untuk meneran. Dengan rasa nyaman yang dirasakan akan mempercepat proses persalinan. Posisi tegak juga dapat meningkatkan kontrol diri terhadap rasa nyeri. Selain itu posisi tegak dengan jalan ataupun duduk dapat menjadikan gaya gravitasi lebih besar sehingga dapat mempermudah penurunan kemajuan persalinan karena janin akan berada pada posisi yang lebih baik untuk berjalan ke arah panggul ibu (Amru, 2012).

Gerakan posisi berdiri dapat membantu mempengaruhi frekuensi, lamanya dan efisiensi dari kontraksi yang menyebabkan panggul terbuka lebih lebar dan memberikan ruang pada janin untuk segera keluar. Posisi tegak meningkatkan kondisi janin melalui pasokan oksigen yang cukup sehingga dapat meminimalisir terjadinya gawat janin.

D. Waktu Pelaksanaan *Pelvic Rocking*

Kegiatan ini dapat dilakukan pada :

1. Dilakukan pada trimester ke-3 (>34minggu)
2. Lakukan tiap hari secara bertahap
3. Lakukan Pelvic Rocking dilakukan pada saat kala I persalinan.

E. Prosedur pelaksanaan *Pelvic Rocking*

1. Tahap Pra Interaksi

Pada tahap ini yang perlu dilakukan adalah:

- a. Memperkenalkan diri
- b. Menyiapkan kondisi lingkungan yang nyaman untuk melakukan perlakuan.

- c. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada responden.

Latihan *Pelvic rocking* pada ibu hamil sebelumnya akan dilakukan pemeriksaan TTV dan Denyut Jantung Janin terlebih dahulu.

2. Tahap Orientasi

- a. Menjelaskan tahapan yang akan dilakukan saat melakukan latihan Pelvic rocking mencakup tahap awal, tahap inti dan tahap akhir.
- b. Menjelaskan lama waktu melaksanakan latihan selama 30 menit.
- c. Meminta kepada pasien untuk menggunakan pakaian yang nyaman untuk mempermudah latihan Pelvic rocking
- d. Berikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas

3. Tahap Kerja

Awal

- a. Pastikan ibu dan bayi dalam keadaan sehat periksa TTV ibu dan denyut jantung janin sebelum melakukan tindakan.
- b. Menjelaskan latihan yang akan dilakukan diawali dengan latihan pernafasan, gerakan kaki, gerakan panggul ke kekanan dan kekiri, gerakan panggul kedepan dan kebelakang, gerakan panggul memutar 180° baik tanpa atau dengan bantuan bola.

Tahap inti

- a. Ibu berdiri tegak tetapi tetap rileks

- b. Lakukan latihan pernafasan dengan menarik nafas dari hidung dan tahan \pm 3 detik lalu hembuskan nafas dari mulut perlahan \pm 5 detik sebanyak 8 kali. Berbarengan latihan pernafasan tanamkan dalam fikiran ibu hamil “saya dan bayi sehat, persalinan akan berjalan lancar dan menyenangkan”
- c. Lakukan latihan pada kaki dengan gerakan kaki kedepan bergantian kanan dan kiri secara bergantian sebanyak 8 hitungan, gerakan kaki kebelakang secara bergantian sebanyak 8 hitungan dan gerakan kaki ke kanan dan kekiri secara bergantian sebanyak 8 hitungan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali
- d. Ambilah posisi berdiri dengan kaki sedikit ditebuk kemudian gerakan panggul kekanan dan kekiri secara perlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Berdiri rileks dan tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali.
- e. Ambilah posisi berdiri dengan kaki sedikit ditebuk kemudian gerakan panggul kedepan dan kebelakang secara perlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Berdiri rileks dan tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali.
- f. Ambilah posisi berdiri dengan kaki sedikit ditebuk kemudian gerakan panggul memutar dari arah kanan kekiri 180° secara perlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Berdiri rileks dan tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali
- g. Ambilah posisi berdiri dengan kaki sedikit ditebuk kemudian gerakan panggul memutar dari arah kiri

kekanan 180° secara perlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Berdiri rileks dan tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali.

Akhir

Ambil posisi duduk jika memungkinkan bersandar rilekskan kaki lanjutkan dengan posisi bersila dan akhiri dengan latihan pernafasan sebanyak 3 kali latihan pernafasan dengan menarik nafas dari hidung dan tahan \pm 3 detik lalu hembuskan nafas dari mulut perlahan \pm 5 detik. Berbarengan latihan pernafasan tanamkan dalam pikiran ibu hamil “ saya dan bayi sehat, persalinan akan berjalan lancar dan menyenangkan”

Diperhatikan dalam setiap langkah jika ibu merasa lelah maka istirahat sejenak baru lanjutkan latihan, bila dirasakan ibu tidak kuat melakukan latihan maka sebaiknya jumlah latihannya dikurangi pada tahap awal dan ditambah pada latihan berikutnya secara bertahap

Terminasi

Evaluasi pemahaman ibu adakah yang merasa kesulitan atau merasa terlalu lelah dengan latihan yang dilakukan 2) Setelah ibu merasa rileks 5-10 menit pasca melakukan latihan lakukan pemeriksaan TTV ulang (Zaki, 2016).

Daftar Pustaka

- Aprillia, Yessie. (2011). *Gentle Birth* Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: Penerbit Gramedia widiasarana Indonesia.
- Hermina, C.W dan Agus Wirajaya. (2015). *The Conny Method* Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia, serta Penuh Percaya Diri. Jakarta: PT Gramedia.
- Sofian, Amru Rustam Mochtar (2012). *Obstetri Fisiologis, Obstetri Patologi*. Jakarta: EGC.
- Zaky, Nevertity Hasan. (2016). *Effect of Pelvic Rocking Exercise Using Sitting. Position On Birth Ball During The First Stage of Labor On Its Progress.*

Tentang Penulis

Een Husanah, SKM, M.Kes. Lahir di Pekanbaru pada tanggal 22



November 1982. Seluruh pendidikan formal diselesaikan dikota kelahiran penulis. Tahun 2004 penulis menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Riau, Pada tahun 2011 meraih gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Kemudian di tahun 2014 menyelesaikan pendidikan Program

Pasca Sarjana di STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan meraih gelar Magister Kesehatan Masyarakat. Penulis bergabung di STIKes Hang Tuah Pekanbaru tahun 2008 hingga sekarang. penulis juga aktif di Organisasi Ranting IBI sejak tahun 2010 dan aktif juga di Organisasi AIPKIND KorWil RIAU. Penulis yang merupakan dosen tetap di Prodi D III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru ini pernah mengampu mata kuliah Keterampilan Dasar Kebidanan I dan II, Komunikasi dan Konseling dan Gizi Kesehatan Reproduksi.

E-mail: eenhusanah@htp.ac.id / 08127658189

BAB 8

AROMA TERAPI UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN

A. Pengertian Aroma Terapi

Aromaterapi merupakan ekstrak atau minyak yang diperoleh dari tanaman, bunga, tumbuhan herbal, dan pohon. Aromaterapi berfungsi untuk untuk mengobati serta menyeimbangkan tubuh, pikiran maupun jiwa. Beberapa minyak aromaterapi dapat membantu kontraksi pada uterus, mengurangi nyeri, mengurangi ketegangan, menghilangkan rasa takut dan cemas, serta meningkatkan perasaan sejahtera. Ada beberapa aromaterapi yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan.

Molekul aromaterapi merangsang sistem limbik yaitu pusat emosi dimana semua ekspresi emosi dihasilkan dan memengaruhi endokrin serta saraf otonom, yang memiliki

hubungan langsung dengan perasaan dan ingatan, dan dapat mengurangi kecemasan yang mengarah ke rasa sakit karena ada hubungan langsung antara nyeri dan kecemasan. Aromaterapi juga dapat membantu mengurangi kecemasan melalui pengurangan kortisol dan meningkatkan kadar serotonin. Aromaterapi dengan esensi herbal yang berbeda telah diperiksa untuk mengurangi nyeri persalinan. Lebih dari 50% ibu puas dengan hal itu berpengaruh pada pengurangan rasa sakit dan kecemasan. Aromaterapi sebagai metode non-farmakologi dapat digunakan dalam berbagai metode yaitu inhalasi, mandi, pijat dan rendam kaki.

B. Manfaat Aroma Terapi

Manfaat aromaterapi Menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) manfaat aromaterapi antara lain:

1. Mengatasi insomnia dan depresi, meredakan kegelisahan
2. Mengurangi perasaan ketegangan
3. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan
4. Menjaga kestabilan ataupun keseimbangan sistem yang terdapat dalam tubuh menjadi sehat dan menarik
5. Merupakan pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh

C. Mekanisme Kerja Aroma Terapi

Mekanisme kerja aromaterapi didalam tubuh berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui

penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Proses penciuman terbagi dalam tiga tingkatan, dimulai dengan penerimaan molekul bau pada epitalium olfaktori yang merupakan suatu reseptor berisi 20 juta ujung saraf. Selanjutnya bau tersebut akan ditramisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman yang terletak pada bagian belakang hidung. Pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. selanjutnya respon dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Melalui penghantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh sistem minyak essential tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ yang tubuh. Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatic akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi didalam system tubuh. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah otak yang disebut nuklues rafe untuk mengeluarkan sekresi serotonin (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Sekresi serotonin berguna untuk menimbulkan efek rileks sebagai akibat inhibisi eksitasi sel

D. Metode Pemakaian

1. Dhirup

Merupakan salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan aromaterapi yang paling sederhana dan cepat. Inhalasi juga merupakan metode yang paling tua. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap yang mudah, yaitu lewat paru – paru di alirkan ke

pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi sama dengan metode penciuman bau, di mana dapat dengan mudah merangsang olfaktori pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang berbeda dari minyak essential. Aromaterapi inhalasi dapat dilakukan dengan menggunakan elektrik, baterai, atau lilin diffuser, atau meletakkan aromaterapi dalam jumlah yang sedikit pada selembar kain atau kapas. Hal ini berguna untuk minyak essential relaksasi dan penenang

2. Penguapan

Alat yang digunakan untuk menyebarkan aromaterapi dengan cara penguapan ini mempunyai rongga seperti gua untuk meletakkan lilin kecil atau lampu minyak dan bagian atas terdapat cekungan seperti cangkir biasanya terbuat dari kuningan untuk meletakkan sedikit air dan beberapa tetes minyak esensial (Sharma, 2009). Cara penggunaannya adalah mengisi cekungan cangkir pada tungku dengan air dan tambahkan beberapa tetes minyak esensial, kemudian nyalakan lilin, lampu minyak atau listrik. Setelah air dan minyak menjadi panas, penguapan pun terjadi dan seluruh ruangan akan terpenuhi dengan bau aromatic

3. Pijatan

Pijat merupakan salah satu bentuk pengobatan yang sangat sering dikolaborasikan dengan aromaterapi. Beberapa tetes minyak esensial dicampurkan dalam minyak untuk pijat sehingga dapat memberikan efek simultan antara terapi sentuhan dan terapi wangiwanian. Pijatan dapat memperbaiki peredaran darah, mengembalikan kekenyalan

otot, membuang racun dan melepaskan energi yang terperangkap di dalam otot. Wangi-wangian memicu rasa senang dan sehat.

4. Semprotan

Untuk ruangan Minyak esensial bersifat lebih alami daripada aerosol yang dapat merusak ozon dalam penggunaannya sebagai pewangi ruangan. Penggunaannya adalah dengan menambahkan sekitar 10- 12 tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air dan menyemprotkan campuran tersebut ke seluruh ruangan dengan bantuan botol penyemprot

5. Mandi dengan berendam

Mandi dengan berendam merupakan cara yang paling mudah untuk menikmati aromaterapi. Tambahkan beberapa tetes minyak aroma ke dalam air berendam, kemudian berendamlah selama 20 menit. Minyak esensial akan berefek pada tubuh dengan cara memasuki badan lewat kulit. Campurkan minyak esensial dengan cara yang tepat, karena beberapa minyak aroma tidak mudah larut dalam air

E. Macam-Macam Aroma Therapi

1. Lavender

Lavender berasal dari kata "lavera" yang berarti menyegarkan. Orang Romawi telah menggunakannya sebagai parfum dan aroma untuk mandi. Lavender mengandung linalool alkohol, keton dan stearaldehide. Keton dalam lavender dapat mengurangi rasa sakit,

Aroma Terapi untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

peradangan, dan menenangkan, sedangkan ester dapat mencegah kejang otot, mengurangi ketegangan dan depresi

Penggunaan 2 tetes minyak lavender yang telah diencerkan menggunakan air suling dengan perbandingan 1:10, ditetaskan pada tangan kemudian digosok dan dihirip selama 3 menit dengan jarak 2,5-5 cm dari hidung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bersalin yang mendapatkan minyak lavender memiliki tingkat nyeri lebih rendah $p=0,001$. Penelitian lain mengungkapkan bahwa inhalasi dengan menggunakan 0,1 ml minyak essen lavender yang dicampur dengan 2 ml air suling dapat menurunkan skala nyeri persalinan $p=0,001$. Selain inhalasi, penggunaan minyak essen lavender dapat digunakan sebagai campuran untuk pijat punggung. Hasil penelitian pijat punggung dengan menggunakan 2 tetes minyak lavender yang dilarutkan dalam 50 cc minyak almond $p=0,000$ [10]



Gambar 1. Bunga Lavender

2. Mawar

Mawar (*Rosa Damascena*) mengandung finitil alcohol, citrenellol, nonadecane, geraniol, nerol, ethanol, heneicosane dan kaemferol. Essen mawar sering digunakan dalam pengobatan herbal karena memiliki efek relaksan, analgesik antitusif, hipnotis, antioksidan, antibakteri, anti inflamasi, anti depresan, dan antidiabetes.

Aroma mawar efektif digunakan untuk merangsang sitem saraf pusat. Penggunaan essen mawar dalam campuran mandi efektif dalam membantu pembukaan servik, melunakkan ligament, meningkatkan fungsi uterus, meningkatkan aliran darah, dan obat penenang selama persalinan. Penggunaan 2 tetes (0,8 ml) essen mawar diberikan pada kasa dengan ukuran 10x10 cm yang dipasangkan pada kerah ibu bersalin dan dihirup selama 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu hamil ($p < 0,05$).

Pemberian inhalasi juga dapat dilakukan dengan meneteskan 4 tetes essen mawar dalam 300ml air dengan diffuses water. Studi lain menunjukkan penggunaan kombinasi inhalasi 1% (campuran 8 tetes essen mawar dengan 1 liter air) yang diuapkan menggunakan Brenner selama 10 menit dengan rendaman kaki (1% essen mawar dan air 40°C) dapat mengurangi nyeri persalinan ($p=0,001$)



Gambar 2. Bunga Mawar

3. Melati

Minyak melati (Jasmine) merupakan salah satu minyak yang dapat digunakan dalam persalinan yang memiliki kandungan indole, linalcohol, asetat benzilic, alkohol benzilic, livalylacetaat dan jasmin. Pemberian pijat punggung dengan minyak melati selama 10 menit selama 3 kali dengan interval 30 menit efektif untuk menurunkan nyeri persalinan $p < 0,05$.

Aroma terapi melati juga dapat diberikan dengan menggunakan diffuses water, dilakukan dengan meneteskan 44 tetes esen mawar dalam 300ml air.



Gambar 3. Bunga Melati

4. Citrus Aurantium

Citrus Aurantium atau yang lebih dikenal dengan Bitter Orange (jeruk pahit) memiliki kandungan limonene, linalool, linalyl asetat, geranyl asetat, geraniol, nerol, dan neryl acetate. Kasa yang telah direndam dalam larutan 4ml esen citrus didekatkan pada pasien selama 30 menit efektif menurunkan nyeri persalinan



Gambar 4. Citrus Aurantium

5. Kemenyan

Kemenyan atau Boswellia Carterii merupakan tanaman obat yang memiliki beragam manfaat. Kandungan asam boswellic dan pentacyclic. Boswellia Carterii mempunyai efek mengurangi rasa sakit dan peradangan, mengurangi nyeri persalinan. Boswellia Carterii dapat menghilangkan rasa sakit melalui pengurangan neurotransmitter darah seperti endorfin, serotonin, dan noradrenalin. Hasil penelitian dengan menggunakan sepotong kasa direndam dalam 0,2 ml minyak esen kemenyan yang diencerkan dalam 2ml larutan garam normal kemudian ditempelkan pada kerah ibu bersalin

Aroma Terapi untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

dapat menurunkan skala nyeri persalinan primigravida $p < 0,05$

Hasil penelitian dengan menggunakan sepotong kasa diredam dalam 0,2 ml minyak esen kemenyan yang diencerkan dalam 2ml larutan garam normal kemudian ditempelkan pada kerah ibu bersalin dapat menurunkan skala nyeri persalinan primigravida $p < 0,05$



Gambar 5. Kemenyan

Daftar Pustaka

- A. Chughtai, N. M., A. M.H., and Y. F., “Comparing the effect of aromatherapy with essential oils of rosa damascena and lavender alone and in combination on severity of pain in the first phase of labor in primiparous women,” *Crescent J. Med. Biol. Sci.*, vol. 5, no. 4, pp. 312–319, 2018.
- D. Hu et al., “A Combined Water Extract of Frankincense and Myrrh Alleviates Neuropathic Pain in Mice via Modulation of TRPV1,” *Neural Plast.*, vol. 2017, 2017. M. Kheirkah, N. S. Valipour, L. Neisani, and Hamid Haghani, “Controlled Trial of The Effect of Aromatherapy on Birth Outcomes Using ‘Rose Essensial Oil’ Inhalation and Foot Bath,” *J. Midwifery*, vol. 2, no. 1, pp. 77–83, 2014.
- M. Namazi, S. A. Ali Akbari, F. Mojab, A. Talebi, H. A. Majd, and S. Jannesari, “Effects of citrus Aurantium (bitter orange) on the severity of first-stage labor pain,” *Iran. J. Pharm. Res.*, vol. 13, no. 3, pp. 1011–1018, 2014.
- M. Yazdkhasti and A. Pirak, “The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women,” *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 25, pp. 81–86, 2016.
- R. Tanvisut, K. Traisrisilp, and T. Tongsong, “Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial,” *Arch. Gynecol. Obstet.*, vol. 297, no. 5, pp. 1145–1150, 2018.
- R. M. Joseph and P. Fernandes, “Effectiveness of jasmine oil massage on reduction of labor pain among primigravida

mothers,” *Nitte Univ. J. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 4, pp. 104–107, 2013.

Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada klien Psikogeriatrik*. Jakarta Salemba Medika

S. E. Saeieh, M. Rahimzadeh, N. K. Dehaghi, and S. Torkashvand, “The Effects of Inhalation Aromatherapy with *Boswellia carterii* Essential Oil on the Intensity of Labor Pain among Nulliparous Women,” *Nurs. Midwifery Stud.*, vol. 8, no. 1, pp. 45–49, 2018 .

S. Hamdaman, S. Nazarpour, M. Simbar, S. Hajian, F. Mojab, and A. Talebi, “Effects of aromatherapy with *Rosa damascena* on nulliparous women’s pain and anxiety of labor during first stage of labor,” *J. Integr. Med.*, vol. 16, no. 2, pp. 120–125, 2018.

Tentang Penulis



Juli Selvi Yanti, SST., Bd., M.Kes., lahir di Dumai pada tanggal 06 Juli 1980. SD hingga SMP diselesaikan di Kota Dumai. Melanjutkan Pendidikan SPK di Pekanbaru. Pendidikan Diploma III Kebidanan di Akademi Kebidanan Dep Kes Riau dan meraih gelar ahli madya kebidanan (Amd.Keb) pada tahun 2003,

Pada tahun 2011 menamatkan pendidikan Diploma IV Bidan Pendidik di Poltekkes Kemenkes Riau dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan (SST). Kemudian kembali melanjutkan pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat di STIKes Hang Tuah pada tahun 2012. Sejak tahun 2012 sampai saat ini bekerja sebagai Dosen Tetap pada Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Selain bekerja di Univ Hang Tuah Pekanbaru penulis juga aktif di Organisasi Ranting IBI sejak tahun 2003 dan aktif juga di Organisasi AIPKIND KorWil RIAU.

Penulis yang merupakan dosen tetap di Prodi S1 kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Univ Hang Tuah Pekanbaru ini pernah mengampu mata kuliah Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan. Asuhan Kebidanan Kehamilan dan Kegawatdaruratan Maternal Neonatal. Penulis juga aktif melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dan menulis beberapa buku sejak tahun 2013 diantaranya buku Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan. Asuhan Kebidanan Kehamilan dan Kegawatdaruratan Maternal Neonatal.

BAB 9

HYPNOBIRTHING

A. Defenisi *Hypnobirthing*

Hypnobirthing berasal dari kata "hypnosis" dan "birthing". Hypnosis yang berasal dari kata hypnos (bahasa Yunani) adalah nama Dewa Tidur. Hypnobirthing merupakan salah satu teknik otohypnosis (self hypnosis), yaitu upaya dalam menanamkan niat positif/sugesti kejiwa atau pikiran bahwa sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Dengan demikian ibu hamil dapat menikmati indahny masa kehamilan dan lancarnya proses kehamilan. Metode hypnobirthing ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini menjadikan ibu hamil untuk menyatu dengan

gerak dan ritme tubuhnya saat menjalani proses melahirkan membiarkan tubuh dan pikirannya untuk bekerja serta meyakini bahwa tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Lanny Kuswandy 2011).

B. Tujuan *Hypnobirthing*

Menurut Mongan (2007) dalam (Ida Widiawati, 2019) Hypnobirthing bertujuan agar :

1. Ibu yang akan melahirkan menyadari bahwa tubuhnya akan mampu melahirkan dengan kondisi rileks, bekerjasama dengan tubuhnya dan bayinya, dia percaya bahwa masing – masing dapat melakukan tugasnya, dan proses persalinannya berlangsung alami tanpa interupsi.
2. Dalam proses persalinan dia melenyapkan rasa lelah dan mempersingkat waktu persalinan.
3. Hasilnya adalah pengalaman persalinan yang memuaskan dari proses persalinan, bersama seluruh keluarga, termasuk bayi tetap terjaga, sadar dan tenang namun bersemangat.
4. Hypnobirthing membuat orang tua menjadi tenang, rileks dan memegang kendali saat mereka membahas berbagai pilihan yang ada, mengevaluasi situasinya dan mengambil keputusan mengenai persalinan.
5. Suasana hati yang tenang dan damai dapat membuat pemulihan ibu menjadi lebih mudah dan mengurangi intervensi medis selama persalinan.

C. Manfaat Hypnobirthing

1. Selama Kehamilan Manfaat hypnobirthing selama kehamilan yaitu dapat mengurangi rasa mual, muntah, dan pusing pada trimester pertama, meminimaliskan trauma secara fisik dan jiwa untuk ibu dan janin, mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil dan rasa sakit saat melahirkan tanpa efek samping terhadap janin, membantu janin terlepas dari kondisi lilitan tali pusat, bahkan bisa memperbaiki janin yang letaknya sungsang menjadi normal dan juga bisa membuat kondisi ibu hamil menjadi tenang dan damai selama kehamilannya. Ketenangan dan rasa damai sang ibu akan dirasakan pula oleh janin.
2. Menjelang Persalinan Manfaat hypnobirthing menjelang persalinan yaitu, melatih relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit persalinan, mampu mengontrol sensasi rasa sakit saat berkontraksi rahim, dan dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri saat kontraksi pada persalinan.
3. Saat Persalinan Manfaat hypnobirthing saat persalinan yaitu, memperlancar proses persalinan (kala I dan II lebih lancar), mengurangi risiko terjadinya komplikasi persalinan dan terjadinya perdarahan, kondisi yang tenang membuat keseimbangan hormonal dalam tubuh dan membantu menjaga suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan.
4. Pasca Persalinan Manfaat hypnobirthing pasca persalinan yaitu meningkatkan ikatan batin antara bayi dengan ayah dan bundanya, mempercepat pemulihan dalam masa nifas,

mencegah depresi pasca persalinan serta juga dapat memperlancar ASI (Lanny Kuswandy 2011).

D. Kontra Indikasi Hypnobirthing

Cegah penggunaan hypnobirthing pada keadaan :

1. Klien memiliki ketidak mampuan berkomunikasi
2. Klien yang tidak memiliki keyakinan atau kepercayaan akan manfaat hypnobirthing
3. Klien dengan penyakit epilepsy
4. Klien memiliki ketegangan atau gangguan jiwa berat
5. Klien yang memiliki masalah pada jantung dan pernafasan (Istiqomah, Henik dan Dyah Ayu. 2015)

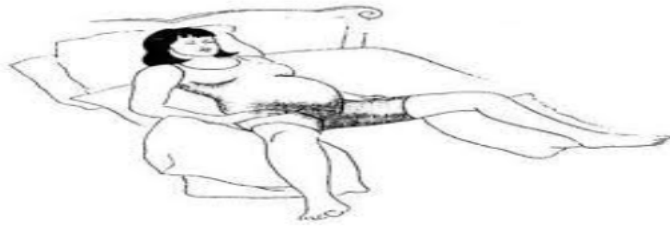
E. Persiapan Hypnobirthing

Dalam hypnobirthing akan dipelajari teknik-teknik relaksasi dan visualisasi yang akan membantu ibu selama bersalin dan dengan cepat memulihkan tingkat energi setelah persalinan. Agar dapat mengkondisi diri sendiri untuk masuk dengan cepat ke dalam relaksasi dan visualisasi. Berikut hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk melatih teknik Hypnobirthing.

1. Waktu Memilih waktu untuk relaksasi di mana tidak terdapat gangguan. Menyisihkan waktu yang sama setiap hari. Bisa pagi, siang, atau malam hari.
Hypnobirthing bisa dilakukan di usia kehamilan berapapun. Namun umumnya dilakukan di usia kehamilan 7 bulan atau 2-3 minggu sebelum proses persalinan. Bisa dilakukan lakukan dua kali sehari di saat pagi maupun menjelang tidur malam lamanya sekitar 10-15 menit. Tempatnya tergantung kainginan masing-

masing dan sebaiknya dilakukan berpasangan dengan sang suami agar tercipta hubungan spritual Bersama.

2. Tempat Memilih tempat latihan yang nyaman, tenang, bersuhu sejuk, dan dengan pencahayaan lembut temaram dan menjadikan tempat itu sebagai tempat latihan sehari-hari.
3. Alat Menggunakan kaset dan CD musik atau lagu kesayangan yang memiliki nada atau irama berulang-ulang, tenang, serta lembut untuk menimbulkan respon tubuh terbaik.
4. Yang berlatih Memastikan kandung kemih kosong sehingga tidak perlu bolak balik ke toilet dan menggunakan busana yang longgar dan mengenakan kain lembut untuk menutupi tubuh sehingga akan terasa nyaman.
5. Yang melatih/Terapis Ibu akan dilatih oleh terapis baik bidan ataupun yang lain yang telah mendalami ilmu hipnoterapi spesifik pada bidang kehamilan.
6. Posisi Relaksasi
Ada dua macam posisi yang dapat dipilih yaitu posisi berbaring (terlentang) dan posisi Lateral atau miring (Nurul Chomaria, 2012).



Gambar. 9.1
Posisi Berbaring Terlentang



Gambar. 9.2
Posisi Lateral (Miring)

F. Latihan Sebelum Hypnobirthing

1. Memutar kepala dengan posisi miring ke atas bahu sebanyak 8 kali hitungan. Meletakkan jari-jemari kiri dan kanan di atas bahu, lalu memutar ke belakang sebanyak 8 kali dan ke depan 8 kali
2. Untuk merelaksasi otot, berbaring santai. Meluruskan lengan kanan dan kiri sejajar tubuh. memposisikan telapak kanan menghadap ke atas. Menegangkan telapak kaki hingga merambat ke betis, paha, pinggul, dan dada. Menarik pundak ditarik ke atas dan kedua telapak 8 tangan dikepal

kuat-kuat. Mengerutkan dahi, tarik lidah ke arah langit langit.

3. Selanjutnya relaksasi pernapasan. Ketika berbaring, napas akan terdorong ke arah perut. Menarik napas panjang lewat hidung sambil hitung sampai 10. Menghembuskan perlahan-lahan lewat mulut. Lakukan 10 kali.

Merelaksasi pikiran. Memejamkan mata sejenak lalu buka perlahan lahan sambil memandang ke satu titik yang tepat di atas mata, makin lama kelopak mata makin relaks, berkedip, dan pada hitungan ke-5, mata akan menutup. Ketika kondisi sudah nyaman, masukkan pikiran positif yang akan terekam dalam alam bawah sadar. Contoh program positif, “Saya dan janin di dalam kandungan akan tumbuh sehat. Dan saat persalinan akan menghadapinya dengan tenang.” (Siti Atava Rizema, 2016).

G. Panduan Relaksasi

Pada dasarnya, hypnobirthing itu adalah teknik relaksasi dalam melakukan terapi relaksasi hypnobirthing, ibu hamil harus berada dalam keadaan rileks untuk mencapai kondisi tersebut, ada tiga belas langkah atau tahapan yang harus dilalui oleh ibu hamil ketiga belas tersebut membutuhkan waktu sekitar 5 sampai 15 menit untuk melakukannya.

1. Langkah pertama yang harus dilakukan ibu hamil untuk mencapai kondisi rileks adalah menghilangkan semua tekanan dan beban dalam diri ibu hamil, seberat apapun tekanan itu, hal ini tentu saja memang tidak mudah untuk dilakukan. Akan tetapi ibu hamil pasti bisa melakukannya jika dibarengi dengan usaha dan latihan yang konsisten. Salah

satu cara untuk menghilangkan semua tekanan itu adalah dengan melatih pernapasan dan fokus pikiran. Untuk melakukannya bernapaslah perlahan-lahan, sehingga pernapasan satu ke berikutnya tanpa ada tekanan. Kemudian, fokuskan pikiran ibu hamil ke berbagai bagian tubuh misalnya dari kepala ke ibu jari. Fokuslah pada setiap bagian selama 5-15 detik dan pastikan benar-benar rileks sebelum pindah ke bagian berikutnya.

2. Langkah kedua yang harus dilakukan ibu hamil adalah menutup mata tujuannya adalah untuk mengurangi masukan yang tidak diinginkan pada otak sebab mata yang terbuka akan membuat ibu hamil melihat berbagai hal yang dapat mengganggu fokus ibu hamil menutup mata adalah cara yang paling tepat dan jitu untuk menghilangkan berbagai hal yang tidak diinginkan.
3. Mengatur Posisi Mata. Tujuan dari pengaturan mata ini adalah untuk mencapai kondisi yang sangat rileks. Untuk mencapai tujuan tersebut, ada dua hal yang perlu ibu hamil lakukan pertama, angkatlah bola mata ibu hamil keatas lebih banyak Technique Active Birth 96 tetapi jangan dilepaskan sehingga tidak nyaman. Dengan mengangkat bola mata ke atas, ibu hamil akan mulai memproduksi sejumlah besar gelombang otak alpa, kedua tutup kelopak mata dan rasakan perasaan santai yang mendalam
4. 4. Fokus Pada Beats. Cara yang terbaik untuk masuk pada kondisi meditasi agar lebih mudah ibu hamil harus melakukannya di ruangan tertutup yang bebas dari gangguan.

5. Menghitung Mundur. Pada tahap ini ibu hamil perlu menghitung mundur sejumlah angka, misalnya 10,50,100, dan lain-lain. Hitunglah mundur angka-angka tersebut di dalam pikiran saja, tanpa harus mengucapkannya. Ini adalah cara yang tepat untuk membuat rileks tubuh dan membantu memfokuskan pikiran ibu hamil. Setiap selesai menghitung satu angka, ibu hamil harus menyisipkannya dengan kata-kata sugesti positif seperti: “saya semakin rileks setiap saya menghitung mundur atau pada hitungan nol aku benar-benar santai.
6. Visualisasi dapat membantu ibu hamil mencapai kondisi rileks dengan cepat. Karena itu visualisasi adalah cara yang bagus untuk mengalihkan pikiran ibu hamil.
7. Bernapas melalui Abdomen Bernapas melalui abdomen ini juga penting dilakukan ibu hamil untuk mencapai kondisi rileks dan fokus. Untuk melakukannya ibu hamil meletakkan satu tangan di dada dan yang lainnya di perut. Ibu hamil menarik nafas tangan diperut ibu hamil harus nasik sementara tangan pada dada harus tetap seperti semula tanpa tergeser dalam melakukan relaksasi hypnobirthing.
8. Bernafas dengan cara merata di lakukan dengan cara menjaga keseimbangan antara menghirup nafas dan mengeluarkannya, selain itu bernafas secara merata juga meningkatkan efektivitas pemrograman mental ibu hamil. Mungkin ibu hamil merasa teknik ini sangat mudah di lakukan. Sebab faktanya banyak orang yang bernafas secara tidak merata. Artinya banyak orang yang memiliki kecenderungan saat menghirup membutuhkan waktu yang

lama dan kemudian menghembuskan nafas dengan sangat cepat.

9. Bersantai dengan Napas Pertama-tama ibu hamil harus mengambil nafas dalam-dalam melalui perut dan pada setiap nafas sedikit lebih santai. Rileks pada saat membuang nafas akan lebih mudah bagi ibu hamil bernafas dengan lambat dan panjang setiap nafas harus bisa menciptakan sedikit kondisi santai santai relaksasi benar2 tercapai sepenuhnya.
10. Kelopak Mata Menjadi Rileks Kelopak mata yang rileks akan membuat pikiran ibu hamil tertipu sehingga pikiran juga ikut rileks. Maka kondisi rileks yang di capai ibu hamil semakin dalam.
11. Biarkan Rahang Turun Rahang adalah tempat yang tepat bagi tubuh untuk menyembunyikan ketegangan. Oleh karena itu, dengan membiarkan rahang turun maka akan mengurangi ketegangan.
12. Lemaskan tubuh saat merasa tegang Kondisi rileks tidak akan dicapai bila tubuh merasa tegang. Karena itu pada langkah kedua belas ini ibu hamil melatih agar tubuh tidak tegang. Cara untuk membuat tubuh tidak tegang adalah dengan melemaskan bagian-bagian tubuh yang mulai merasa tegang. Misalnya, bila ibu hamil merasa kaki mulai tegang, maka lemaskanlah bagian tersebut. Bila tangan atau lengan yang terasa tegang maka lemaskan bagian itu.
13. Bayangkan sebuah tempat paling santai Dengan membayangkan sebuah tempat paling santai atau menyenangkan yang pernah ibu hamil datangi atau ibu impikan. Biasanya membayangkan tempat yang seperti itu dapat membantu ibu hamil rileks. Sebab memikirkan

Hypnobirthing

tempat seperti itu dapat membantu tubuh dan pikiran ibu hamil tertipu sehingga tubuh pun menjadi rileks dengan membayangkan tempat-tempat tersebut (Mochles Dhery 2011).

Daftar Pustaka

- Chandyy, Mochless Dhery (2012). *Petunjuk- Petunjuk Mudah Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Yogyakarta: Penerbit Buku Biru.
- Chomari (2012). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT Elex Media Komputind.
- Ida Widiawati (2019). *Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing*. *J. Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Vol. 7, No. 1,
- Istiqomah, dkk. (2015). *Kesiapan psikologis ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan pasca relaksasi hypnobirthing*. Klaten.
- Kuswandi, Lanny (2013). *Hypnobirthing, A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Mongan, M. (2007). *Hypnobirthing: the mongan method, melahirkan secara aman, mudah dan nyaman*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.
- Putra, Siatava Rizema (2016). *Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing*. Yogyakarta:

Tentang Penulis

Kiki Megasari, SKM., M.Kes., lahir di Pekanbaru pada tanggal 12 Juli 1979. Menyelesaikan Pendidikan



Diploma III Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Banten dan pada tahun 2001. Kemudian melanjutkan S1 Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2009, kemudian melanjutkan Pendidikan S2 Pasca

Sarjana Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru lulus tahun 2014. Penulis mulai bekerja sebagai dosen tetap di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru sejak tahun 2009 dan ditempatkan di Unit Kerja D3 kebidanan hingga saat ini. Penulis juga aktif di Organisasi IBI dan Organisasi AIPKIND KorWil RIAU.

Penulis aktif melakukan pengabdian kepada masyarakat dan riset ilmiah. Hingga buku ini diterbitkan, penulis sudah menerbitkan karya buku bertemakan kebidanan, diantaranya yaitu: Asuhan Kebidanan Nifas Normal; Cara Mudah Menjadi Bidan yang Komunikatif; AIDS pada Asuhan Kebidanan, Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan.

E-mail: kiky@htp.ac.id / 081276574723

BAB 10

ACCUPRESSURE POINT

A. Pengertian Akupressure

Akupresur berasal dari kata *acos* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Istilah ini dipakai untuk cara penyembuhan yang menggunakan tehnik penekanan dengan jari pada titik-titik akupuntur sebagai pengganti penusukan jarum pada sistem penyembuhan akupuntur. Akupresur adalah pendekatan penyembuhan yang berasal dari daerah timur yang menggunakan pijatan pada titik tertentu di tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri atau mengubah fungsi organ (Depkes, 2004; Keppti, 2010).

Akupresur adalah suatu tehnik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk

mengaktifkan peredaran energi Akupresur merupakan salah satu pengobatan tradisional dengan melakukan pemijatan pada titik akupuntur, dapat digunakan untuk pengobatan sendiri dirumah, dalam rangka meningkatkan kemandirian yang sehat. Akupresur merupakan segala bentuk terapi untuk memulihkan kesehatan dengan menggunakan jari-jari tangan ataupun dengan menggunakan alat bantu seperti stik ataupun alat bantu yang lain, bahkan menggunakan alat elektronik sebagai pengganti pijat (Bagaskoro, 2011).

Akupresur juga disebut akupuntur tanpa jarum atau pijat akupuntur, sebab teori akupuntur yang menjadi dasar praktek akupresur. Terapi akupresur merupakan suatu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari akupuntur, pada prinsipnya metode terapi akupresur sama dengan akupuntur. Akupresur penekanan pada titik tertentu (yang dikenal dengan *acupoint*) dengan menggunakan telunjuk maupun jari untuk menstimulasi aliran energi di meridian yang penggunaannya sangat aman dan efektif, mudah dipelajari, dan juga membutuhkan waktu yang sedikit untuk menerapkannya (Depkes, 2012 ; Widyaningrum, 2013).

Mekanisme kerja akupresur ditinjau dari ilmu kedokteran menurut beberapa ahli sesuai dengan teori *endorphin*, yaitu perangsangan pada bagian tubuh akan menghasilkan zat *endorphin* dari otak yang mempunyai efek menghilangkan rasa nyeri. Bioelektrik yaitu rangsangan pada titik/bagian tubuh tertentu yang akan meningkatkan daya

elektrik tubuh sehingga menimbulkan efek berkurangnya rasa sakit (Bagaskoro, 2011; Widyaningrum, 2013).

Menurut sejarahnya, terapi ini merupakan metode pengobatan tradisional cina dan sudah dilakukan sejak ribuan tahun yang lalu. Dengan akupresur aliran *yin* dan *yang* didalam tubuh dapat diseimbangkan. Prinsip akupresur berasal dari pengobatan kedokteran timur, dimana dikenal adanya aliran energi vital ditubuh *qi* (cina) dan *chi* (jepang) (Keppti, 2010).

B. Tujuan Akupressure

Tujuan dari penekanan pada titik-titik akupresur adalah melancarkan aliran energi pada seluruh bagian tubuh. Manusia memerlukan energi untuk dapat menjalankan fungsinya. Fungsi organ-organ tubuh akan terganggu jika tidak mendapatkan aliran energi yang cukup. Gangguan fungsi tubuh akan mengganggu keseimbangan fungsi tubuh. Sejarah membuktikan bahwa akupresur dapat bermanfaat mencegah penyakit yang bertujuan untuk mencegah masuknya sumber penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh, penyembuhan penyakit, rehabilitasi dan promotif (Dibble, 2007; Keppti, 2010).

Menurut Tournaire dan Theau-Yonneau (2007) dengan merangsang titik tertentu disepanjang meridian, yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke *formation reticularis*, *thalamus* dan sistem *limbik* tubuh melepaskan *endorphin*. *Endorphin* adalah zat penghilang rasa sakit yang secara alami diproduksi didalam tubuh, memicu respon menenangkan dan membangkitkan semangat dalam tubuh, memiliki efek positif pada emosi, dapat menyebabkan relaksasi dan normalisasi

fungsi tubuh dan sebagian dari pelepasan *endorphin* akan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi darah.

Akupresur bermanfaat untuk :

a. Pencegahan penyakit

Akupresur dipraktekkan secara teratur pada saat-saat tertentu menurut aturan yang sudah ada, yaitu sebelum sakit. Tujuannya adalah mencegah masuknya sumber penyakit dan memepertahankan kondisi tubuh.

b. Penyembuhan penyakit

Akupresur dapat digunakan menyembuhkan keluhan sakit dan dipraktekkan ketika dalam sakit

c. Rehabilitasi

Akupresur dipraktekkan untuk meningkatkan kondisi kesehatan sesudah sakit

d. Promotif

Akupresur dipraktekkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh walaupun tidak sedang sakit (Depkes, 2004).

C. Cara Melakukan Akupressure

Dalam penekanan atau perangsangan akupresur ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu reaksi yang akan ditimbulkan, kondisi pasien dan jenis keluhan yang dialami pasien. Reaksi yang ditimbulkan meliputi reaksi untuk menguatkan energi dan reaksi untuk melemahkan energi. Reaksi ini dipengaruhi oleh lama pemijatan dan arah pemijatan. Penekanan yang bertujuan untuk reaksi menguatkan dapat dilakukan dengan melakukan 30 kali pijatan atau putaran searah dengan jarum jam atau mengikuti arah meridian dengan penekanan sedalam 1-2 cm dengan menggunakan ibu jari. Sedangkan akupresur yang

bertujuan untuk reaksi melemahkan dengan melakukan pemijatan leih dari 40 kali putaran berlawanan arah jarum jam atau berlawanan dengan arah meridian (Depkes, 2004; Keppti, 2010). Adapun cara untuk melakukan tehnik akupresur adalah : (Keppti, 2010)

1. Perhatikan kenyamanan pasien, lakukan penekanan dengan menggunakan ibu jari sedalam 1-2 cm
2. Penekanan pada titik Li4 (terletak diantara tulang metacarpal pertama dan kedua pada bagian distal lipatan pada kedua tangan)
3. Peneliti melakukan penekanan pada titik Sp6 (terletak pada 4 jari diatas mata kaki)
4. Lakukan penekanan dengan putaran sebanyak 30 kali searah jarum jam pada titik Li4 dan lakukan pada titik Sp6 lakukan penekanan dengan putaran sebanyak 30 kali berlawanan jarum jam dan lakukan selama 15 menit
5. Tindakan akupresur dilakukan 2 kali selama 15 menit, 1 kali dilakukan pada pembukaan serviks 4 cm dan 1 kali pada pembukaan serviks 8 cm.

D. Akupressure untuk Persalinan

Gangguan yang paling umum terjadi selama persalinan dan melahirkan adalah hambatan dalam meridian. Merangsang *acupoint* sepanjang saluran dengan akupresur dapat membantu menghilangkan penghalang, merevitalisasi meridian, dan membantu memulihkan kesehatan. Beberapa ilmuwan menunjukkan bahwa alasan mengapa nyeri dapat terjadi pada akupresur adalah bahwa ada hal yang mengganggu transmisi

rangsangan nyeri dan mungkin meningkatkan pengeluaran *endorphin* dalam darah (San Ching, 2000; Dewi, 2011).

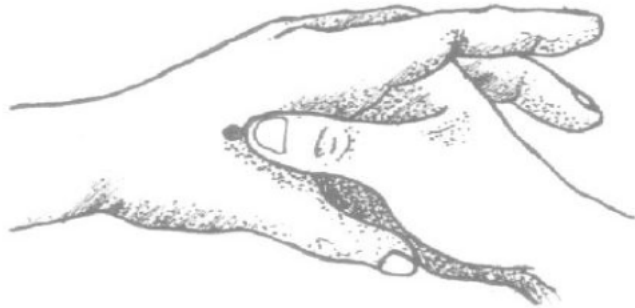
Lokasi titik akupresur saat persalinan untuk mengurangi nyeri, cara kerja akupresur ini sendiri cukup mudah dan sederhana karena tidak memerlukan bantuan jarum akupuntur. Cukup dengan menekan pada titik-titik tertentu sesuai dengan tujuan untuk apa akupresur dilakukan. Titik akupresur yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan diantaranya adalah Li4, dan SP6 yang dapat mengelola nyeri persalinan (Chung, 2003 ; Lee, 2004).

Titik SP6 disebut juga dengan *San Yin Ciao* terletak 4 jari tangan diatas *maleolus medialis*, tepat ditepi *posterior tibia*, titik SP6 ini dipercaya dapat digunakan untuk penyakit ginekologis misalnya haid tidak teratur, perdarahan uterus, disminor, nyeri persalinan, his yang tidak teratur pada persalinan dan sebagainya. Titik SP6 disebut juga *san yin ciao* adalah saluran yang berjalan di dermatomic L2 dan L1 kemudian menuju ke atas T12 dan T5. Saraf simpatik pengendalian rahim melalui pleksus pelvis menerima serat prenganglionik keluar dari T5 ke T4 sehingga perangsangan pada titik akupresur ini dapat mengurangi nyeri persalinan (San Ching, 2000 ; Lee, 2004).



Gambar 2.1 Titik SP 6 ini terletak pada empat jari pasien diatas mata kaki dikutip (Betts, 2001)

Titik *He Ku* atau Li4 terletak diantara os metacarpal I dan II, tepat di pertengahan sisi radial dari os metacarpal II tangan pada posisi sagital, titik ini dipercaya untuk mengurangi rasa nyeri termasuk nyeri persalinan karena bersifat analgesi. Letak titik Li4 atau *he ku* terletak antara tulang metacarpal pertama dan kedua pada bagian distal lipatan pada kedua tangan. Meridian ini berjalan menyusuri tepi luar lengan naik ke bahu, sampai dibahu bercabang ke tengkuk mencapai benjolan ruas tulang leher 7 (cervical 7) dan tulang punggung 1 dan kembali kebahu. Dibahu meridian ini bercabang sebuah cabangnya kebawah turun melintasi bagian perut hingga mencapai uterus. Penekanan pada titik ini berguna untuk mengintensifkan kontraksi serta mengelola nyeri saat persalinan (San Ching, 2000; Sukanta, 2003; Dewi, 2011).



Gambar 2.2 titik akupressur L14 (Betts, 2001)

Pada titik SP6 dan Li4 merupakan titik utama untuk masalah rahim. Penekanan pada titik ini dilakukan dengan cara : Lakukan penekanan pada titik SP6 dan Li4. Efek yang dihasilkan oleh penekanan pada titik SP6 dan Li4 adalah memperbaiki energi yang tidak seimbang, tersumbat atau kurang di sepanjang organ atau meridian yang melewatinya (San Ching, 2000; Dibble, 2007; Dewi, 2011).

Akupresur juga termasuk metode lain dari stimulasi kutaneous untuk membantu mengurangi nyeri persalinan yang akibatnya meningkatkan relaksasi, meningkatkan energi dan membantu homeostasis. Dengan adanya sentuhan pada titik akupuntur dapat terjadi neurotransmitter yang dapat melepaskan endorphin dan serotonin sebagai penyaluran dan persepsi nyeri, cara kerja akupresur dapat menstimulasi serabut besar A dan β besar sehingga dengan adanya stimulasi akupresur dapat memblok nyeri melalui neurotransmitter peningkatan endorphin dan serotonin alami, dengan adanya peningkatan neurotransmitter dapat mengubah persepsi nyeri

sehingga nyeri persalinan dapat diatasi (Corwin, 2009; Redeer 2013).

E. Persiapan Tindakan Akupressure

Ada beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan agar pemanfaatan akupresur baik, yaitu ruangan tempat melakukan pemijatan hendaknya tidak pengap dan mempunyai sirkulasi udara yang baik, pemijatan dilakukan ditempat yang bersih. Posisi orang yang akan dipijat sebaiknya berbaring, duduk, dan tidak berdiri, tangan sebelum memijat dalam keadaan bebas bergerak dengan posisi yang nyaman, kondisi pasien yang perlu diperhatikan sebelum melakukan tehnik akupresur adalah sebaiknya pasien tidak dalam keadaan emosional (marah, takut, terlalu gembira dan sedih), tidak terlalu lapar dan tidak terlalu kenyang, alat bantu pijat yang digunakan tidak tajam dan bersih, pemijatan dapat dilakukan dengan ujung-ujung jari, telapak tangan, pangkal telapak tangan dan siku. Titik *acupoint* tidak dalam keadaan luka atau bengkak, dan untuk pasien yang lemah kondisinya akupresur hanya diperlukan untuk menguatkan kondisinya dan jumlah titik yang digunakan jangan terlalu banyak (Depkes 2012 ; Wong, 2011).

Daftar Pustaka

- Abd El Hamid, N.A.F. Obaya, H. E. & Hassan M.G.(2012). Effect of Acupressure on Labor Pain and Duration of Among Laboring Women Attending Cairo University Hospital. IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS) Volume I, Issue I (Nov-Dec 2012, pp 08-14. www.iosrjournals.org
- Alehagen, S., Wijma, K dan Wijma, B.(2001). Fear During Labor. Acta Obstetrics Gynecology Scandinavia, 80, 315-320.
- Alehagen, S,Wijma,K.,Lundberg,U.(2005). Fear, Pain, And Of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology, 26(3), 153-157
- Andarmoyo S. (2013). Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan : konsep dan Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan. Editor Rose kusumaning. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Bagaskoro S. (2011). Buku Sakti Pijat Untuk Kesehatan Refleksi, Akupresur dan Akupuntur. Yogyakarta : Pinang Merah Publisher.
- Betts D. (2001). Natural Pain Relief Techniques for Childbirth Using Acupressure Promoting a Natural Labour and Partner Involvement. Illustration compiled by Tina Young.
- Chung, L., Kuo, S., Huang, C. (2003). Effects of Li4 and BL 67 Acupressure on labor Pain and Uterine Contraction in the First Stage of Labor. Journal of Nursing Reseach.
- Departemen Kesehatan (2000). Pedoman Praktis akupresur, Jakarta : Depkes RI
- _____ (2004). Pedoman Pelatihan Akupresur Untuk Petugas Kesehatan, Jakarta : Depkes RI.
- _____ (2012). Kurikulum dan Modul Orientasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas. Jakarta : Depkes RI.
- Dibble, S.L.,Luce, J.,Cooper, B,A&Israel, J. (2007). Acupressure for chemotherapy induce Nauchea and Vomiting: A Randomized Clinical Trial. Oncology Nursing Forum.
- Hjelmstedt A et al.(2010). Acupressure to reduce Labor Pain : a Randomized Controlled Trial. Acta Obstetry Gynecology Scand. 89: 1453-9.

- Kepmenkes RI (2012). Kurikulum dan Modul Orientasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas.
- Keppti (2010). Pedoman Akupresur Kelompok Pencinta Pengobatan Tradisional Indonesia. Bekasi.
- Kashanian M., Shahali S.(2010). Effects of acupressure at the Sanyinjiao Point (SP6) on the Process of active Phase of Labor in nulliparas Women. *The Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, july ; 23(7) : 638-631.

Tentang Penulis

Nelly Karlinah, SST., M.Keb., lahir di Kuok, 20 Oktober 1987.



Penulis menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kebidanan di Harapan Mama, Medan, tahun 2008, Diploma IV Bidan Pendidik di Universitas Sumatera Utara dan Lulus Tahun 2010. Pendidikan terakhir yang ditempuh penulis adalah Program Magister Kebidanan di Universitas Andalas Padang tamat Tahun 2015.

Penulis adalah Dosen Aktif di Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Penulis aktif dalam kegiatan organisasi Ikatan Bidan Indonesia Tapung II, aktif melakukan Pengabdian Masyarakat dan Riset Ilmiah serta Publikasi Artikel Ilmiah di Jurnal Kesehatan Nasional dan Prosiding dan menghasilkan Buku Ajar Kebidanan.

Email : nellykarlinah87@gmail.com

No Hp : +62 853-7666-0876

BAB 11

ABDOMINAL LIFTING

A. Pengertian Abdominal Lifting

Massage Abdominal Lifting merupakan salah satu dari metode massage yang digunakan dalam mengatasi nyeri persalinan. Massage ini dilakukan dengan cara membaringkan pasien pada posisi terlentang dengan posisi kepala lebih tinggi, letakkan kedua telapak tangan pada pinggang belakang pasien kemudian secara bersamaan lakukan usapan yang berlawanan kearah puncak perut tanpa menekan kearah dalam. Ibu yang dipijat dua puluh menit setiap jam selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit. Endorphin juga dapat menciptakan rasa nyaman, enak, rileks dan nyaman dalam persalinan. Banyak wanita yang merasa bahwa pijatan sangat

efektif dalam menghilangkan rasa sakit pada saat melahirkan (Danuatmadja & Meiliasari, 2004).

Teknik Abdominal Lifting menjadi salah satu alternatif pilihan untuk mengurangi rasa persalinan Kala I disebabkan sudah menjadi kebiasaan ibu yang akan bersalin, atau dengan kata lain Abdominal Lifting adalah “kusuk” atau dalam bahasa Indonesia adalah pijat/memijat. Sehingga tidak terjadi penolakan secara jelas jika seorang bidan melakukan peminjatan atau mengajari keluarga untuk melakukan peminjatan.

B. Manfaat Abdominal Lifting

1. Manfaat

Abdominal Lifting adalah memberikan rasa aman dan nyaman pada ibu dan dapat membuat relaksasi, serta merangsang pengeluaran hormone endorphin yang dapat menghilangkan rasa nyeri secara fisiologis (Andari.,D., I., sucipto., E & Fajaryani., T. 2014) Hal ini di dukung oleh teori Melzack dan Wall tentang Gate Control Teory dimana dengan melakukan Abdominal lifting dapat menghambat nyeri kontraksi uterus karena serabut A delta akan menutup gerbang sehingga corteks serebri tidak menerima pesan nyeri yang sudah di blokir oleh stimulus massase sehingga persepsi nyeri dapat berubah. Abdominal Lifting tidak hanya untuk mengendalikan nyeri kontraksi pada ibu bersalin, tetapi dapat dilakukan untuk berbagai nyeri yang ditimbulkan dari rangsangan lain (Priyadarsini S., S., Arangi., S, Patra., T, & Swain .,S. 2014).

Berdasarkan penelitian Malawat (2020) Intensitas nyeri sebelum dilakukan metode abdominal lifting diketahui bahwa keseluruhan subjek penelitian mengalami nyeri. Setelah diberikan metode abdominal lifting diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian mengalami nyeri yang berkurang sebanyak 10 subjek penelitian (83,3%) nyeri tetap 1 subjek penelitian (8,33%) dan nyeri bertambah 1 subjek (8,33%).

Penelitian lainnya Liana (2021) menyebutkan bahwa adanya skala perbedaan nyeri sebelum dan sesudah melakukan Teknik Abdominal Lifting dengan Nilai Z - 4,362 dan nilai p value 0,001.

C. Teknik Kerja Abdominal Lifting

Teknik abdominal lifting dilakukan dengan cara memberikan usapan berlawanan ke arah puncak perut tanpa menekan ke arah. Hal tersebut dapat merangsang serat saraf besar meningkatkan mekanisme aktivitas substansia gelatinosa yang mengakibatkan tertutupnya pintu mekanisme sehingga aktivitas sel T terhambat dan menyebabkan hantaran rangsangan ikut terhambat dan nyeri tidak akan dihantar ke korteks serebri. Proses tersebut lebih lambat daripada pemblokiran impuls nyeri ketika dilakukan teknik counter pressure. Menurut Erickson Setelah dilakukan pijat abdominal lifting skor intensitas nyeri semua responden menurun, meskipun ada yang tidak drastis penurunannya. Ibu yang mendapat pijatan selama dua puluh menit setiap jam selama kontraksi dalam persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk

melepaskan endorphen yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijatan secara lembut ini membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan.

Menurut penelitian, kerjasama yang baik antara bidan dan responden memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan proses teknik abdominal lifting. Proses membangun rasa saling percaya antara bidan dan responden dilakukan pada fase pre induksi. Keberhasilan tahap kedua yaitu induksi, sangat ditentukan oleh pre induksi, jika bidan tidak bisa membawa responden dalam posisi nyaman dan tenang, maka efek dari pijat menjadi tidak optimal. Pada penelitian ini, proses pengurangan skor nyeri yang tidak begitu signifikan dapat disebabkan oleh responden yang tidak bisa diajak kerjasama dikarenakan nyeri dan rasa cemas yang dirasakan semakin meningkat sehingga mempengaruhi perhatian ibu untuk dilaksanakan abdominal lifting.



Gambar Abdominal Lifting

Daftar Pustaka

- Alam, S, H. (2020). Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Metode Akupresur. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Brown, A. (2019). *The Swedish Massage: Full Body Therapy*. UK: Inspiration.
- Chotimah, S, H, dkk. (2020). Perbedaan Teknik Pernafasan Dan Teknik Kneading Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di Wilayah Walantaka Kota Serang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*. Vol. IX. No.2, Juni 2020. Jakarta: Mitra Ria Husada.
- Felaili, S, E, & Machmudah. (2017). Teknik Kneading Menurunkan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Kabupaten Semarang. *Jurnal Kebidanan*. Vol. IX, No. 01, Juni 2017. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Fitriahadi, E, & Utami, I. (2020). *Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Unisa.
- Lanina, G, dkk. (2020). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Di PMB Rabiah Abuhasan Palembang. *JAKHKJ*. Vol. 6, No. 2, 2020. Palembang: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional.
- Malawat, R. (2020). Pengaruh Metode Abdominal Lifting Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Rumah Sakit Tkt II Dr. J. Latumeten Ambon. *Volume 5 Number 1, March 2020*. Maluku: Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Ningsih, M, P, N & Rahmawati, L. (2019). Efektifitas Teknik Counter Pressure Dan Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di PMB Kota Padang. *Medikes (Media Kesehatan)*, Volume

6, Nomor 2, 2020. Palembang: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional.

Notoadmodjo. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Rejeki, S. (2018). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). Semarang: Unimus Press.

Solehati, dkk. (2018). Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada Persalinan. Jurnal Kebidanan. Padjajaran: Faculty of Nursing Universitas Padjajaran.

Tentang Penulis



Lahir di Muara Labuh 09 Mei 1986, menyelesaikan pendidikan D3 Kebidanan di STIKes Dharma Landbouw Sumatera Barat Tahun 2007, D4 Bidan Pendidik STIKes Jenderal Ahmad Yani Tahun 2008, S2 Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Reproduksi di STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2012. Pendidikan Profesi Bidan Pada tahun 2022. Saat ini menjabat sebagai Ketua Program Studi D 3 Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru dan menjadi tim pengajar di Prodi Sarjana dan Profesi Bidan Penulis juga Aktif di Organisasi Ranting IBI universitas Hang Tuah Pekanbaru dan AIPKIND Riau, Aktif melakukan penelitian dan pengabdian yang berhubungan dengan kebidanan serta menulis Buku Ajar Kebidanan dan mengampu mata Kuliah Asuhan kebidanan pada ibu hamil, Konsep Kebidanan, Kesehatan Perempuan dan perencanaan keluarga.

BAB 13

MASSAGE EFFLEURAGE

A. Defenisi *Massage Effleurage*

Massage diadopsi dari kata Arab “*masb*” yaitu “menekan” dengan lembut, atau dari Yunani “*massien*” yang berarti “memijat”. Menurut Maryunani (2010), *massage* adalah memberikan tekanan tangan pada jaringan lunak seperti otot atau ligamen yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, memberi efek relaksasi dan atau melancarkan peredaran darah di dalam tubuh tanpa menimbulkan gerakan atau perubahan posisi sendi.

Massage Effleurage adalah metode non farmakologis penghilang rasa sakit dengan menggunakan teknik pijat yang aman dan mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak alat ataupun biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat

dilakukan sendiri ataupun dengan bantuan orang lain (Ekowati, et. al., 2011).

Massage Effleurage adalah gerakan urut mengusap yang dilakukan dengan cara berirama dan berturut-turut kearah atas. *Massage* dilakukan dengan telapak tangan berulang kali dengan lembut menekan permukaan tubuh dengan arah melingkar (Reeder, 2011). Tujuan dari pijatan ini adalah untuk melancarkan aliran darah, memberi tekanan dan rasa hangat pada otot perut, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental.

B. Manfaat *Massage Effleurage*

Kontraksi otot rahim yang terjadi pada saat persalinan merupakan manifestasi rasa sakit ibu. Kontraksi ini menyebabkan nyeri pada pinggang, perut dan menjalar ke paha. Namun, kontraksi inilah yang mempengaruhi pembukaan mulut rahim (serviks). Saat serviks terbuka, maka proses persalinan dimulai (Judhaa, 2013).

Salah satu peran dan fungsi bidan dalam asuhan sayang ibu adalah pengendalian rasa nyeri untuk membantu ibu merasa aman dan nyaman saat persalinan. *Massage effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis untuk meredakan nyeri ibu dalam proses persalinan. Teknik ini dapat memberikan distraksi dan relaksasi, membuat ibu lebih rileks, menciptakan rasa nyaman, serta mengurangi rasa nyeri.

Massage effleurage telah banyak dilakukan untuk menekan nyeri persalinan. Teknik ini efektif menekan nyeri selama 10-15 menit. *Massage effleurage* membantu ibu merasa fresh, rileks dan nyaman selama persalinan dan bebas dari rasa sakit.

Penelitian yang dilakukan Sitorus, dkk (2020) menunjukkan ada perbedaan nyeri persalinan yang dialami ibu inpartu kala I sebelum dengan setelah diberikan *massage effleurage*. Penelitian Amin, dkk (2021) juga menunjukkan bahwa teknik *Massage effleurage* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi rasa nyeri yang dialami ibu bersalin.

Massage effleurage pada ibu bersalin akan meningkatkan oksitosin yang dapat mempengaruhi psikologis ibu menjadi lebih tenang, nyaman dan rileks. *Massage* ini juga merangsang pengeluaran hormon endorphin yang bermanfaat menghilangkan rasa sakit secara alamiah. Proses *massage* yang dilakukan tenaga kesehatan dapat menciptakan kedekatan dengan petugas kesehatan yang melayani, sehingga secara tidak langsung hal ini bisa mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

C. Mekanisme Kerja *Massage effleurage*

Fungsi utama dari *Massage effleurage* adalah penerapan teori *Gate Control* yang dapat “menutup gerbang” untuk mencegah lewatnya rangsangan nyeri ke pusat system saraf pusat yang lebih tinggi. Teknik ini terdaftar dalam *Summary of Pain Relief Measures During Laborn* (Rosyaria, 2019).

Teori ini menjelaskan bahwa terdapat dua jenis serabut saraf berdiameter kecil dan serabut saraf berdiameter besar dengan fungsi yang berbeda pada permukaan kulit. Impuls rasa sakit yang dibawa oleh saraf berdiameter kecil menyebabkan gerbang kontrol sumsum tulang belakang terbuka dan menyampaikan impuls ke korteks serebral dengan cara yang menyebabkan rasa sakit. Namun, impuls

rasa sakit ini dapat diblokir dengan merangsang saraf berdiameter besar yang menyebabkan gerbang tertutup. Stimulasi berupa kontak dengan saraf berdiameter besar harus terjadi pada awal nyeri atau sebelum stimulus nyeri yang dibawa oleh saraf berdiameter kecil mencapai korteks serebral.

Ketika *Massage effleurage* dilakukan, mengakibatkan terjadinya hambatan nyeri kontraksi uterus, karena pada saat itu serabut Delta A akan memblok sehingga cortex cerebri tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh counter stimulasi masase ini dan dengan teknik massage ini dapat mengaktifkan hormon endorphin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dicegah, dan pada akhirnya mengubah persepsi rasa nyeri.

Sensasi menyenangkan selama pemijatan, merangsang nucleus pada otak untuk mengurangi aktivitas saraf tulang belakang dan membantu melepaskan opioid endogenus sebagai neurotransmitter penghambat (inhibitor) reaksi nyeri untuk mencapai otak dan dengan demikian intensitas nyeri di pusat dihambat sehingga rasa sakit ibu berkurang.

D. Teknik *Massage effleurage*

Massage effleurage merupakan manipulasi gosokan yang mengandalkan seluruh permukaan satu tangan atau permukaan kedua tangan dan menggosok dengan lembut dengan tekanan yang relatif ringan sampai kuat. Arah pemijatan selalu menuju jantung atau searah dengan aliran pembuluh darah balik.

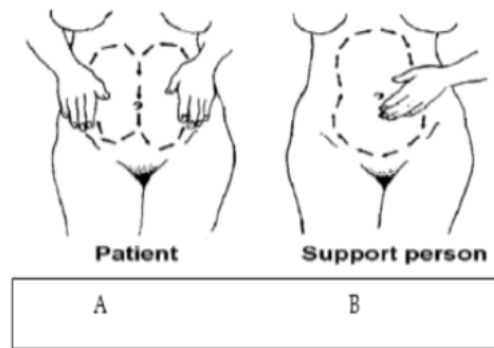
Teknik pemijatan terdiri dari usapan lembut, lambat dan panjang atau usapan lembut terus menerus atau tidak putus-putus dengan usapan secara perlahan, seirama dengan pernafasan saat kontraksi, digunakan untuk mengalihkan ibu agar ibu tidak memfokuskan perhatiannya pada rasa nyeri saat kontraksi. *Massage effleurage* dapat dilakukan dengan ujung jari yang ditekan dengan lembut dan ringan. Selain itu, ibu dan pendamping dapat melakukan *massage effleurage* pada seluruh bagian tubuh. Pada kasus dimana ibu menggunakan sabuk monitor di perut pada saat proses persalinan, massage dapat dilakukan di area lain pada tubuh, seperti di paha, punggung atau dada (Haryanti, 2021).

Adapun langkah-langkah pelaksanaan *massage effleurage* sebagai berikut:

1. Mengatur posisi ibu senyaman mungkin, seperti miring ke kiri atau setengah duduk.
2. Menganjurkan ibu untuk menarik nafas dalam melalui hidung dan dikeluarkan secara perlahan melalui mulut sampai ibu merasa sedikit rileks.
3. Melakukan *Massage effleurage* dengan minyak zaitun atau lotion.
4. Lakukan *Massage effleurage* saat terjadi kontraksi (bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain) dengan cara:
 - a. Pasien dalam posisi duduk, kemudian letakkan kedua telapak tangan di atas perut dan secara bersamaan dengan memberikan sedikit penekanan digerakkan melingkar ke arah pusat ke simpisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan

melingkar atau satu arah. Cara ini dapat dilakukan langsung oleh pasien.

- b. Menekan tangan secara perlahan dari area pubis atas ke pusat dan keluar mengelilingi perut bagian bawah sampai area pubis. Tekan dengan lembut dan ringan tanpa tekanan yang kuat, namun usahakan agar ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit.



Gambar 12.1

Teknik *Massage Effleurage*

Keterangan:

Gambar A : *Massage effleurage* Secara Mandiri

Gambar B : *Massage effleurage* Dengan Bantuan

E. Ketentuan Pelaksanaan *Massage effleurage*

Menurut Alimah (2012), Ada beberapa indikasi pelaksanaan *Massage effleurage*, yaitu:

1. Rasa lelah yang bersangkutan
2. Kekakuan otot dan nyeri
3. Gangguan atau ketegangan syaraf
4. Kelayuhan atau kelemahan otot

Ada beberapa aturan yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan *Massage Effleurage*, yaitu:

1. Pijatan yang kuat tidak boleh diterapkan pada pasien dengan jumlah trombosit darah yang rendah. Selain itu pemijatan juga tidak boleh dilakukan pada orang yang mengkonsumsi obat pengencer darah.
2. Tidak boleh dilakukan pada bagian tubuh manapun yang mengalami pembekuan darah, patah tulang, luka terbuka, infeksi kulit, atau kelemahan tulang (osteoporosis atau kanker tulang). Orang yang belum lama dioperasi juga tidak diperbolehkan mendapatkan terapi pijat.
3. Secara umum terapi pijat aman untuk pasien kanker, walau demikian harus berkonsultasi dengan ahli onkologi sebelum melakukan terapi pijatan, khususnya yang melibatkan tekanan yang dalam atau intens. Setiap tekanan langsung terhadap tumor atau kanker bisa saja memperburuk kondisi pasien.

Daftar Pustaka

- Alimah, S. (2012). *Massage Exercise Therapy, Ed 1*. Surakarta: Akademi Fisioterapi
- Amin, M., Jaya, H., & Harahap, Atika Qainitah. (2021) *Teknik Massage effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I di Rumah Sakit Swasta Palembang*. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), Volume 1 no.2. 224-231
- Ekowati. (2011). *Efek Teknik Massase Effleurage Pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri*. E-Jurnal Stikes Prima Nusantara.
- Haryanti, Richta Puspita (2021). *Monograf Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dengan Massage effleurage*. Sulawesi Utara: Penerbit NEM
- Judha, Muhammad., Sudarti & Fauziah, Afroh. (2013). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Maryunani, Anik. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan Teknik dan Cara Penanganannya*. Jakarta : Trans Info Media
- Reeder, S.J, Martin, L.L & Griffin, DK (2011). *Keperawatan Maternitas:Kesehatan wanita, bayi & keluarga ed 18*. Jakarta : EGC
- Rosyaria, A & Khairoh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender*. Surabaya:Jakad Media.
- Sitorus, R., Pelawati, Nining., Erlyn, Grace. (2020). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan dan Pembukaan Jalan Labir Fase Aktif*. Jurnal Kesdam Medan, Volume 5 no. 2, Desember 2020, 136-140.

Tentang Penulis



Nurul Hidayah, SST., MKM., adalah nama salah satu penulis buku ini. Penulis lahir dari orang tua (*Alm*) bapak Darmansyah dan ibu Yusni Anizar sebagai anak ke lima dari tujuh bersaudara. Penulis dilahirkan di Pekanbaru Riau pada tanggal 18 Juli 1986. Penulis menempuh pendidikan dimulai dari SDN 011 Pekanbaru (lulus tahun 1998), melanjutkan ke Pondok Pesantren Daarun Nahdhoh Thawalib

Bangkinang (lulus tahun 2005), dan lanjut kejenjang Pendidikan D3 Kebidanan di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru (lulus tahun 2008) dan D IV Bidan Pendidik di Poltekkes Kemenkes Medan (lulus tahun 2009) hingga akhirnya menempuh S2 Kesehatan Masyarakat dengan Peminatan Kesehatan Reproduksi di StiKes Hangtuah Pekanbaru (lulus tahun 2018). Penulis juga aktif di Badan Otonomi Korps Muballigh Muballighah PW DMI Provinsi Riau. Saat ini penulis menjabat sebagai Wakil Direktur III (Bidang Kemahasiswaan) di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. Email: Batrisya.Assyifa@gmail.com, No. Hp 081365060400

BAB 13

DEEP BACK MASSAGE DALAM PERSALINAN

A. Pengertian Deep Back Massage

Massase adalah tekanan yang dilakukan dengan menggunakan tangan pada jaringan lunak yaitu otot, tendon atau ligamentum tanpa adanya perubahan posisi sendi atau gerakan untuk meredakan nyeri, menimbulkan relaksasi dan memperbaiki peredaran darah/sirkulasi tanpa menyebabkan rasa sakit. (W.Myers, 2007). Tekanan atau massage tersebut dapat memberikan sensasi nyeri yang lebih ringan pada ibu bersalin (Andarwulan, 2021).

Deep Back Massage

Massase adalah terapi nonfarmakologi yang digunakan untuk meredakan dan mengurangi nyeri persalinan. Saraf yang berdiameter kecil yang membawa impuls rasa sakit mengakibatkan *gate control dispinal cord* terbuka dan meneruskannya ke korteks sehingga menyebabkan rasa sakit. Tetapi dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar mengakibatkan *gate control spinal cord* tertutup sehingga rasa sakit akan diblok dan tidak dapat diteruskan ke korteks serebral. Intinya ransangan seperti usapan pada saraf yang berdiameter besar pada kulit harus dilakukan sebelum impuls rasa sakit mencapai korteks serebral.

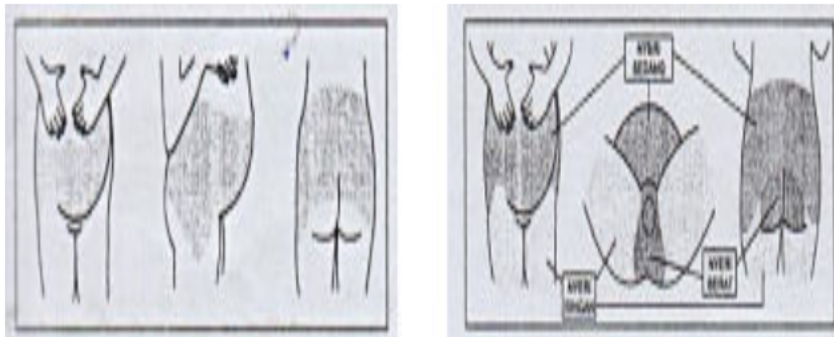
Deep Back Massage adalah tekanan yang dilakukan pada sakrum yang dapat mengurangi ketegangan pada sendi *sacroiliacus* dari posisi oksiput posterior janin. Metode Deep Back Massage dilakukan dengan memposisikan pasien pada posisi berbaring miring, kemudian tenaga kesehatan/bidan memberikan tekanan secara mantap pada sacrum dengan menggunakan telapak tangan, kemudian dilepaskan dan lakukan penekanan kembali secara berulang. Dapat dilakukan pada awal kontraksi dan diakhiri setelah kontraksi berhenti. Metode Deep Back Massage ini sangat efektif jika dilakukan pada kala I yaitu kala pembukaan 4-7 cm (Girsang, 2018)

B. Mekanisme Kerja Deep Back Massage mengatasi nyeri persalinan

Sensasi nyeri menjalar melalui saraf simpatis, yang masuk ke sumsum tulang belakang melalui bagian posterior saraf toraks 10, 11 dan 12. Difusi nyeri pada persalinan kala I adalah nyeri punggung bawah yang dialami ibu akibat tekanan. di tulang

Deep Back Massage

belakang kepala janin, nyeri ini tidak menyeluruh, melainkan nyeri pada satu titik. Saat janin turun, titik nyeri punggung bergerak ke bawah, ke samping tulang belakang bagian bawah, dan posisi detak jantung janin bergerak turun ke perut ibu saat kepala janin turun (Mander, 2004).



Gambar 13.1. Lokasi nyeri pada proses persalinan

Pijat punggung/Deep Back Massage selama persalinan dapat bertindak sebagai pereda nyeri epidural, yang dapat meredakan nyeri dan ketegangan serta menenangkan ibu yang melahirkan. Oleh karena itu ibu membutuhkan perawatan dasar saat persalinan untuk mengurangi nyeri dan stress akibat persalinan, yang dapat meningkatkan asupan kebidanan pada ibu dalam persalinan. Jika ibu meminum obat pereda nyeri sebelum dipijat, maka hasil pijatan tidak akan akurat (Simancek, n.d.)

Deep Back Massage memberikan rangsangan pada sakrum dengan cara melakukan gosokan lembut dengan kedua tangan pada sacrum ibu bersalin selama 20 menit dengan frekuensi 30-40x gosokan permenit dengan gerakan seperti mengelus-elus

Deep Back Massage

selama kala 1 fase aktif. Namun kekuatan penekanan saat kontraksi berbeda dengan kekuatan setelah kontraksi/his hilang. Setelah kontraksi/his hilang, pemijatan dilakukan dengan tekanan yang lebih ringan. Hal ini dilakukan untuk memberikan rasa nyaman pada ibu untuk mengendurkan otot setelah kontraksi. Keefektifan Deep Back Massage dapat dinilai setelah 20 menit massage pada ibu, namun sebelumnya telah dilakukan observasi pada ibu dengan asuhan persalinan normal (relaksasi) tanpa diberikan dilakukan massase untuk mngetahui tingkat nyeri yang dialami ibu (Aryani & Evareny, 2015)

Rasa nyeri pada persalinan kala I disebabkan oleh kontraksi otot-otot rahim, hipoksia dari otot-otot berkontraksi, peregangan serviks saat pembukaan, iskemia korpus uteri, dan peregangan bagian bawah rahim. Selama kala I, kontraksi uterus menyebabkan dilatasi serviks dan iskemia uteri. Impuls nyeri pada kala 1 ditransmisikan oleh segmen saraf tulang belakang dan saraf aksesori toraks di bawah simpatis lumbal. Nervus ini berasal dari uterus dan serviks. Ketidaknyamanan dari perubahan serviks dan skemia uterus merupakan nyeri viseral yang terletak di bawah perut dan menjalar ke daerah pinggang punggung dan paha bagian dalam. Biasanya ibu bersalin merasakan nyeri saat kontraksi dan tidak merasakan nyeri saat relaksasi. Rasa sakit bersifra lokal seperti kram, Nyeri bersifat lokal seperti sensasi kram, sobek, dan rasa panas yang disebabkan karena peregangan dan robeknya servik, vagina perineum. Servik berdilatasi selama kala I fase aktif (Girsang, 2018)

Dengan adanya massase atau pijatan memberikan efek distraksi atau mengganggu dan juga membuat relaksasi otot karena terbentuk endorpine. Hal ini dikarenakan serabut nyeri membawa rangsangan nyeri ke otak lebih kecil, perjalanan serta sensasi nyeri lebih pelan dari pada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri distimulasi secara bersamaan, sensasi sentuhan menuju ke otak dan menutup gerbang dalam otak.

Gambar dibawah ini adalah Area/lokasi pemijatan pada nyeri persalinan selama kala I. Nyeri paling hebat diperlihatkan pada area yang berwarna gelap, warna sedang mengindikasikan nyeri sedang.



Gambar 13.2. area/lokasi pemijatan pada nyeri persalinan selama kala I

C. Prosedur Deep Back Masage

Tekanan pada sacrum dilakukan dengan mengepalkan tangan seperti bola tenis. Tekanan yang dilakukan selama terjadinya kontraksi sama dengan pengurangan nyeri dengan menggunakan obat meperidine dengan dosis 50-100 mg.

Deep Back Massage

Adanya tekanan pada sacrum tersebut dapat merangsang kutaneus sehingga akan dapat menghambat impuls nyeri tidak sampai ke thalamus. Hal ini sesuai dengan teori *gate control*.

Pengukuran *Gate control theory* dapat diukur dengan efektifitas Deep Back Massage. Dapat digambarkan *Gate control theory* bahwa serabut nyeri membawa rangsangan nyeri ke otak lebih kecil, perjalanan serta sensasi nyeri lebih pelan dari pada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri distimulasi secara bersamaan, sensasi sentuhan menuju ke otak dan menutup gerbang dalam otak. Dengan adanya massase atau pijatan memberikan efek distraksi atau mengganggu dan juga membuat relaksasi otot karena terbentukkan endorpine.

Prosedur pelaksanaan Deep Back Massage (Jumhirah, 2017) :

1. Menjelaskan kepada ibu maksud dan tujuan dilakukannya tindakan Deep Back Massage
2. Lakukan cuci tangan
3. Jaga privasi ibu dengan memastikan ruangan ditutup atau menggunakan sampiran
4. Nilai kondisi umum ibu secara sistematis
5. Mengatur posisi ibu dengan posisi berbaring miring
6. Melonggarkan pakaian ibu saat tidak ada kontraksi
7. Mengoleskan *baby oil* pada sacrum dan kedua tangan
8. Memposisikan tangan yang telah dikepalkan seperti bola tenis dengan ibu jari didalam pada sacrum ibu.



Gambar 13.3. Posisi tangan

9. Lakukan penekanan dengan kedua tangan secara melingkar atau sirkuler pada saat terjadinya kontraksi hingga selama kontraksi.



Gambar 13.4. Area tekanan pada sakrum

10. Lakukan gosokan lembut selama 20 menit dengan frekuensi 30-40x gosokan permenit pada sacrum ibu bersalin

Deep Back Massage

11. Sesuaikan kekuatan penekanan saat kontraksi dengan kekuatan penekanan saat kontraksi/his hilang dengan tujuan memberikan kenyamanan pada ibu
12. Lakukan penilaian dengan skala ukur nyeri menggunakan skala *bourbonis*

Daftar Pustaka

- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan* (1st ed.). Guepedia.
- Aryani, Y., & Evareny, L. (2015). *Artikel Penelitian Pengaruh Masase pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin*. 4(1), 70–77.
- Girsang, I. E. (2018). Girsang Ivo ElkaniA. *Asuban Keperawatan Pada Ny.T Dengan Prioritas Masalah Kebutuhan Dasar Gangguan Rasa Nyaman) : Nyeri Pada Ibu Melahirkan Di Kelurahan Sari Rejo Kecamatan Medan Polonia*.
- Jumhirah. (2017). *Pengaruh Deep Back Massage terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Dewi Sartika Kota Kendari Tahun 2018*. Journal of Chemical Information and Modeling, 110(9), 1689–1699.
- Mander, R. (2004). *Nyeri Persalinan*. Jakarta. EGC.
- Simancek, J. (n.d.). *Deep Tissue Massager Treatment*. California. Elsevier Mosby.
- W.Myears, T. (2007). *Deep Tissue Massage: A Visual Guide to Techniques*. Berkeley California. North Atlantic Book.

Tentang Penulis

Ifni Wilda, SST., MKM., adalah nama salah satu penulis buku ini.



Penulis lahir dari orang tua (*Alm*) bapak M. Idris dan ibu Pasiah, Ama sebagai anak ke dua dari dua bersaudara. Penulis dilahirkan di Bangkinang Riau pada tanggal 23 Juni 1986. Penulis menempuh pendidikan dimulai dari SDN 015 Batu Belah (lulus tahun 1998), melanjutkan ke SMP Muhammadiyah Bangkinang (lulus tahun 2001), dan SMAN 2

Kampar (lulus tahun 2004) dan lanjut ke jenjang Pendidikan D3 Kebidanan di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru (lulus tahun 2008). Studi DIV Bidan Pendidik di Poltekkes Kemenkes Medan (lulus tahun 2009) hingga akhirnya menempuh S2 Kesehatan Masyarakat dengan Peminatan Kesehatan Reproduksi di StiKes Hangtuah Pekanbaru (lulus tahun 2018). Saat ini penulis menjabat sebagai Wakil Direktur II (Bidang Sumber Daya Manusia dan Sarana Prasarana) di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. Email: ifniwilda1@gmail.com, No. Hp 081275912011

BAB 14

HIPNOTERAPI DALAM PERSALINAN

A. Sejarah Hipnoterapi

Menurut Kroger tahun 2008, Penggunaan hipnosis sudah ada Dimulai dengan peradaban manusia, sebelum sejarah itu sendiri tercatat. Pada masa lalu hipnosis tidak dikenal dengan sebutan "hipnotis". Hipnotis pada saat itu dilakukan dalam upacara keagamaan dan upacara pengobatan. Dalam catatan sejarah hipnosis tertua diketahui berasal dari Papyrus Ebers, yang menjelaskan teori dan praktik tentang pengobatan Mesir kuno pada tahun 1552 SM. Hipnosis telah dipraktikkan di tempat yang berbeda dan dengan istilah yang berbeda sejak zaman kuno. Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke-18.

Dalam dunia kesehatan, sejarah hipnosis sudah dikenal sejak tahun 1890. Grantley Dick Read mengembangkan ilmu hipnosis dan menerapkannya pada kebidanan dengan program yang disebut Birth Without Fear. Saat ini di Indonesia, Lanny Kuswandi (seorang perawat dan bidan) sudah mulai mengembangkan ilmu hipnotis dan memperkenalkannya kepada tenaga kesehatan (dokter dan bidan) dengan berbagai aplikasi hipnotis (Gunawan, 2014).

B. Pengertian hipnoterapi

hipnoterapi merupakan salah satu teknik yang efektif untuk mengobati rasa sakit. hipnoterapi adalah pengobatan subjek di bawah hipnosis. Kata "hipnosis" berarti tidur dari sistem saraf. Orang yang terhipnotis menunjukkan karakteristik tertentu yang berbeda dari orang yang tidak terhipnotis, yang paling jelas adalah kerentanan terhadap sugesti. hipnoterapi umumnya digunakan untuk mengubah perilaku subjek, isi perasaan, sikap, dan kondisi seperti kebiasaan buruk, kecemasan, nyeri terkait stres, manajemen nyeri, dan pengembangan diri (Sunnen, 2010)

Menurut Gunawan (2014), hipnoterapi adalah metode membujuk pasien untuk rileks, dan setelah mencapai keadaan relaksasi yang dalam ini, secara alami pintu pikiran bawah sadar seseorang terbuka dan orang tersebut menjadi lebih mudah menerima apa yang diberikan.

Sedangkan menurut I Gusti Ayu (2016) hipnoterapi merupakan metode mempersiapkan ibu untuk bersalinan dalam keadaan tenang dan nyaman. Sumber lain menyatakan bahwa hipnoterapi bekerja dengan mengaktifkan saraf di otak

yang menyebabkan pelepasan zat morfin alami yang disebut enkefalin dan endorphin.

C. Tujuan Hipnoterapi

Tujuan dari hipnoterapi adalah untuk memecahkan suatu masalah atau meningkatkan kemampuan seseorang, sehingga dapat bertahan selamanya. Dalam hipnoterapi, pasien dan hipnoterapis bekerja sama untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Membuat pasien lebih fokus dan mengarahkan mereka untuk mengenali kelebihan mereka sehingga mereka dapat mengatasi sendiri masalah yang mereka hadapi (Ebirin LN, et al, 2012)

D. Manfaat *Hipnoterapi*

Nyeri persalinan adalah tanda kontraksi (perkiraan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menyebabkan nyeri pada punggung bagian bawah, perut, dan menjalar ke paha. Kontraksi ini menyebabkan leher rahim (serviks) terbuka. Persalinan akan terjadi saat serviks terbuka. Rasa sakit yang dialami saat melahirkan adalah unik untuk setiap ibu. (Andarmoyo & Suharti 2013)

Pada praktik bidan mandiri, analgesia non obat dianggap lebih efektif dibandingkan dengan cara farmasi karena lebih murah, mudah, efektif dan tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin. Metode non-obat juga dapat meningkatkan kepuasan ibu selama persalinan karena ibu dapat mengontrol emosi dan kekuatannya. Salah satu metode pereda nyeri non-obat adalah hipnoterapi.

Proses hipnoterapi mengurangi rasa sakit karena impuls yang lemah dimodulasi atau diperkuat dan kemudian diperkuat sehingga dapat mencapai otak segera dan kemudian memberikan stimulus atau respon segera dalam hipnoterapi, dengan memberikan nasehat atau afirmasi berupa kalimat imperatif agar subjek hipnoterapi masuk ke alam bawah sadar untuk melakukan sesuatu (Idris, 2019; Setyadi et al., 2015).

Nyeri persalinan dapat dikurangi dengan hipnoterapi, karena melalui hipnoterapi ibu dapat berkonsentrasi dan melupakan nyeri persalinan. Penggunaan hipnoterapi dapat efektif menekan biaya dibandingkan dengan terapi menggunakan obat-obatan karena hipnoterapi murah dan mudah serta tidak menimbulkan efek samping. Hal ini sesuai dengan penelitian Woods pada tahun 1989 dan Mander pada tahun 2012 yang menyatakan bahwa hipnoterapi tidak menimbulkan risiko atau efek samping pada ibu dan bayi (Candra Adil dkk, 2014).

Hipnoterapi dilakukan dengan mengarahkan ibu bersalin untuk mengalihkan perhatiannya atau sugesti kepada ibu bersalin tentang rasa sakit yang dirasakannya. Kunci hipnotis adalah sugesti/percaya akan kekuatan hal-hal positif yang muncul berdasarkan konsep-konsep dalam pikiran guna memberikan energi positif pada tindakan yang dilakukan. Pada penelitian I Gusti Ayu, 2016, penggunaan Hipnoterapi ada pengaruh yang signifikan terhadap nyeri persalinan normal.

Peran bidan juga tak kalah pentingnya, memberikan pertolongan dan dukungan kepada ibu yang sedang bersalin, agar seluruh proses persalinan dapat dilakukan dengan aman

dan nyaman. Salah satu asuhan sayang ibu adalah memberikan kenyamanan dengan mengurangi rasa sakit.

E. Syarat Untuk Hipnoterapi

Menurut Indonesia hipnosis *association*, 2013, syarat klien yang melakukan *Hipnoterapi* adalah

1. Bersedia
2. Berani (tidak takut)
3. Tidak mengalami retardasi mental
4. Bahasa yang digunakan sama

F. Tahapan *Hipnoterapi*

Ada 8 tahapan *hipnoterapi*

1. *Pre-induksi/ Pre-talk*

Tahap mempersiapkan seseorang/sekelompok orang untuk dihipnotis. Peran pra-perkenalan adalah untuk membangun hubungan baik dengan klien, mengatasi ketakutan klien tentang proses hipnoterapi yang akan dilaksanakan, membangun harapan klien, mengumpulkan data dan informasi. Pra-induksi juga dapat meliputi persiapan tempat, suasana, aroma, atribut, dll untuk mendukung keberhasilan proses hipnoterapi.

2. *Tes Sugestibilitas*

Proses pengujian sugestibilitas seseorang, apakah mudah untuk disugesti

3. *Induksi*

Proses penurunan tingkat kesadaran seseorang. bertujuan untuk menurunkan gelombang otak seseorang

dari beta (sadar sepenuhnya) menjadi alfa (rilek dan lebih fokus) atau theta (lebih rilek).

4. *Deepening*

Suatu proses yang dilakukan guna memperdalam level kesadaran seseorang saat diinduksi

5. *Trance Level Test/Depth Level Test*

Proses memastikan bahwa klien benar-benar dalam keadaan terhipnotis sebelum melanjutkan ke langkah berikutnya

6. *Sugesti/ Afirmasi*

Proses pemberian nasihat/pesan/informasi kepada klien pada saat klien sudah terhipnotis, sebagai contoh :

Contoh 1

“Rasakan diri ibu menjadi lebih rileks dan nyaman sambil mengucap Alhamdulillah dalam hati. Teruslah berbicara dan rasakan nyaman sepanjang waktu, ibu merasa rileks dan nyaman, dan janin di perut ibu juga akan merasa nyaman. Jadi, mulai sekarang buang semua pikiran negatif ibu dan ganti dengan yang lebih positif. Rasakan mulai sekarang, bahwa ibu akan berfikir tentang kehamilan baik baik saja, aman, nyaman dan persalinan nanti dimudahkan, dilancarkan, dan teruslah berfikir dengan lebih positif tentang kehamilan dan kelahiran ibu. mengganggu jika ibu mengerti apa yang saya katakan”

Contoh 2

"Sekarang ibu bisa menerima sugesti saya. ibu adalah orang yang sangat istimewa sekarang, karena ibu memiliki bayi di dalam kandungan, bayi yang tumbuh dengan sempurna. Saat persalinan tiba, pastikan bayi ibu berada di tempat yang

tepat. Posisi yang sempurna jadi ibu dapat melakukan persalinan yang normal, nyaman dan menyenangkan."

7. *Awakening/ Emerge/ Terminasi*

Proses membangunkan dari keadaan hipnotis yang dialami oleh klien. Ini adalah tahap akhir dari hipnosis

"Sekarang hitung 1 sampai 5 dan pada hitungan ke 5 ibu akan bangun dengan sangat bahagia, nyaman, segar, sehat dan ingat semua nasehat yang diberikan"

8. *Post Hypnotis*

Saat subjek telah sadar dari tidurnya, dan beri tahu klien perilaku baru tersebut

Daftar Pustaka

- Andarmoyo, dan Suharti. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri : Ar-Ruzz Media
- Candra Adil dkk, 2014. *Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan Tingkat Nyeri Ibu Pasca Operasi Sectio Secarea*. Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang.
- Ebirin LN. Buowari OY, Ghost S, 2012. *Physical and Psychological Aspect of pain in Obsteterict*;
- Gunawan, A.W. 2014. *Hypnoterapy, The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- I Gusti Ayu, Dwie Pradnya, Putu Yusni, 2016. *Pengaruh Hypnoterapy Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal di RSUD Wangaya Kota Denpasar*. Jurnal dunia kesehatan. Volume 5 No 2
- Idris, F. P. (2019). Pada Ibu Bersalin Normal di RSUD Labuang Baji Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 14, 67–73.
- Kroger, 2008. *Clinical & Eksperimental Hypnosis, Revised Second Edition*. Lippincott Williams
- Setyadi, A. W., Murti, B., & Demartoto, A. (2015). *The Effect of Hypnoterapy on Depression , Anxiety , and Stress , in People Living with HIV/ AIDS , in Kediri , East Java*. 99–108
- Sunnen, T. 2010. *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Edisi 6. Jakarta : EGC.

Tentang Penulis

Yesi Ari Sonaidah, Amd.Keb., SKM., M.K.M., adalah nama



salah satu penulis buku ini. Orang tua penulis (Alm) Bapak Ambri dan Ibu Rosidah, sebagai anak pertama dari dua bersaudara. Penulis dilahirkan di Kuala Enok, Inhil, Riau pada tanggal 11 Februari 1985. Penulis menempuh pendidikan dimulai dari SDN 016 Tembilahan, Riau (lulus tahun 1997), melanjutkan ke MTsN O49 Tembilahan, Riau (lulus tahun 2000), dan lanjut ke MA Sbalilah Muhtadhin Tembilahan,

Riau (lulus tahun 2000), melanjutkan ke jenjang Pendidikan D1 IFI Pekanbaru, RIAU (lulus tahun 2004) dan Pendidikan D3 Kebidanan di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru (lulus tahun 2008), Melanjutkan S1 Kesehatan Masyarakat di INKes Sumut (lulus tahun 2010). hingga akhirnya menempuh S2 Kesehatan Masyarakat dengan Peminatan Kesehatan Reproduksi di StiKes Hangtuh Pekanbaru (lulus tahun 2020). Saat ini penulis menjabat sebagai Ketua Senat di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. Email: yesimuntaz@gmail.com, No. Hp 0812 6474 4561.

BAB 15

TERAPI MUSIK

A. Definisi Musik

Musik adalah karya cipta berupa bunyi atau suara yang memiliki nada, irama dan keselarasan. Musik yang dimainkan menjadi komposisi terpadu dan berkesinambungan dapat memberikan pengaruh terhadap emosi dan kognisi. Musik adalah karya cipta berupa bunyi atau suara (Jamalus dalam Ismanadi, 2008 : 11), baik suara yang dihasilkan oleh ucapan manusia maupun suara dari alat tertentu (Bonoe dalam Ismanadi, 2008 : 11).

Kata musik itu sendiri berasal dari sebutan untuk dewi-dewi dalam mitologi Yunani Kuno, *Muse*, yang bertanggung jawab terhadap perkembangan seni dan ilmu pengetahuan. Kata musik dapat didefinisikan sebagai seni mengorganisasi

kumpulan nada- nada menjadi suatu bunyi yang mempunyai arti.

Musik sangat dekat dengan kehidupan. Sejak masih bayi seseorang sudah dikenalkan dengan “seni musik” oleh ibunya dengan lagu atau nyanyian sederhana (misalnya: lagu Nina Bobo, Pelangi, Pak Pos, dll) lagu atau nyanyian itu juga menyemarakkan hidup hingga memasuki masa pendidikan prasekolah maupun awal-awal sekolah.

Musik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990 : 602) diartikan sebagai: (1) Ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan; (2) Nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Nada merupakan suara beraturan yang memiliki frekuensi tunggal tertentu. Dalam teori musik, setiap nada memiliki tinggi nada atau tala tertentu menurut frekuensinya ataupun jarak relatif tinggi nada tersebut terhadap tinggi nada patokan. Perbedaan tala antara dua nada disebut sebagai interval. Nada dapat diatur dalam tangga nada yang berbeda (Satrianingsih, 2006:7).

Melodi merupakan serangkaian nada dalam waktu. Melodi terbentuk melalui sebuah rangkaian nada secara horisontal. Rangkaian tersebut dapat dibunyikan sendiri atau tanpa iringan dan dapat merupakan bagian dari rangkaian akord dalam waktu. Akord merupakan kumpulan tiga nada atau lebih yang bila dimainkan secara bersama akan terdengar harmonis. Nada

berfungsi untuk menambah kedalaman, dimensi dan sekaligus membawa musik lebih hidup (Anonim, 2009).

Harmoni secara umum didefinisikan sebagai kejadian dimana dua atau lebih dengan tinggi berbeda dibunyikan secara bersama-sama, walaupun harmoni juga dapat terjadi bila nada-nada tersebut dibunyikan secara berurutan (seperti dalam arpeggio). Harmoni yang terdiri dari tiga atau lebih nada yang dibunyikan secara bersama-sama biasanya disebut akord (Malm, 1996:15).

Harmoni ditimbulkan oleh kombinasi dua atau banyak nada yang dibunyikan secara bersama-sama, kombinasi ini menghasilkan sebuah bunyi khas. Efek dari kombinasi ini tergantung dari dua faktor musik sebelumnya, yaitu melodi dan ritme hasil kombinasi dua nada yang dibunyikan secara bersama-sama.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa musik adalah suatu susunan nada atau suara dalam urutan, kombinasi yang menghasilkan bunyi yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan. Serta susunan nada yang mengandung irama, lagu dan keharmonisan dalam suatu melodi yang dapat berpengaruh terhadap emosi dan kognisi.

B. Definisi Terapi Musik

Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik).

Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental.

Pengaruh musik sangat besar bagi pikiran dan tubuh manusia. Contohnya, ketika seseorang mendengarkan suatu alunan musik (meskipun tanpa lagu), maka seketika orang tersebut bisa merasakan efek dari musik tersebut. Ada musik yang membuat seseorang gembira, sedih, terharu, terasa sunyi, semangat, mengingatkan masa lalu dan lain-lain

Salah satu figur yang paling berperan dalam terapi musik di awal abad ke-20 adalah Eva Vescelius yang banyak mempublikasikan terapi musik lewat tulisan-tulisannya. Ia percaya bahwa objek dari terapi musik adalah melakukan penyetaraan atau harmonisasi terhadap seseorang melalui vibrasi. Demikian pula dengan Margaret Anderton, seorang guru piano berkebangsaan Inggris, yang mengemukakan tentang efek alat musik (khusus untuk pasien dengan kendala psikologis) karena hasil penelitiannya menunjukkan bahwa timbre (warna suara) musik dapat menimbulkan efek terapeutik.

Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Perlu diingat bahwa banyak dari proses dalam hidup

kita selalu ber-irama. Sebagai contoh, nafas kita, detak jantung, dan pulsasi semuanya berulang dan berirama.

C. Jenis Terapi Musik

Musik sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Musik memiliki 3 bagian penting yaitu beat, ritme, dan harmony. Beat mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmony mempengaruhi roh. Pada dasarnya hampir semua jenis musik bisa digunakan untuk terapi musik. Namun kita harus tahu pengaruh setiap jenis musik terhadap pikiran. Setiap nada, melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya musik akan memberi pengaruh berbeda kepada pikiran dan tubuh kita. Dalam terapi musik, komposisi musik disesuaikan dengan masalah atau tujuan yang ingin kita capai.

Jika hati seseorang sedang susah, cobalah mendengarkan musik yang indah, yang memiliki irama (ritme) yang teratur, maka perasaan akan lebih terasa enak dan enteng. Bahkan di luar negeri, pihak rumah sakit banyak memperdengarkan lagu-lagu indah untuk membantu penyembuhan para pasiennya. Itu suatu bukti, bahwa ritme sangat mempengaruhi jiwa manusia.

Music harmoni sangat mempengaruhi roh manusia seperti menonton film horor, selalu terdengar harmony (melodi) yang menyayat hati, yang membuat bulu kuduk berdiri. Dalam ritual-ritual keagamaan juga banyak digunakan harmony yang membawa roh manusia masuk ke dalam alam penyembahan. Di dalam meditasi, manusia mendengar harmony dari suara-suara alam di sekelilingnya.

Ada beberapa Terapi Musik yang efektif menggunakan musik dengan komposisi yang tepat antara beat, ritme dan harmony yang disesuaikan dengan tujuan dilakukannya terapi

musik. Jadi memang terapi musik yang efektif tidak bisa menggunakan sembarang musik.

Ada dua macam metode terapi music, yaitu :

1. Terapi Musik Aktif.

Dalam terapi musik aktif pasien diajak bernyanyi, belajar main menggunakan alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu singkat. Dengan kata lain pasien berinteraksi aktif dengan dunia musik. Untuk melakukan Terapi Musik aktif tentu saja dibutuhkan bimbingan seorang pakar terapi musik yang kompeten.

2. Terapi Musik Pasif.

Ini adalah terapi musik yang murah, mudah dan efektif. Pasien tinggal mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang disesuaikan dengan masalahnya. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah pemilihan jenis musik harus tepat dengan kebutuhan pasien. Oleh karena itu, ada banyak sekali jenis CD terapi musik yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan pasien. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa musik memiliki pengaruh yang kuat pada kehidupan manusia. Para ahli mengemukakan bahwa musik berpengaruh pada kecerdasan manusia, kesehatan fisik, mental dan emosional.

D. Manfaat Terapi Musik

Manfaat terapi music menurut pakar terapi music memiliki beberapa manfaat utama yaitu:

1. Relaksasi, Mengistirahatkan Tubuh dan Pikiran

Manfaat yang pasti dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan

pikiran lebih fresh. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.

2. Meningkatkan Kecerdasan

Sebuah efek terapi musik yang bisa meningkatkan intelegensia seseorang disebut Efek Mozart. Hal ini telah diteliti secara ilmiah oleh Frances Rauscher et al dari Universitas California. Penelitian lain juga membuktikan bahwa masa dalam kandungan dan bayi adalah waktu yang paling tepat untuk menstimulasi otak anak agar menjadi cerdas. Hal ini karena otak anak sedang dalam masa pembentukan, sehingga sangat baik apabila mendapatkan rangsangan yang positif. Ketika seorang ibu yang sedang hamil sering mendengarkan terapi musik, janin di dalam kandungannya juga ikut mendengarkan. Otak janin pun akan terstimulasi untuk belajar sejak dalam kandungan. Hal ini dimaksudkan agar kelak si bayi akan memiliki tingkat intelegensia yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang dibesarkan tanpa diperkenalkan pada musik.

3. Meningkatkan Motivasi

Motivasi adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan perasaan dan mood tertentu. Apabila ada motivasi, semangat pun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan. Begitu juga sebaliknya, jika motivasi terbelenggu, maka semangat pun menjadi luruh, lemas, tak ada tenaga untuk beraktivitas.

Dari hasil penelitian, ternyata jenis musik tertentu bisa

meningkatkan motivasi, semangat dan meningkatkan level energi seseorang.

4. Pengembangan Diri

Musik ternyata sangat berpengaruh terhadap pengembangan diri seseorang. Musik yang didengarkan seseorang juga bisa menentukan kualitas pribadi seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang punya masalah perasaan, biasanya cenderung mendengarkan musik yang sesuai dengan perasaannya. Misalnya orang yang putus cinta, mendengarkan musik atau lagu bertema putus cinta atau sakit hati dan hasilnya adalah masalahnya menjadi semakin parah. Dengan mengubah jenis musik yang didengarkan menjadi musik yang memotivasi, dalam beberapa hari masalah perasaan bisa hilang dengan sendirinya atau berkurang sangat banyak. Seseorang bisa mempunyai kepribadian yang diinginkan dengan cara mendengarkan jenis musik yang tepat

5. Meningkatkan Kemampuan Mengingat

Terapi musik bisa meningkatkan daya ingat dan mencegah kepikunan. Hal ini bisa terjadi karena bagian otak yang memproses musik terletak berdekatan dengan memori. Sehingga ketika seseorang melatih otak dengan terapi musik, maka secara otomatis memorinya juga ikut terlatih. Atas dasar inilah terapi musik banyak digunakan di sekolah sekolah modern di Amerika dan Eropa untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Sedangkan di pusat rehabilitasi, terapi musik banyak digunakan untuk menangani masalah kepikunan dan kehilangan ingatan.

6. Kesehatan Jiwa

Seorang ilmuwan Arab, Abu Nasr al-Farabi (873-950M) dalam bukunya "*Great Book About Music*", mengatakan bahwa musik membuat rasa tenang, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual, menyembuhkan gangguan psikologis. Pernyataannya itu tentu saja berdasarkan pengalamannya dalam menggunakan musik sebagai terapi. Sekarang di zaman modern, terapi musik banyak digunakan oleh psikolog maupun psikiater untuk mengatasi berbagai macam gangguan kejiwaan, gangguan mental atau gangguan psikologis.

7. Mengurangi Rasa Sakit

Musik bekerja pada sistem saraf otonom yaitu bagian sistem saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung dan fungsi otak, yang mengontrol perasaan dan emosi. Menurut penelitian, kedua sistem tersebut bereaksi sensitif terhadap musik. Ketika kita merasa sakit, kita menjadi takut, frustrasi dan marah yang membuat kita menegangkan otot-otot tubuh, hasilnya rasa sakit menjadi semakin parah. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Dalam proses persalinan, terapi musik berfungsi mengatasi kecemasan dan mengurangi rasa sakit. Sedangkan bagi para penderita nyeri kronis akibat suatu penyakit, terapi musik terbukti membantu mengatasi rasa sakit.

8. Menyeimbangkan Tubuh

Menurut penelitian para ahli, stimulasi musik membantu menyeimbangkan organ keseimbangan yang terdapat di telinga dan otak. Jika organ keseimbangan sehat, maka kerja

organ tubuh lainnya juga menjadi lebih seimbang dan lebih sehat.

9. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Riset mengenai efek dari musik terhadap tubuh manusia yang dilakukan oleh Dr John Diamond dan Dr David Nobel, telah dilakukan dimana mereka menyimpulkan bahwa: Apabila jenis musik yang kita dengar sesuai dan dapat diterima oleh tubuh manusia, maka tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan sejenis hormon (serotonin) yang dapat menimbulkan rasa nikmat dan senang sehingga tubuh akan menjadi lebih kuat (dengan meningkatnya sistem kekebalan tubuh) dan membuat kita menjadi lebih sehat.

10. Meningkatkan Olahraga

Mendengarkan musik selama olahraga dapat memberikan olahraga yang lebih baik dalam beberapa cara, di antaranya meningkatkan daya tahan, meningkatkan mood dan mengalihkan seseorang dari setiap pengalaman yang tidak nyaman selama olahraga

E. Terapi Musik pada Ibu Bersalin

Pada masa persalinan selalu menjadi moment yang di tunggu ibu hamil. Perasaan bahagia, takut, dan gelisah bercampur-aduk. Kontraksi persalinan yang sebenarnya adalah kontraksi yang intensitasnya makin lama makin kuat, durasinya makin lama makin panjang, intervalnya makin lama makin pendek (makin sering), dan disertai his (rasa nyeri). Rasa nyeri ini menjalar dari pinggang bagian belakang ke perut, dan terasa mulas seperti orang sakit perut. Waktu yang dibutuhkan pada proses pembukaan serviks berbeda-beda pada tiap individu. Biasanya pada pembukaan timbul rasa

nyeri. Intervensi non farmakologi yang dapat diberikan pada

ibumenjelang persalinan adalah membuat ibu siap secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan, seperti diantaranya dengan terapi musik. Terapi musik pada manajemen persalinan adalah suatu bentuk kegiatan yang mempergunakan musik dan lagu/nyanyian secara terpadu dan terarah didalam membimbing ibu selama menghadapi persalinan untuk mencapai

Tujuan relaksasi bagi ibu saat nyeri kontraksi yang dirasakan. Mekanisme pengalihan nyeri dengan terapi musik adalah sebagai berikut : saat uterus berkontraksi (his dirasakan) akan mengirimkan transmisi rangsang nyeri, jika ibu diberikan terapi musik dengan cara mendengarkan musik melalui earphone sesuai dengan musik yang disukai ibu seperti lagu rohani, alunan ayat Al-Qur'an atau musik alam seperti suasana air terjun dengan gemericik air yang turun, atau dengan musik klasik maka mekanisme pintu yang terdapat disepanjang system saraf diantaranya talamus akan mengirimkan impuls untuk menutup pintu sehingga impuls nyeri tidak sampai pada korteks cerebri dan nyeri dapat teralihkan sehingga ibu akan merasa lebih tenang saat kontraksi dirasakannya. Perasaan relaks akan dialami oleh ibu ketika merasakan alunan musik, hal ini disebabkan karena irama dan vibrasi yang ditangkap oleh indera pendengaran akan ditransmisikan ke pusat otak yang diterjemahkan oleh korteks cerebri untuk kemudian mempengaruhi ritme internal untuk berespon dengan cara mengembangkan gerak otomatisnya mengikuti irama musik yang disukai oleh ibu.

Terapi musik pada manajemen persalinan adalah suatu bentuk kegiatan yang mempergunakan musik dan lagu/nyanyian secara terpadu dan terarah didalam membimbing ibu selama menghadapi persalinan untuk mencapai tujuan relaksasi bagi ibu saat nyeri kontraksi yang dirasakan atau dengan menggunakan

earphone sesuai dengan musik yang disukai ibu seperti lagu rohani, alunan ayat Al-Qur'an atau musik alam seperti suasana air terjun dengan gemericik air yang turun, atau dengan musik klasik

Daftar Pustaka

- Andarmoyo, dan Suharti. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri : Ar-Ruzz Media
- Candra Adil dkk, 2014. *Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan Tingkat Nyeri Ibu Pasca Operasi Sectio Secarea*. Poltekes Kemenkes Tanjungpinang.
- Ebirin LN, Buowari OY, Ghost S, 2012. *Phyysical and Psycological Aspect of pain in Obsteterict*.
- Gunawan, A.W. 2014. *Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Idris, F. P. (2019). Pada Ibu Bersalin Normal di RSUD Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14, 67–73.
- I Gusti Ayu, Dwie Pradnya, Putu Yusni, 2016. *Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal di RSUD Wangaya Kota Denpasar*. *Jurnal dunia kesehatan*. Volume 5 No 2.
- Kroger, 2008. *Clinical & Eksperimental Hypnosis, Revised Second Edition*. Lippincott Williams.
- Setyadi, A. W., Murti, B., & Demartoto, A. (2015). *The Effect of Hypnotherapy on Depression , Anxiety , and Stress , in People Living with HIV/AIDS* , in Kediri , East Java. 99–108.

Tentang Penulis



Riza Febrianti, Amd.Keb., S.SiT., Bd., M.Keb., CBMT., lahir di Padang Sumatera Barat, 27 Februari 1985. Jenjang Pendidikan D3 Bidan di tempuh di Akademi Kebidanan Lenggogeni Kota Padang Lulus Tahun 2006. Pendidikan D-IV Bidan Pendidik di Poltekkes Kemenkes Padang Lulus Tahun 2011. Pendidikan S2 Ilmu Kebidanan di Universitas

Andalas Padan dan Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2022. Saat ini menjadi Staff Dosen Sarjana (S1) Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Hang Tuah. Selain aktif mengajar, membimbing Laporan Tugas Akhir, Penulis juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Contact Person (081277270682)

Email : rizafebrianti@htp.ac.id



METODE NON-FARMA KOLOGIS dalam ASUHAN PERSALINAN

Berliana Irsanti, S.ST., Bg., M.Keb., C.Ed.
Dewi Susi Hosenari, S.Yu.Keb., M.Keb.
Lita Nofriatiana, S.ST., M.Keb., CBMT
Rita Ayu, ST., Bg., M.Keb.
Wahya Julianti, SKM., M.Kes.
Orti Susanto Harefa, SKM., M.Kes.
Eva Husnah, SKM., M.Kes.
Juli Setri Yanti, ST., Bg., M.Kes.
Siti Supriyanti, STB., M.Kes.
Nelly Wardani, STT., Bg., M.Keb.
Winda Wignani, STT., Bg., M.Kes.
Rani Ridayah, STT., S.P.S.
Ibu Winda, STT., M.Kes.
Titi Sri Susanti, Suci Sari, S.E.B., S.E.H.
Siti Fatmahan, S.BT., Bg., M.Keb., CBMT

Metode Non-Farmakologis dalam Asuhan Kebidanan merupakan metode alternatif (tanpa obat-obatan) dalam memberikan pendampingan selama proses persalinan secara bersih dan aman dengan memperhatikan aspek sayang ibu dan sayang bayi. Buku ini memberikan banyak referensi penggunaan berbagai metode alternatif yang aman dalam penanganan selama persalinan. Buku ini ditulis berdasarkan teori dan pengalaman dari para penulisnya. Buku ini terdiri atas 15 bab. Bab 1 Pijat Perineum, Bab 2 Teknik Rebozo, Bab 3 Massage Counter Pressure, Bab 4 Hydroterapy, Bab 5 Birth Ball, Bab 6 Lamaze (Latihan Nafas Dalam), Bab 7 Pelvic Rocking Tanpa Gymball, Bab 8 Aroma Terapi, Bab 9 Hypnobirthing, Bab 10 Accupressure Point, Bab 11 Abdominal Lifting, Bab 12 Massage Effleurage, Bab 13 Deep Back Massage, Bab 14 Hipnoterapi, dan Bab 15 Terapi Musik.



CV. AYRADA MANDIRI

Perumahan Griya Rumah Enak P 24
Jalan Peres Pacellekang, Gowa-Makassar
Sulawesi Selatan, 90562 Indonesia
Telp. 8411-210685, HP/WA 0895991135
Email: penerbitayradamandiri@gmail.com

ISBN 978-623-88362-6-0



9 786238 836260

