

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Nyeri Melahirkan

2.1.1 Definisi

Persalinan atau melahirkan merupakan sebuah proses dimana janin di keluarkan dari rahim ibu, baik itu secara spontan/alamiah atau dengan bantuan alat. (Diana et.al, 2019). Sedangkan persalinan spontan/alamiah merupakan proses persalinan yang dimana janin keluar atau di keluarkan melalui vagina atau mulut rahim. (Fidmatan, 2020). Proses persalinan pada normalnya terjadi selama 37 sampai 47 minggu. Persalinan dimulai sejak waktu dimulainya kontraksi sampai dengan lahirnya plasenta secara lengkap. (Mutmainnah, 2017).

Nyeri persalinan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil saat menjelang proses persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang benar akan menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress perasaan khawatir. Akibat dari stress ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah serta terjadi penurunan kontraksi uterus sehingga menyebabkan persalinan terganggu (Karlinah & Hakameri, 2022).

2.1.2 Etiologi

Persalinan dipengaruhi oleh dua hormon yang dominan yaitu hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen menyebabkan peningkatan sensitifitas otot rahim dan memudahkan penerimaan

rangsangan dari luar seperti oxytoksin, prostaglandin, dan rangsangan mekanisme. Sedangkan hormon progesteron menurunkan sensitifitas otot rahim, menghambat rangsangan dari luar yang menyebabkan relaksasi otot dan otot polos.

Beberapa teori disebutkan dapat menimbulkan adanya persalinan.

Teori tersebut di antaranya:

a. Teori Penurunan Hormon

1-2 minggu sebelum partus mulai, terjadi penurunan kadar estrogen dan progesteron. Fungsi progesteron sebagai penenang otot-otot polos rahim akan menyebabkan kekejangan pembuluh darah sehingga timbul his (kontraksi) bila kadar progesteron menurun.

b. Teori Plasenta Menjadi Tua

Turunnya kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan kekejangan pembuluh darah yang menimbulkan kontraksi rahim.

c. Teori Distensi Rahim

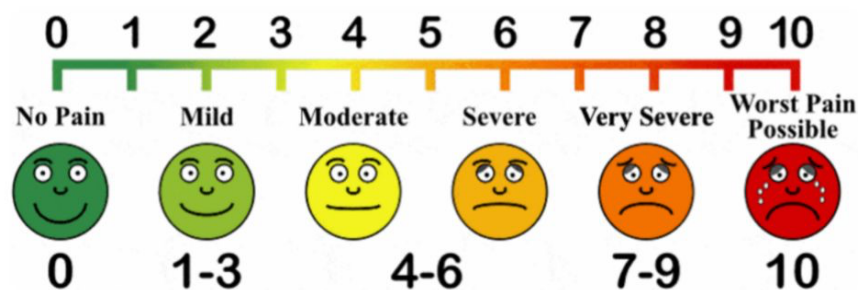
Rahim yang menjadi besar dan menegang menyebabkan iskemik otot-otot rahim sehingga mengganggu uterus plasenta.

d. Teori Iritasi Mekanik

Di belakang serviks terlihat ganglion servikal. Bila ganglion itu digeser dan ditekan misalnya oleh kepala janin maka akan menimbulkan kontraksi pada rahim.

2.1.3 Pengukuran Skala Nyeri

Penilaian nyeri menggunakan skala penilaian Numeric Rating Scale (NRS) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Dalam hal ini, pasien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala ini efektif untuk digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik (Suryani, 2011)



Keterangan :

0 : Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan (secara objektif pasien mampu berkomunikasi dengan baik)

4-6 : Nyeri sedang secara objektif pasien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dan dapat mengikuti perintah dengan baik

7- 9 : Nyeri berat secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan dapat menunjukan lokasi nyeri, dapat mendiskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi napas panjang dan distraksi.

10 : Nyeri sangat berat, pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul.

2.1.3 Persalinan kala I

Menurut Prawirohardjo (2010), kala I persalinan dimulai ketika telah tercapainya kontraksi uterus dengan frekuensi, intensitas dan durasi yang cukup untuk menghasilkan pendataran dan dilatasi serviks yang progresif. Kala I persalinan selesai ketika serviks sudah membuka lengkap (sekitar 10cm) sehingga memungkinkan kepala janin lewat, oleh karena itu kala I persalinan disebut stadium pendataran dan dilatasi serviks.

1. Berdasarkan kemajuan pembukaan serviks kala I dapat dibagi menjadi:
 - Fase laten, yaitu fase pembukaan yang sangat lambat dari 0 sampai 3 cm yang membutuhkan waktu $\pm$ 8 jam.
2. Fase aktif, yaitu fase pembukaan yang lebih cepat yang terbagi lagi menjadi:
 - a. Fase akselerasi (fase percepatan) Dari pembukaan 3 cm sampai 4 cm umumnya berlangsung selama 2 jam. Fase ini merupakan fase persiapan menuju fase berikutnya.
 - b. Fase dilatasi maksimal Fase ini merupakan waktu ketika dilatasi serviks meningkat dengan cepat. Dari pembukaan 4 cm menjadi 9 cm selama 2 jam. Normalnya pembukaan serviks pada fase ini konstan yaitu 23 cm perjam untuk multipara dan 1-2 cm per jam untuk primipara.
 - c. Fase deselerasi Fase ini merupakan akhir fase aktif dimana dilatasi serviks dari 9 cm menuju pembukaan lengkap (10 cm). dilatasi

serviks pada fase ini kembali menjadi lambat rata-rata 1 cm per jam pada primipara namun pada multipara lebih cepat.

4 Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan

1. Pengalaman dan pengetahuan tentang nyeri

Pengalaman sebelumnya seperti persalinan terdahulu akan membantu ibu dalam mengatasi nyeri, karena ibu telah memiliki coping terhadap nyeri. Ibu multipara dan primipara kemungkinan akan berespon terhadap nyeri berbeda-beda walaupun menghadapi kondisi yang sama yaitu suatu persalinan. Hal ini dikarenakan ibu multipara telah memiliki pengalaman pada persalinan sebelumnya.

2. Usia

Usia muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil, yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih berat. Usia juga dipakai sebagai salah satu factor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri. Toleransi akan meningkat seiring bertambahnya usia dan pahaman terhadap nyeri.

3. Aktivitas fisik

Aktivitas ringan bermanfaat mengalihkan perhatian dan mengurangi rasa sakit menjelang persalinan, selama itu tidak melakukan latihan-latihan yang tidak terlalu keras dan berat, serta menimbulkan kelelahan pada wanita karena hal ini justru akan memicu nyeri yang lebih berat.

4. Kondisi psikologi

Situasi dan kondisi psikologis yang labil memegang peranan penting dalam memunculkan nyeri persalinan yang lebih berat. Salah satu mekanisme pertahanan jiwa terhadap stress adalah konversi yaitu memunculkan gangguan secara psikis menjadi gangguan fisik

5 Penyebab nyeri persalinan

Kontraksi uterus pada setiap orang sangatlah unik, mengikuti kontraksi otot-otot di uterus. Dalam perkembangan proses persalinan kontraksi akan bertambah panjang dan kuat, kekurangan oksigen pada sel-sel akan semakin meningkat. Hal ini yang menyebabkan intensitas nyeri juga akan semakin meningkat. Nyeri pada proses persalinan ini juga bisa disebabkan oleh tarikan dan tekanan yang terjadi pada jalan lahir. Pada akhir dari proses persalinan saat terjadi pembukaan jalan lahir lengkap, ibu akan merasakan ingin mengejan karena dengan mengejan rasa nyeri yang dialami akan hilang. Bertambahnya ketidaknyamanan atau nyeri pada proses persalinan juga karena penekanan bagian presentasi janin di organ-organ yang berada di sekitar jalan lahir seperti: kandung kencing, uretra (saluran kencing), dan kolon. Nyeri yang terbesar dirasakan ibu saat kelahiran adalah nyeri akibat tarikan pada jaringan perineum. Perineum adalah bagian pelindung dan otot yang memanjang dari depan vagina atau jalan lahir menuju ke anus. (Herinawati, et al, 2019)

Kecemasan menurun jika seseorang mengetahui saat kontraksi akan terjadi dan lamanya perasaan tersebut akan berakhir. Kurang pengetahuan akibat tidak mengikuti kelas persiapan melahirkan merupakan salah satu faktor predisposisi takut saat hamil atau kecemasan ketika persalinan. pemberian pengetahuan dan informasi dapat mengurangi masalah kesehatan, tetapi latihan relaksasi dan metode penanggulangan nyeri diperlukan untuk mengurangi kecemasan. (Indrayani, et al, 2016)

6 Metode penanggulangan nyeri persalinan

Penanggulangan nyeri pada persalinan terdapat 2 cara yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Tindakan non-farmakologi selalu lebih sederhana dan aman, walaupun ada hanya memiliki sedikit efek samping utama, relatif murah dan dapat digunakan diseluruh persalinan.

1. Cara Farmakologi

Menurut Wenny (2011), penggunaan obat-obatan pada periode persalinan dan kelahiran harus mempertimbangkan keselamatan 2 orang yaitu ibu dan janin yang dikandung. Kadang-kadang ibu terlalu takut menghadapi persalinan terutama karena nyeri yang akan dirasakan. Lalu mereka meminta pemberian obat-obatan tanpa mempertimbangkan pemberian obat-obatan tersebut dapat mempengaruhi kondisi janin. Obat-obatan yang diberikan bermacam-macam, yang biasanya diberikan dengan cara disuntikkan oleh seorang dokter ahli anastesi.

Pemberian obat-obatan ini, ibu dan bayi juga dalam pengawasan dokter sehingga jika terdapat pengaruh yang tidak diinginkan segera

dapat diatasi. Sebagian besar obat-obatan yang diberikan pada saat persalinan dan kelahiran bayi berfungsi sebagai analgetik atau mengurangi rasa sakit. Selain itu, juga ada obat yang berperan untuk mengurangi kecemasan, mual muntah, dan ketidaknyamanan pada proses persalinan. Akan tetapi yang perlu diingat, masing-masing obat mempunyai efek samping yang perlu diperhatikan dan harus diberikan pengawasan dokter ahli dibidangnya.

2. Cara Non-Farmakologis

Tindakan non-farmakologis selalu lebih sederhana dan aman, walaupun ada hanya memiliki sedikit efek samping utama, relative murah dan dapat digunakan diseluruh persalinan. Banyak metode non-farmakologis untuk menghilangkan ketidaknyamanan yang diajarkan dalam berbagai jenis kelas persiapan kehamilan. Seringkali metode non-farmakologis digunakan dan dikombinasikan dengan metode farmakologis terutama karena kemajuan persalinan.

a. Relaksasi

Relaksasi atau peregangan tubuh adalah teknik yang disarankan oleh hampir semua kelas persiapan persalinan. Bukti menunjukkan bahwa relaksasi dapat meningkatkan pengelolaan nyeri persalinan. Relaksasi idealnya dikombinasikan dengan aktivitas seperti berjalan, menari lambat, goyang dan perubahan posisi yang membantu bayi memutar melalui panggul. Gerak ritmis merangsang mechanoreceptors di otak, yang dapat menurunkan persepsi nyeri.

b. Massage

Pijat atau massage adalah kontak fisik sumber rasa nyaman dan penghibur hati kapan saja, tetapi lebih khususnya selama kehamilan. Pemijatan bisa menjadi sarana yang membuat ibu rileks, mendekatkan ibu dengan suami dan juga berguna pada tahap pertama persalinan untuk menghilangkan sakit punggung dan menentramkan, menenangkan dan menyejukkan si ibu. Menurut Henderson & Jones (2005) definisi massage adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligament tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau meningkatkan sirkulasi. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dipijat selama 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit, karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami dan menciptakan perasaan nyaman dan enak. Bagian tubuh ibu yang dapat dipijat adalah kepala, bahu, perut, kaki dan tangan, punggung serta tungkai. Saat memijat, pemijat harus memperhatikan respon ibu apakah tekanan yang diberikan sudah tepat.

c. Teknik pernapasan

Teknik pernapasan perlu diajarkan pada kelas persiapan persalinan untuk mempersiapkan ibu agar dapat menghadapi stress saat melahirkan. Teknik ini diharapkan dapat membuat ibu lebih rileks sehingga mengurangi persepsi nyeri dan membantu ibu mempertahankan dirinya terhadap nyeri selama kontraksi. Ibu dapat mengendalikan keinginan untuk meneran dengan cara mengambil nafas terengahengah atau dengan perlahan menghembuskan nafas melalui bibir mengerucut seolah-olah meniup lilin atau meledakkan balon. Jenis pernafasan ini dapat digunakan untuk mengatasi keinginan untuk meneran ketika serviks belum sepenuhnya siap dan untuk memfasilitasi kelahiran kepala janin secara lambat atau mencegah defleksi kepala yang terlalu cepat.

2.1 Konsep teori *effleurage massage*

2.2.1 Definisi

Effleurage adalah pijatan ringan dengan menggunakan jari tangan, biasanya pada perut, seiring dengan pernapasan saat kontraksi. *Effleurage* dapat dilakukan oleh ibu bersalin sendiri atau pendamping persalinan selama kontraksi berlangsung. Hal ini digunakan untuk mengalihkan perhatian ibu dari nyeri saat kontraksi. (Herianawati, et.al, 2019).

Effleurage massage merupakan teknik pijat ringan yang menggunakan jari tangan, biasanya dilakukan pada bagian perut, pinggang, ataupun punggung sesuai dengan tempo pernapasan saat kontraksi. *Effleurage* ini dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, ibu bersalin, atau

pendamping persalinan sewaktu kontraksi aktif selama 20 menit untuk merangsang tubuh mengeluarkan senyawa Endorphine. Hal ini digunakan untuk mengubah perhatian ibu dari rasa nyeri saat terjadi kontraksi (Utari & Futriani, 2022).

2.2.2 Teknik *Effleurage Massage*

Massage Effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi. *Effleurage* merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relatif ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya 12 pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut. *Effleurage* adalah suatu pergerakan stroking dalam atau dangkal, *effleurage* pada umumnya digunakan untuk membantu pengembalian kandungan getah bening dan pembuluh darah di dalam ekstremitas tersebut. *Effleurage* juga digunakan untuk memeriksa dan mengevaluasi area nyeri dan ketidakaturan jaringan lunak atau peregangan kelompok otot yang spesifik (Alimah, 2012).

Menurut Herianawati (2019) teknik *effleurage massage* yaitu :

1. Teknik menggunakan dua tangan

Teknik ini bisa dilakukan oleh ibu inpartu sendiri dengan menggunakan kedua telapak jari-jari tangan melakukan usapan ringan, tegas dan konstan dengan cara gerakan melingkari abdomen, dimulai dari abdomen bagian bawah diatas simpisis pubis, mengarah ke samping perut, terus ke fundus uteri kemudian turun ke umbilicus dan kembali ke perut bagian bawah di samping simpisis pubis

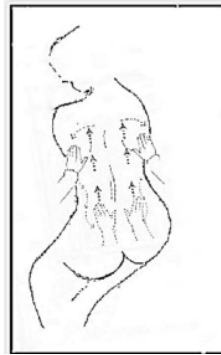
2. Teknik menggunakan satu tangan

Teknik ini dapat dilakukan oleh orang lain (suami, keluarga atau petugas kesehatan) dengan menggunakan ujung-ujung jari tangan melakukan usapan pada abdomen secara ringan, tegas, konstan dan lambat dengan membentuk pola gerakan seperti angka delapan.

3. Teknik pemijatan lain yang dapat dilakukan pasangan atau pendamping persalinan selama persalinan adalah:

- a. Melakukan usapan dengan menggunakan seluruh telapak tangan pada lengan atau kaki dengan lembut
- b. Melakukan masase pada wajah dan dagu dengan lambat
- c. Selama kontraksi berlangsung, lakukan usapan ringan pada bahu dan punggung

Gambar 2.1
Teknik *Effleurage massage*



- d. Melakukan gerakan membentuk pola 2 lingkaran dipaha ibu bila tidak dapat dilakukan di abdomen Fasilitasi jika ibu ingin menyewa seorang terapis pijat profesional untuk mendampingi selama persalinan. Pengetahuan dan keahlian terapis pijat profesional akan mampu menggabungkan teknik lain seperti refleksologi dan penggunaan titik-titik tekanan.

2.2.3 Efek *Effleurage Massage*

Effleurage massage adalah salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri selama persalinan yang terdapat pada *Summary of pain relief measures during labor* dimana pada kala 1 fase laten (pembukaan 0-3) dan fase aktif (pembukaan 4-7) tindakan yang dapat dikerjakan oleh ibu bersalin adalah dengan melakukan pijat *Effleurage massage*, yang merupakan teknik pijat ringan yang menggunakan jari tangan, biasanya dilakukan pada bagian perut, punggung, ataupun pinggang sesuai dengan tempo pernapasan saat kontraksi. *Effleurage* ini dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, ibu bersalin, atau pendamping persalinan sewaktu kontraksi aktif selama 20

menit untuk merangsang tubuh mengeluarkan senyawa Endorphine. Hal ini digunakan untuk mengubah perhatian ibu dan rasa nyeri saat terjadi kontraksi (Utari & Fitriani, 2022).

Menurut pendapat peneliti terjadi penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya metode *effleurage massage* terhadap intensitas nyeri kala 1 fase aktif. *Massage effleurage* merupakan suatu metode non farmakologi yang merupakan salah satu teknik menghilangkan rasa sakit yang paling efektif. *Massage effleurage* merupakan manipulasi sistematis jaringan lunak terutama otot, tendon dan kulit. Hal ini juga berguna untuk melemaskan otot-otot yang tegang dan menimbulkan relaksasi (Rahman, et al, 2017)

2.2.4 Indikasi dan Kontra Indikasi

1. Indikasi *massage effleurage* Menurut (Astuti, 2018) indikasi dari *massage effleurage* adalah sebagai berikut:
 - a. Kelelahan yang sangat
 - b. Otot kakudan nyeri
 - c. Gangguan atau ketegangan saraf
 - d. Kelayuhan atau kelemahan otot
2. Kontraindikasi dari *massage effleurage* adalah sebagai berikut (Astuti, 2018):
 - a. Cidera yang bersifat akut
 - b. Demam
 - c. Edema

- d. Penyakit kulit
- e. Pengapuran pembuluh darah arteri
- f. Luka bakar
- g. Patah tulang (fraktur)

2.2.5 Cara Melakukan *Effleurage Massage*

Menurut Herianawati (2019) prosedur tindakan stimulasi kulit dengan teknik *effleurage massage* yaitu:

- i. Atur posisi tidur ibu dengan posisi tidur telentang rileks dengan menggunakan 1 atau 2 bantal, kaki diregangkan 10 cm dengan kedua lutut fleksi dengan membentuk sudut 45o
- ii. Pada waktu timbulnya kontraksi, kaji respon fisiologis dan psikososial ibu lalu tanyakan kualitas nyeri yang dirasakan berdasarkan skala nyeri.
- iii. Pada waktu timbul kontraksi berikutnya, letakkan kedua telapak ujung-ujung jari tangan diatas simpisis pubis bersama inspirasi pelan, usapkan kedua ujungujung jari tangan dengan tekanan yang ringan, tegas dan konstan ke samping abdomen, mengelilingi samping abdomen menuju kearah fundus uteri, setelah sampai fundus uteri seiring dengan ekspirasi pelan-pelan usapkan kedua ujung-ujung jari tangan tersebut menuju perut bagian bawah di atas simpisis pubis

melalui umbilicus. Lakukan gerakan ini berulang-ulang selama ada kontraksi.

- iv. Sesudah dilakukan perlakuan, kaji respon fisiologis dan psikologis ibu dan tanyakan kualitas nyeri yang dirasakan berdasarkan skala nyeri