

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Persalinan

a. Pengertian Persalinan

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan, lahir spontan dengan presentasi belakang kepala tanpa komplikasi baik ibu maupun janin.¹² Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dikatakan normal jika prosesnya terjadi pada kehamilan cukup bulan (usia 37- 40 minggu) tanpa disertai adanya penyulit.¹³

b. Sebab-sebab mulainya persalinan

Sebab-sebab mulainya persalinan belum diketahui dengan jelas, namun ada banyak faktor yang memegang peranan penting yang menyebabkan persalinan. Beberapa teori tentang penyebab mulainya persalinan adalah:¹⁴

1) Penurunan kadar Estrogen dan Progesteron

Hormon progesteron menimbulkan relaksasi otot-otot rahim, sebaliknya hormon estrogen meninggikan kerentanan otot-otot rahim. Selama kehamilan terdapat keseimbangan antara kadar progesteron dan estrogen di dalam darah, tetapi pada akhir kehamilan kadar progesteron menurun sehingga timbul his.¹⁵

2) Teori Oksitosin

Hormon oksitosin mempengaruhi kontraksi otot-otot rahim. Pada akhir kehamilan, kadar oksitosin bertambah, sehingga uterus menjadi lebih sering berkontraksi.¹⁵

3) Teori Distansi Rahim

Seperti halnya dengan kandung kemih dan lambung, bila dindingnya teregang oleh karena isinya bertambah maka timbul kontraksi untuk mengeluarkan isinya. Demikian juga dengan rahim, maka dengan majunya usia kehamilan, maka makin teregang otot-otot dan otot-otot rahim akan rentan.¹⁵

4) Pengaruh Janin

Hipofyse dan kelenjar suprarenal janin memegang peranan sehingga pada bayi *anencephalus* kehamilan sering lebih lama dari biasanya.¹⁵

5) Teori Prostaglandin

Prostaglandin yang dihasilkan oleh desidua, menjadi salah satu penyebab permulaan persalinan.¹⁵

6) Teori Plasenta Menjadi Tua

Menurut teori ini, plasenta menjadi tua akan menyebabkan turunnya kadar estrogen dan progesteron yang menyebabkan kekejangan pembuluh darah, hal ini akan menimbulkan kontraksi rahim.¹⁵

c. Tahap persalinan

Tahap persalinan antara lain:¹⁶

1) Kala I (kala pembukaan)

Kala I persalinan adalah permulaan kontraksi persalinan sejati, yang ditandai oleh perubahan serviks yang progresif yang diakhiri dengan pembukaan lengkap (10 cm) pada primigravida kala I berlangsung kira-kira 13 jam, sedangkan pada multigravida kira-kira 7 jam.

Terdapat 2 fase pada kala I, yaitu:

a) Fase laten

Merupakan periode waktu dari awal persalinan pembukaan mulai berjalan secara progresif, yang umumnya dimulai sejak kontraksi mulai muncul hingga pembukaan 3-4 cm atau permulaan fase aktif berlangsung dalam 7-8 jam. Selama fase ini presentasi mengalami penurunan sedikit hingga tidak sama sekali.

b) Fase Aktif

Merupakan periode waktu dari awal kemajuan aktif pembukaan menjadi komplit dan mencakup fase transisi, pembukaan pada umumnya dimulai dari 3-4 cm hingga 10 cm dan berlangsung selama 6 jam. Penurunan bagian presentasi janin yang progresif terjadi selama akhir fase aktif dan selama kala dua persalinan. Fase aktif dibagi dalam 3 fase, antara lain:

- (1) Fase Akselerasi, yaitu dalam waktu 2 jam pembukaan 3 cm menjadi 4 cm.
- (2) Fase Dilatasi, yaitu dalam waktu 2 jam pembukaan sangat cepat, dari 4 cm menjadi 9 cm.
- (3) Fase Deselerasi, yaitu pembukaan menjadi lamban kembali dalam waktu 2 jam, pembukaan 9 cm menjadi lengkap.

2) Kala II (kala pengeluaran janin)

Beberapa tanda dan gejala persalinan kala II yaitu: ¹⁶

- (a) Ibu merasakan ingin mengejan bersamaan terjadinya kontraksi,
- (b) Ibu merasakan peningkatan tekanan pada rectum atau vaginanya,
- (c) Perineum terlihat menonjol,
- (d) Vulva vagina dan sfingter ani terlihat membuka,
- (e) Peningkatan pengeluaran lendir darah

Pada kala II, his terkoordinir, kuat, cepat dan lama, kira-kira 2-3 menit sekali. Kepala janin telah turun masuk ruang panggul sehingga terjadi tekanan pada otot-otot dasar panggul yang secara reflek timbul rasa mencedan. Karena tekanan pada rectum, ibu seperti ingin buang air besar dengan tanda anus terbuka. Pada waktu his kepala janin mulai terlihat, vulva membuka dan perineum meregang. Dengan adanya his, mencedan yang terpicu akan menyebabkan lahirnya kepala dengan diikuti seluruh badan janin. Lama kala II pada primi 1 ½ - 2 jam, pada multi ½ - 1 jam.¹⁷

3) Kala III (kala pengeluaran plasenta)¹⁶

Tanda-tanda lepasnya plasenta mencakup beberapa atau semua hal dibawah ini:

- (a) Perubahan bentuk dan tinggi fundus.

Sebelum bayi lahir dan miometrium mulai berkontraksi, uterus berbentuk bulat penuh (discoit) dan tinggi fundus biasanya turun sampai dibawah pusat. Setelah uterus berkontraksi dan uterus terdorong ke bawah, uterus menjadi bulat dan fundus berada di atas pusat (sering kali mengarah ke sisi kanan).

- (b) Tali pusat memanjang

Tali pusat terlihat keluar memanjang atau terjulur melalui vulva dan vagina (tanda Ahfeld).

(c) Semburan darah tiba-tiba

Darah yang terkumpul di belakang plasenta akan membantu mendorong plasenta keluar dan dibantu oleh gaya gravitasi. Semburan darah yang secara tiba-tiba menandakan darah yang terkumpul diantara melekatnya plasenta dan permukaan maternal plasenta (*maternal portion*) keluar dari tepi plasenta yang terlepas. Setelah bayi lahir kontraksi rahim istirahat sebentar. Uterus teraba keras dengan fundus uterus setinggi pusat, dan berisi plasenta yang menjadi tebal 2x sebelumnya. Beberapa saat kemudian timbul his pelepasan dan pengeluaran plasenta. Dalam waktu 5-10 menit plasenta terlepas, terdorong ke dalam vagina dan akan lahir spontan atau sedikit dengan dorongan dari atas simfisis atau fundus uteri. Seluruh proses biasanya berlangsung 5-30 menit setelah bayi lahir. Pengeluaran plasenta disertai dengan pengeluaran darah kira-kira 100-200 cc.

4) Kala IV

Kala pengawasan selama 2 jam setelah plasenta lahir untuk mengamati keadaan ibu terutama bahaya perdarahan postpartum. Perdarahan dianggap masih normal jika jumlahnya tidak melebihi 400 cc sampai 500 cc. Observasi yang harus dilakukan pada kala IV antara lain :¹⁸

- (a) Intensitas kesadaran
- (b) Pemeriksaan tanda-tanda vital: tekanan darah, nadi, dan pernafasan
- (c) Kontraksi uterus
- (d) Terjadinya perdarahan

2. Konsep Nyeri

a. Definisi Nyeri

Nyeri adalah pengalaman emosional serta sensori yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh rusaknya jaringan yang aktual serta potensial. Nyeri pada ibu hamil akan ditentukan oleh keadaan emosional serta pengalaman pada persalinan sebelumnya. Persepsi nyeri bersifat pribadi serta subyektif. Nyeri juga disebut dengan mekanisme pertahanan tubuh yang timbul jika ada jaringan rusak serta akan menimbulkan individu bereaksi dengan memindahkan stimulus nyeri. Nyeri merupakan keadaan sensasi atau emosional tidak menyenangkan yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh. Dalam istilah destruktif sering kali dijelaskan bahwa jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas, melilit, mual, perasaan takut serta dengan rasa emosi.¹⁹

b. Definisi Nyeri persalinan

Nyeri persalinan merupakan bagian respon fisiologis yang normal terhadap beberapa faktor. Pada saat kala I persalinan, nyeri yang terjadi adalah akibat dilatasi serviks serta distensi segmen uterus bawah. Rasa nyeri berbanding lurus dengan kekuatan kontraksi serta terjadinya tekanan. Wanita akan mengalami ketidaknyamanan yang bermakna serta tidak bisa berjalan secara nyaman pada saat kontraksi. Nyeri persalinan dapat menyebabkan kecemasan pada ibu, menimbulkan hiperventilasi sampai dengan peningkatan kebutuhan oksigenasi, dan meningkatnya tekanan darah.²⁰ Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya

kontraksi (pemendekan) otot rahim yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha.²¹

c. Penyebab Nyeri Persalinan

Ada beberapa uraian yang menyebabkan nyeri selama persalinan:²²

1. Penekanan pada ujung-ujung saraf antara serabut otot dari korpus fundus uterus.
2. Adanya iskemik miometrium dan serviks karena kontraksi sebagai konsekuensi dari pengeluaran darah dari uterus atau karena adanya vasokonstriksi akibat aktivitas berlebihan dari sarfa simpatis.
3. Adanya peradangan pada otot uterus.
4. Kontraksi pada serviks dan segmen bawah rahim menyebabkan rasa takut yang memacu aktivitas berlebih dari sistem saraf simpatis.
5. Adanya dilatasi dari serviks dan segmen bawah rahim. Nyeri persalinan kala I terutama disebabkan karena dilatasi serviks dan segmen bawah rahim oleh adanya dilatasi, peregangan dan kemungkinan robekan jaringan selama kontraksi.
6. Rasa nyeri pada setiap fase persalinan dihantarkan oleh segmen saraf yang berbeda-beda. Nyeri pada kala I terutama berasal dari uterus.
7. Berkurangnya suplai oksigen otot uterus akibat kontraksi yang semakin sering
8. Peregangan leher rahim/dilatasi serviks (penipisan dan pelebaran).
9. Bayi menekan persarafan di dan sekitar leher rahim dan vagina

10. Jaringan disekitar uterus dan panggul ikut tertarik dan tegang akibat kontraksi uterus dan gerakan bayi yang mulai turun dalam rahim.
11. Tekanan pada uretra, kandung kemih dan anus.
12. Peregangan otot-otot dasar panggul dan jaringan vagina.
13. Rasa takut dan cemas, yang akan meningkatkan pelepasan hormon stres sehingga persalinan semakin lama dan semakin nyeri.

d. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan

1. Faktor internal

1. Usia

Perbedaan perkembangan terhadap orang dewasa dan anak sangat mempengaruhi bagaimana bereaksi terhadap nyeri. Anak yang masih kecil mempunyai kesulitan dalam menginterpretasikan nyeri. Begitu juga dengan lansia, kemampuan lansia dalam menginterpretasikan nyeri dapat mengalami komplikasi dengan keberadaan berbagai penyakit disertai gejala samar-samar yang mungkin mengenai bagian tubuh yang sama.²³

2. Makna nyeri

Makna seseorang yang dikaitkan dengan nyeri dapat mempengaruhi pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri. Tiap klien akan memberikan respons yang berbeda-beda apabila nyeri tersebut memberi kesan suatu ancaman, kehilangan, hukuman atau suatu tantangan.²³

3. Keletihan

Rasa kelelahan menyebabkan peningkatan sensasi nyeri dan dapat menurunkan kemampuan koping untuk mengatasi nyeri, apabila kelelahan disertai masalah tidur maka sensasi nyeri terasa bertambah berat.²³

4. Pengalaman sebelumnya

Seorang klien yang pernah merasakan nyeri, maka persepsi pertama dapat mengganggu mekanisme koping terhadap nyeri, akan tetapi pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu klien tersebut akan mudah menerima nyeri pada masa yang akan datang. Sebaliknya, apabila seseorang mengalami nyeri dengan jenis yang sama dan berhasil menghilangkannya, maka akan mudah bagi klien tersebut dalam menginterpretasikan nyeri.²³

5. Support system

Dukungan dari pasangan, keluarga maupun pendamping persalinan dapat membantu memenuhi kebutuhan ibu bersalin, juga membantu mengatasi rasa nyeri.²³

6. Persiapan persalinan

Persiapan persalinan tidak menjamin persalinan akan berlangsung tanpa nyeri. Namun, persiapan persalinan diperlukan untuk mengurangi perasaan cemas dan takut akan nyeri persalinan sehingga ibu dapat memilih berbagai teknik atau metode latihan agar ibu dapat mengatasi ketakutannya.²¹

2. Faktor Eksternal

a. Agama

Semakin kuat kualitas keimanan seseorang, mekanisme pertahanan tubuh terhadap nyeri semakin baik karena berkaitan dengan kondisi psikologis yang relatif stabil.²⁴

b. Lingkungan fisik

Lingkungan yang terlalu ekstrem, seperti perubahan cuaca, panas, dingin, ramai, bising, memberikan stimulus terhadap tubuh yang memicu terjadinya nyeri.²⁴

c. Budaya

Budaya tertentu akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Ada budaya yang mengekspresikan rasa nyeri secara bebas, tetapi ada pula yang menganggap nyeri adalah sesuatu yang tidak perlu di ekspresikan secara berlebihan.²⁴

d. Support system

Tersedianya sarana dan support system yang baik dari lingkungan dalam mengatasi nyeri, dukungan dari keluarga dan orang terdekat sangat membantu mengurangi rangsang nyeri yang dialami oleh seseorang saat menghadapi persalinan.²⁴

e. Sosial ekonomi

Tersedianya sarana dan lingkungan yang baik dapat membantu mengatasi rangsang nyeri yang dialami. Sering status ekonomi mengikuti keadaan nyeri persalinan. Keadaan ekonomi yang kurang, pendidikan yang rendah, informasi yang minimal, dan kurang sarana kesehatan yang memadai akan menimbulkan ibu kurang mengetahui bagaimana mengatasi nyeri yang dialami dan masalah ekonomi berkaitan dengan biaya dan persiapan persalinan sering menimbulkan kecemasan tersendiri dalam menghadapi persalinan.²⁴

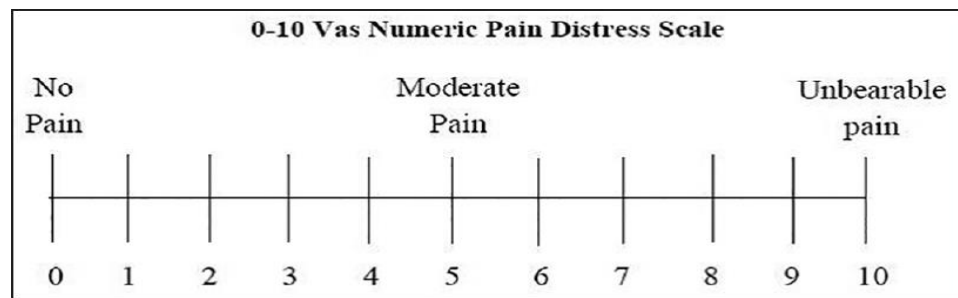
f. Komunikasi

Komunikasi tentang penyampaian informasi yang berkaitan dengan hal-hal seputar nyeri persalinan, bagaimana mekanismenya, apa penyebabnya, cara mengatasi, dan apakah hal ini wajar akan memberikan dampak yang positif terhadap manajemen nyeri. Komunikasi yang kurang akan menyebabkan ibu dan keluarga tidak tahu bagaimana yang harus dilakukan jika mengalami nyeri saat persalinan.²⁴

e. Pengukuran Intensitas Nyeri

1. Visual Analog Scale (VAS)²¹

Skala analog visual (VAS) adalah cara yang paling banyak digunakan untuk menilai nyeri. Skala linear ini menggambarkan secara visual gradasi tingkat nyeri yang mungkin di alami seorang pasien. Rentang nyeri diwakili sebagai garis sepanjang 10 cm.

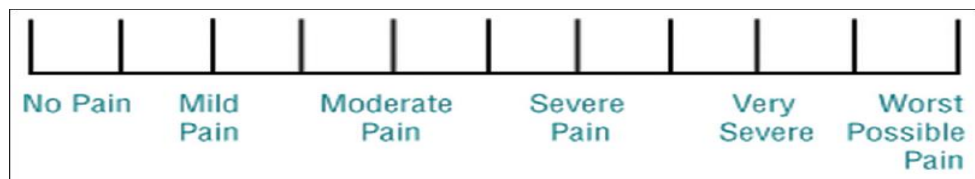


Gambar 1. Visual Analog Scale

2. Verbal Rating Scale (VRS)²¹

Skala ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri. Dua ujung ekstrem juga digunakan pada skala ini, sama seperti VAS atau skala reda nyeri. VRS adalah alat ukur yang menggunakan kata sifat menggambarkan level intensitas nyeri yang berbeda, dengan rentang dari tidak nyeri sampai nyeri hebat (extreme pain). VRS merupakan alat pemeriksaan yang efektif untuk memeriksa intensitas nyeri. VRS biasanya diskor dengan memberikan angka pada setiap kata sifat sesuai dengan tingkat intensitas nyerinya.

Contoh skala VRS, dengan menggunakan skala 0-4. Skala 0 adalah tidak nyeri, skala 1 nyeri ringan, skala 2 nyeri sedang, skala 3 nyeri kuat, dan skala 4 yang sangat kuat. VRS ini mempunyai keterbatasan didalam mengaplikasikannya. Beberapa keterbatasan VRS adalah adanya ketidakmampuan pasien untuk menghubungkan kata sifat yang cocok untuk level intensitas nyerinya, dan ketidakmampuan pasien yang buta huruf untuk memahami kata sifat yang digunakan.



Gambar 2. Verbal Rating Scale

3. Numeric Rating Scale (NRS)²¹

Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin dan perbedaan etnis. Lebih baik dari VAS terutama untuk menilai nyeri akut. Numerical Rating Scale (NRS) terdiri dari sebuah garis horizontal yang dibagi secara rata menjadi 10 segmen dengan nomer 0 sampai 10. Pasien diberi tahu bahwa 0 menyatakan “tidak ada nyeri sama sekali” dan 10 menyatakan “nyeri paling parah yang mereka dapat bayangkan”. Pasien kemudian diminta untuk menandai angka yang menurut mereka paling tepat dapat menjelaskan tingkat nyeri yang mereka rasakan pada suatu waktu.

Kriteria nyeri adalah sebagai berikut:

- a. Skala 0: Tidak ada rasa nyeri yang dialami
- b. Skala 1-3: Merupakan nyeri ringan dimana secara objektif, klien masih dapat berkomunikasi dengan baik. Nyeri yang hanya sedikit dirasakan.
- c. Skala 4-6: Merupakan nyeri sedang dimana secara objektif, klien mendesis, menyeringai dengan menunjukkan lokasi nyeri. Klien dapat mendeskripsikan rasa nyeri, dan dapat mengikuti perintah. Nyeri masih dapat dikurangi dengan alih posisi.

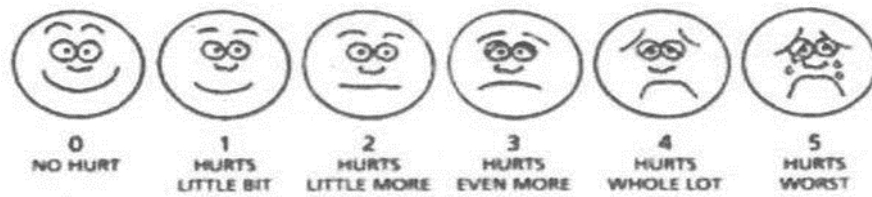
- d. Skala 7-9: Merupakan nyeri berat dimana klien sudah tidak dapat mengikuti perintah, namun masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan masih respon terhadap tindakan. Nyeri sudah tidak dapat dikurangi dengan alih posisi.
- e. Skala 10: Merupakan nyeri sangat berat. Klien sudah tidak dapat berkomunikasi klien akan menetapkan suatu titik pada skala yang berhubungan dengan persepsinya tentang intensitas keparahan nyeri. Skala numerik lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala ini paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi.²⁴



Gambar 3. Numeric Rating Scale (NRS)

4. Wong-Baker Pain Rating Scale²¹

Digunakan pada pasien dewasa dan anak >3 tahun yang tidak dapat menggambarkan intensitas nyerinya dengan angka. Skala ini terdiri dari enam wajah dengan profil kartun yang menggambarkan wajah dari wajah yang sedang tersenyum hal ini menunjukkan tidak adanya nyeri kemudian secara bertahap meningkat menjadi wajah kurang bahagia, wajah yang sangat menyakitkan dan angka 5 menunjukkan benar-benar menyakitkan.



Gambar 4. Wong-Baker Pain Rating Scale

Keterangan:

Face pain scale: 0 (tidak nyeri/gembira)

Face pain scale: 1 (wajah masih tampak sedikit senyum, nyeri dapat ditoleran)

Face pain scale: 2 (wajah tidak ada senyum, nyeri ringan sudah tidak dapat ditoleran)

Face pain scale: 3 (wajah mengerut atau bermuka masam, nyeri sedang)

Face pain scale: 4 (wajah mengerut, alis mata turut mengerut keatas, nyeri digambarkan sebagai nyeri hebat)

Face pain scale: 5 (wajah dan alis mata semakin mengerut, air mata keluar/menangis, nyeri digambarkan sebagai nyeri sangat hebat).

Skala Pengukuran Nyeri Menurut Bourbanies

Tabel 2. Skala Pengukuran Nyeri Bourbanies

Skala Numerik	Skala Nyeri	Keterangan
0	Tidak Nyeri	-
1-3	Nyeri Ringan	Secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik
4-6	Nyeri Sedang	Secara objektif mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik
7-10	Nyeri Berat	Secara objektif klien

terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih merespon terhadap tindakan, dapat menunjukan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan terkadang pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi

3. Penatalaksanaan Nyeri

3.1 Metode non farmakologi

1) Hidroterapi

Hidro Terapi Zet (Mandi Whirlpool) ialah metode nonfarmakologis yang dipakai untuk memberikan rasa nyaman dan rileks selama persalinan, walaupun metode ini tidak diterima atau diterapkan secara universal. Manfaat hidro terapi zet adalah bebas dari rasa tidak nyaman dan relaksasi tubuh. Secara umum, hidro terapi zet dapat membuat kecemasan ibu menjadi berkurang serta dapat melemaskan otot dan meredakan nyeri.²⁵

2) Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)

Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) adalah Stimulasi saraf listrik transkutan (TENS) yaitu terapi yang menggunakan arus listrik tegangan rendah untuk menghilangkan rasa sakit. TENS menggunakan mesin kecil bertenaga baterai seukuran radio saku, biasanya, dengan menghubungkan dua elektroda (kabel yang menghantarkan arus listrik) dari mesin ke

kulit. Elektroda ditempatkan pada area nyeri atau pada titik tekanan, menciptakan sirkuit impuls listrik yang berjalan di sepanjang serabut saraf. Ketika arus diberikan, beberapa orang mengalami lebih sedikit rasa sakit. Ini mungkin karena listrik dari elektroda merangsang saraf di daerah yang terkena dan mengirimkan sinyal ke otak yang menghalangi atau "mengacak" sinyal rasa sakit yang normal. Teori lain adalah bahwa stimulasi listrik saraf dapat membantu tubuh memproduksi obat penghilang rasa sakit alami yang disebut endorfin, yang dapat menghalangi persepsi rasa sakit.²⁶

3) Terapi bola-bola persalinan atau *Birthing Ball*

Birthing Ball memiliki arti bola lahir dimana metode ibu menduduki bola saat proses persalinan yang memiliki manfaat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan, *birth ball* sangat baik mendorong tenaga kuat ibu yang diperlukan saat melahirkan. Posisi postur tubuh yang tegak akan menyokong dengan bagus proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan kondisi normal.²⁷

4) Kompres panas/dingin pada punggung bawah

Kompres pada tubuh bertujuan untuk meningkatkan perbaikan dan pemulihan jaringan. Efek panas dapat meredakan nyeri dengan meningkatkan relaksasi otot, sedangkan efek dingin

dapat meredakan nyeri dengan memperlambat kecepatan konduksi saraf dan menghambat impuls saraf.²⁸

5) *Massage Effleurage* (pengurutan)

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 mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut. *Effleurage* adalah suatu pergerakan stroking dalam atau dangkal, *Effleurage* juga digunakan untuk memeriksa dan mengevaluasi area nyeri dan ketidakteraturan jaringan lunak atau peregangan kelompok otot yang spesifik.²⁹

6) *Counterpressure*

Counterpressure merupakan penekanan pada sakrum. Penekanan pada sakrum dapat mengurangi nyeri pada daerah punggung dan pinggang.³⁰ *Counterpressure* adalah penekanan secara stabil yang dapat dilakukan oleh pendamping persalinan ke

daerah sakral dengan sebuah benda keras (misalnya bola tenis) atau tinju atau tumit tangan .³¹

7) *Hip-squeeze*

Hip-squeeze merupakan penekanan dengan kedua tangan pada otot gluteal (daerah bokong) dibawah atas. Dapat mengurangi ketegangan pada sacro iliaca dan juga pada ligamen.³⁰

8) *Knee-press*

Knee-press, yaitu penekanan pada lutut dengan posisi duduk dan dapat mengurangi nyeri punggung.³⁰

9) Akupressure

Akupressure pada persalinan mudah dilakukan sendiri dan bermanfaat bagi nyeri punggung. Titik akupressure dapat ditemukan di leher, bahu, pergelangan tangan, punggung bawah, termasuk titik sacral, pinggul, area di bawah tempurung lutut, pergelangan kaki, kuku pada jari kecil dan telapak kaki.³¹

10) Akupuntur

Akupuntur merupakan penyisipan jarum halus ke dalam area tertentu dari tubuh untuk memulihkan aliran energi qi dan untuk mengurangi rasa nyeri, yang diduga menghalangi aliran energi. Titik akupuntur untuk mengurangi rasa nyeri ada persalinan terletak di tangan, kaki dan telinga. Titik-titik akupuntur Sebagian besar terhubung dengan struktur saraf sehingga stimulasi yang diberikan

dapat menghalangi impuls nyeri, akibatnya rasa nyeri akan berkurang.³¹

11) Teknik Relaksasai Nafas Dalam

Teknik relaksasi digunakan untuk membantu memberikan rasa nyaman pada ibu.³² Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendali, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan Terapi Relaksasi detak jantung yang seharusnya muncul.³³

12) Aromaterapi

Aromaterapi dapat menggunakan minyak sulingan dari tanaman, bunga, tumbuh-tumbuhan dan pohon-pohon untuk meningkatkan kesehatan dan untuk mengobati dan menyeimbangkan pikiran, tubuh dan jiwa. Minyak esensial tentu dapat mempengaruhi tonus otot, meningkatkan kontraksi, mengurangi nyeri, mengurangi ketegangan, mengurangi kekuatan dan kecemasan serta meningkatkan perasaan nyaman.³¹

3.2 Metode Farmakologis

Rasa nyeri persalinan dapat dihilangkan dengan menggunakan beberapa metode atau pemberian obat-obatan penghilang rasa nyeri, misalnya *pethidine*, anastesi epidural, entonox, atau ILA (*Intrathecal*

Labour Analgesia). Namun, belum semua metode dan obat tersebut ada di Indonesia.²²

1) *Pethidine*

Pemberian *penthidine* akan membuat tenang, rileks, malas bergerak dan terasa agak mengantuk, tetapi tetap sadar. Obat ini bereaksi 20 menit, kemudian akan bekerja selama 2-3 jam dan biasanya diberikan pada kala I. Obat ini biasanya disuntikkan dibagian paha luar atau bokong. Penggunaan obat ini juga menyebabkan bayi mengantuk, tetapi pengaruhnya akan hilang setelah bayi lahir. *Pethidine* tidak diberikan secara rutin, tetapi diberikan pada keadaan kontraksi rahim yang terlalu kuat.²²

2) Anastesi Epidural

Metode ini paling sering dilakukan karena memungkinkan ibu untuk tidak merasakan sakit tanda tidur. Obat anastesi disuntukkan pada rongga kosong tipis (epidural) diantaranya tulang punggung bagian bawah. Spesialis anastesi akan memasang kateter untuk mengalirkan obat yang mengakibatkan saraf tubuh bagian bawah mati rasa selama sekitar 2 jam, sehingga rasa nyeri tidak terasa. Pemberian obat ini harus diperhitungkan agar tidak ada pengaruhnya pada kala II persalinan, jika tidak maka ibu akan mendedan lebih lama.²²

3) Entonox

Metode ini menggunakan campuran oksigen dan nitrous oxide dapat menghilangkan rasa sakit, efeknya lebih ringan daripada epidural dan dapat digunakan sendiri. Jika kontraksi mulai terasa, pegang masker di muka, lalu tarik nafas dalam-dalam. Rasa nyeri akan berkurang dan kepala terasa lebih ringan.²²

4. Aromaterapi Lavender

a. Definisi Aromaterapi

Aromaterapi merupakan bagian dari sekian banyak metode pengobatan alami yang telah dipergunakan sejak berabad-abad. Aromaterapi bersal dari kata aroma yang berarti harum dan wangi, dan terapi yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai satu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial. Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang(*carminative*) setelah lelah beraktivitas.³⁵

b. Bunga Lavender

Bunga lavender memiliki 25-30 spesies, beberapa diantaranya adalah *lavandula angustifolia*, *lavandula lattifolia*, *lavandula stoechas* (*Fam. Lamiaceac*). Asal tumbuhan ini adalah dari wilayah selatan Laut Tengah sampai Afrika tropis dan ke timur sampai India. Lavender juga menyebar di Kepulauan Kanari, Afrika Utara dan Timur, Eropa Selatan dan Mediterania, Arabia, dan India. Nama Lavender berasal dari bahasa

Latin “lavera” yang berarti menyegarkan dan orang-orang Roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Manfaat bunga lavender adalah dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia. Kandungan utama lavender adalah *linalool*, *linalyl acetate*, *1,8-cineole*, *B-ocimene*, *terpinen-4-ol*, dan *camphor*. Namun, tingkat relatif dari masing-masing konstituen ini bervariasi pada spesies yang berbeda. Minyak lavender, diperoleh dari bunga *Lavandula angustifolia* (Keluarga: *Lamiaceae*) dengan penyulingan uap, terutama terdiri dari *linalyl acetate* (3,7-dimethyl-1,6-octadien-3-yl acetate), *linalool* (3,7-dimethylocta- 1,6-dien-3-ol), *lavandulol*, *1,8-cineole*, *lavandulyl asetat*, dan kamper. Minyak lavender utuh dan komponen utamanya *linalool* dan *linalyl acetate* digunakan dalam aromaterapi. Komponen utama minyak lavender diidentifikasi sebagai 51% *linalyl acetate* dan 35% *linalool* diukur dengan kromatografi gas dan analisis *Fourier Transform Infrared* terkait kromatografi gas.¹⁰

c. Manfaat aromaterapi untuk mengatasi masalah Kesehatan

1) Menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian Universitas Warwick di Inggris, bau yang dihasilkan aromaterapi akan berikatan dengan gugus steroid di dalam kelenjar keringat, yang disebut osmon, yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami. Respon bau yang dihasilkan akan

merangsang kerja sel neurokimia otak. Sebagai contoh, bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfealin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera.³⁶ Enfealin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik dan hambatan pasca sinaptik pada serabut-serabut nyeri tipe C dan tipe delta A dimana mereka bersinaps di kornu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi dengan penghambatan saluran kalsium. Penghambatan nyeri tersebut yaitu dengan memblok reseptor nyeri sehingga nyeri tidak dikirim ke korteks serebri dan selanjutnya akan menurunkan persepsi nyeri.³⁶

Proses terapi umumnya diawali dengan penciuman wewangian minyak esensial yang dapat langsung mencapai paru-paru dan sistem sirkulasi darah begitu aroma tercium, sehingga mudah terserap masuk dalam tubuh manusia karena sifat senyawa pada minyak essensial mudah larut dalam lemak, walaupun begitu, efek terbesar dari terapi wewangian ini terjadi di bagian otak melalui sistem saraf olfaktorius yang berkaitan langsung dengan rangsangan bau. Aroma wewangian itu memasuki hidung dan berhubungan dengan cilia, rambut-rambut halus di lapisan sebelah dalam hidung kita reseptor dalam cilia berhubungan dengan tonjolan olfaktorius yang berada di ujung saluran pencium. Ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang di teruskan ke otak lewat sistem olfaktorius. Semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik

adalah bagian dari otak yang di kaitkan dengan suasana hati, emosi, dan belajar kita. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati. Sistem ini terdiri dari beberapa bagian, yang ditemukan di atas batang otak dan di dalam otak besar. Sistem limbik menghubungkan bagian otak yang berhubungan dengan fungsi tinggi dan rendah. Terapi relaksasi (aromaterapi lavender) merupakan alternatif pilihan yang baik di dalam menurunkan tekanan darah karena selain efektif dan efisien dapat dilakukan di rumah.³⁶

- 2) Merangsang daya ingat kita yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku.
- 3) Menghilangkan rasa stres.
- 4) Aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri.

Penelitian yang dilakukan oleh Jeffrey J. Gedney, PsyD., Toni L. Glover, MA., RN., dan Roger B. Fillingim, PhD. dengan judul "*Sensory and Affective Pain Discrimination After Inhalation of Essential Oils*". Metode penelitian yang digunakan adalah *randomized crossover design* dengan melakukan penelitian 26 orang sehat, tidak merokok, dan tidak dalam pengobatan (13 laki-laki dan 13 wanita belum menopause). Dalam studi ini didemonstrasikan bahwa inhalasi dari minyak esensial lavender dan rosemary tidak menemukan hasil adanya efek analgesik. Tetapi evaluasi subjek secara retrospektif dari pengaruh aroma terhadap perubahan

intensitas nyeri dan nyeri yang tidak mengenakan menunjukkan mereka memperoleh manfaat yang menguntungkan, khususnya pada pemakaian lavender. Jadi dalam evaluasi klinis secara retrospektif tentang efektivitas treatment, aromaterapi dapat menimbulkan perubahan hubungan klinis pada laporan pasien mengenai rasa nyeri. Oleh karena itu kecenderungan efek samping yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa aroma terapi dapat membantu dalam terapi yang berhubungan dengan nyeri dan adanya kerusakan jaringan.³⁵ Menurut hasil dari beberapa jurnal penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa minyak esensial dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (*carminative*), sedatif, mengurangi tingkat kecemasan, dan mampu memperbaiki mood seseorang.³⁵

d. Cara menggunakan minyak esensial³⁶

1. Hirup atau inhalasi

Aromaterapi merupakan alat bantu yang berkhasiat untuk menyalurkan zat-zat yang dihasilkan oleh minyak esensial secara langsung. Zat-zat yang menghasilkan dapat berupa tetes uap yang halus, serta uap yang terhirup melalui hidung dan akan tertelan lewat mulut. Caranya adalah teteskan 3 tetes minyak terapi aroma lavender, tuangkan air sebanyak 5 cc, nyalakan lilin di bawah anglo dengan suhu 600 sampai tercium baunya selama 10 menit. Alat untuk memaksimalkan aromaterapi adalah melalui diffuser. Diffuser adalah alat untuk mengubah cairan minyak esensial

menjadi uap yang bisa disebar ke udara dan dihirup. Ketika uap minyak dihirup, otak akan membacanya sebagai rangsangan untuk menyalakan sistem limbik. Sistem limbik itu sendiri berfungsi mengatur fungsi denyut jantung, tekanan darah, ingatan, keseimbangan hormon, hingga emosi dan stres.

Jenis-jenis diffuser:³⁷

(a) Lilin Aromaterapi

Alat ini memanfaatkan perantara uap panas untuk menyebarkan aroma dari minyak esensial yang terkandung dalam batang lilin. Biasanya lilin diffuser banyak digunakan di tempat-tempat spa. Namun dengan harga yang relatif murah, lilin aromaterapi tidak begitu memberikan banyak manfaat. Proses pemanasan lilin dapat mengubah sifat kimia minyak esensial sehingga memengaruhi efek yang dihasilkan.

(b) Nebulizer

Prinsip kerja nebulizer untuk aromaterapi mirip dengan nebulizer untuk asma. Tenaga listrik atau baterai akan memanaskan cairan minyak esensial hingga menjadi uap sebelum disebarkan dalam ruangan. Molekul uap memudahkan minyak esensial diserap tubuh, dan meningkatkan manfaat terapeutiknya. Sayangnya, alat nebulizer ini mungkin tidak cocok bagi orang yang butuh ketenangan sebab suara mesinnya cukup bising. Perangkat ini juga

umumnya terbuat atau dilindungi oleh kaca. Selain itu, nebulizer aromaterapi juga cenderung lebih sulit untuk dibersihkan.

(c) Ultrasonik diffuser

Alat diffuser ultrasonik memanfaatkan gelombang listrik untuk mengencerkan minyak bersama air, dan kemudian memecahnya menjadi partikel uap air super kecil mirip kabut yang dilepaskan ke udara. Alat diffuser ini juga bisa digunakan untuk melembapkan udara yang kering, ketika menggunakan ultrasonik diffuser tak perlu lagi mematikan perangkat ini secara manual. Perangkat ini dapat mati secara otomatis untuk mengontrol jumlah minyak esensial yang menyebar ke udara. Ketimbang nebulizer diffuser, diffuser jenis ini cenderung lebih murah dan lebih kokoh.

(d) Keramik Aromaterapi

Untuk menggunakan alat diffuser ini, perlu lebih dulu meneteskan minyak esensial secukupnya pada badan keramik. Keramik aromaterapi biasanya terbuat dari tanah liat yang berpori. Minyak kemudian akan terserap ke dalam badan tanah liat dan perlahan menguap sehingga melepaskan aroma khas ke udara. Anda bisa teteskan lagi minyak esensial ke badan keramik jika aromanya tidak lagi semerbak. Sayangnya, jenis diffuser ini hanya bekerja efektif jika ditempatkan dalam ruangan yang kecil. Jika digunakan di ruangan yang besar, letakkan beberapa keramik di sudut-sudut strategis supaya aromanya tetap bisa tercium tahan lama.

(e) Reed diffuser

Alat diffuser ini berupa stik dupa yang terbuat dari kayu rotan berpori. Cara pakainya adalah dengan menuang minyak esensial pilihan pada sebuah wadah tinggi, lalu masukkan beberapa tangkai dupa. Nantinya, stik dupa akan menyerap minyak esensial dan menguapkannya ke udara. Dibanding alat diffuser lainnya, reed diffuser difavoritkan karena penampilan dan bentuknya yang bisa menjadi dekorasi cantik di ruangan.

2. Kompres

Kompres merupakan upaya untuk mengatasi kondisi fisik dengan cara memanipulasi suhu tubuh atau dengan menghilangkan efek rasa sakit. Cara pemberiannya, berikan 3-6 tetes minyak aromaterapi pada setengah liter air kemudian masukkan handuk kecil pada air kemudian diperas, setelah itu letakkan handuk pada daerah yang diinginkan. Bisa juga dengan mengompres dengan menambahkan 2 tetes minyak esensial ke dalam mangkuk air hangat kemudian masukkan handuk kecil lalu peras dan letakan pada wajah selama beberapa menit, ulangi 3 kali.

3. *Steaming*

Steaming salah satu cara mendapatkan uap aromatis melalui penguapan air panas. Cara pemberian aromaterapi, teteskan 3-5 tetes minyak esensial dalam 250 ml air panas kemudian tutup kepala dan mangkuk menggunakan handuk, sambil kepala

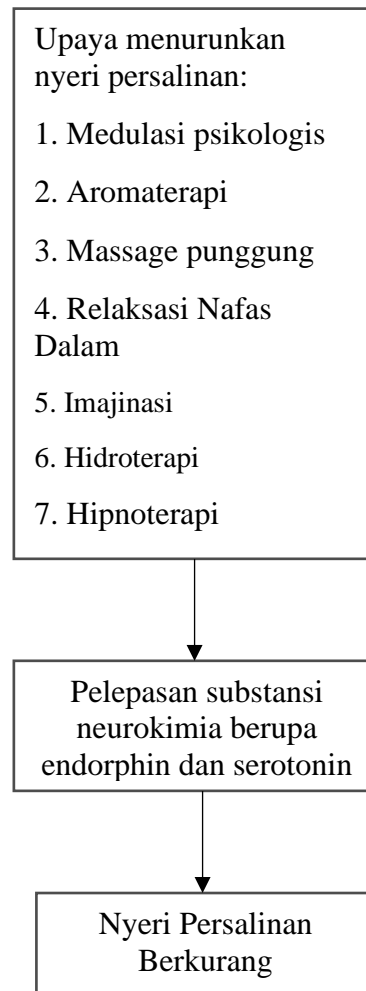
ditundukkan selama 10-15 menit sampai uap panas mengenai muka.

b. Kelebihan dan Keunggulan Aromaterapi³⁶

Aromaterapi merupakan metode pengobatan kuno yang dapat bertahan hingga kini, berlangsung secara turun-menurun. Meskipun metode ini tergolong sederhana, namun cara terapi ini memiliki beberapa keunggulan dan kelebihan dibandingkan metode penyembuhan yang lain. Keunggulan aromaterapi dibandingkan metode lain yaitu:

- 1) Biaya yang dikeluarkan relatif murah.
- 2) Bisa dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan
- 3) Tidak mengganggu aktivitas yang bersangkutan.
- 4) Dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain.
- 5) Cara pemakaiannya tergolong praktis dan efisien.
- 6) Efek zat yang ditimbulkannya tergolong cukup aman bagi tubuh.
- 7) Khasiatnya terbukti manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lain.

B. Kerangka Teori



Gambar 5. Kerangka Teori

(Mander, 2012)

