

## EFEKTIFITAS TEKNIK DISTRAKSI AUDIO DALAM MENURUNKAN NYERI PADA PRIMIGRAVIDA KALA I

### *DESCRIPTION OF BLOOD PRESSURE STABILITY OF THE ELDERLY DOING GYMNASTICS ELDERLY*

**Srinalesti Mahanani\*, Rimawati\*\***

\*Dosen Prodi Keperawatan Strata 1 STIKES RS. Baptis Kediri

\*\* Dosen Prodi Keperawatan Diploma III STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470

Email: nalesti.mahanani@gmail.com

### ABSTRAK

Nyeri cenderung diderita oleh primigravida. Hal ini juga menyebabkan kecemasan dan menakutkan yang mengakibatkan efek buruk untuk proses persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas teknik distraksi audio dalam menurunkan nyeri pada primigravida kala I. Desain penelitian ini adalah *Pre Eksperiment Design* dengan rancangan *One Group Pra – Post Test Design*. Populasi dalam penelitian adalah ibu primigravida di Ruang Kebidanan dan Kandungan RS. Baptis Kediri. Jumlah sampel adalah 7 responden dan diperoleh dengan menggunakan *Accidental Sampling*. Variabel Independen pada penelitian ini adalah teknik distraksi audio dan variabel dependen adalah Nyeri kala I. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara peneliti mengobservasi nyeri yang dialami oleh ibu primigravida saat persalinan kala I sebelum diberikan teknik distraksi audio. Data diperoleh kemudian diolah dengan uji statistik *Willcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$ . Hasil penelitian skala nyeri primigravida kala I di ruang kebidanan dan kandungan RS. Baptis Kediri sebelum diberi perlakuan teknik distraksi audio sebagian besar dengan tingkat nyeri berat sebanyak 6 orang (86%) dan sesudah diberi perlakuan teknik distraksi audio sebagian besar dengan tingkat nyeri berat sebanyak 5 orang (71 %). hasil uji statistik *Willcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$ , maka didapatkan hasil dari teknik distraksi audio  $p = 0,046$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh teknik distraksi audio terhadap penurunan nyeri pada primigravida kala I. Kesimpulan teknik distraksi audio dapat digunakan oleh perawat dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil yang memasuki kala I sebagai tindakan mandiri perawat dalam mengurangi nyeri.

**Kata kunci: Nyeri, Teknik Distraksi Audio, Primigravida**

### ABSTRACT

*Pain tends to be suffered by primigravida. It also causes anxiety and frightening resulting in an adverse effect on the birth process. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of audio distraction techniques in reducing pain in primigravidas stage I. This Design was pre-Experiment One Group Pre-Post Test Design. The population in the study were primigravida at room Obstetrics and Gynecology in*

*Kediri Baptist Hospital. The samples is 7 respondents and obtained by using Accidental Sampling. Independent variables in this study is an audio distraction techniques and the dependent variable was pain when 1. Collection of data used in this study by researchers observing the pain experienced by the mother during labor primigravid first stage before being given audio distraction techniques. The data obtained are then processed with statistical test Willcoxon the significance level  $\alpha \leq 0.05$ . Results research pain scale Primigravidae of the first stage in the obstetrics and gynecology Kediri Baptist Hospital before distraction techniques audio treated largely by the level of severe pain as much as 6 people (86%) and post-treated audio distraction techniques largely by the level of severe pain as much as 5 people (71%). Willcoxon statistical test results with a significance level of  $\alpha \leq 0.05$ , then the results obtained from the audio distraction  $\rho = 0,046$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted which means no techniques influence audio distraction techniques to decrease pain in primigravida stage I. Conclusion audio distraction techniques can be used by nurses in nursing care for pregnant women who entered the first stage as a nurse independent action in reducing pain.*

**Keywords:** Pain, Audio Distraction Technique, primigravida

## Pendahuluan

Persalinan merupakan kejadian fisiologis yang normal dalam kehidupan. Rangkaian peristiwa mulai dari *kenceng-kenceng* teratur sampai dikeluarkannya produk konsepsi (janin, plasenta, ketuban dan cairan ketuban) dari uterus ke dunia luar melalui jalan lahir atau jalan lain dengan bantuan atau dengan kekuatan sendiri. Proses ini membuat rasa tidak enak serta ketidaknyamanan pada ibu sekaligus nyeri dimana keluhan nyeri dimulai dari bagian punggung dan kemudian menyebar di sekitar abdomen bawah. Nyeri sebagai tanda penting terhadap adanya gangguan fisiologis pada tubuh, nyeri ini akibat bekerjanya hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan oksitosin yang dikeluarkan oleh *hipofise posterior* yang menimbulkan kontraksi pada otot rahim (Saumarah dkk, 2009). Munculnya nyeri berkaitan erat dengan reseptor dan adanya rangsangan. Rangsangan nyeri adalah *nociceptor* merupakan ujung-ujung saraf. Stimulasi atau rangsangan pada ibu inpartu berupa rangsangan mekanis. Rangsangan mekanis yang terjadi merupakan pengalaman

subyektif tentang sensasi yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks yang dirasakan ibu sebagai rasa nyeri. Rasa nyeri yang umumnya timbul saat persalinan dapat menjadi nyeri yang tak terkontrol akibat faktor psikologis dari ibu seperti: kecemasan, stress, ragu dan ketakutan. Sehingga hal ini dapat menyebabkan kemajuan persalinan yang lambat (Niel Wendy Rose, 2007).

Berdasarkan data yang diperoleh dari *Medical Record* RS. Baptist Kediri pada bulan Juli – September 2016 jumlah pasien bersalin sebanyak 140 orang, dimana pasien bersalin pada bulan Juli sebanyak 40 orang, bulan Agustus sebanyak 57 orang dan bulan September sebanyak 43 orang. Pada bulan Juli ibu inpartu primigravida sebanyak 16 orang, pada bulan Agustus ibu inpartu primigravida sebanyak 10 orang dan pada bulan September ibu inpartu primigravida sebanyak 14 orang, berdasarkan studi awal pada tanggal 1 Oktober 2016 pada 2 primigravida, karakteristik nyeri yang dirasakan hilang timbul dengan skala nyeri 8-9. Nyeri yang dialami ibu inpartu perlu mendapat perhatian dalam penanganannya sebagai bentuk peran independen perawat.

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke jalan lahir. Proses persalinan ini terbagi dalam IV kala, yaitu: kala I (kala pembukaan), kala II (kala pengeluaran janin), kala III (kala pengeluaran uri) dan kala IV (kala pengawasan). Persalinan kala I adalah pembukaan yang berlangsung antara pembukaan nol sampai pembukaan lengkap. Proses ini berlangsung kurang lebih 18-24 jam yang terbagi dalam 2 fase yaitu fase laten (8 jam) dari pembukaan 0 cm-3 cm dan fase aktif (6 jam) dari pembukaan serviks 3 cm sampai pembukaan 10 cm. Kontraksi ini terjadi diakibatkan karena pengaruh hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen berfungsi untuk meningkatkan sensitifitas otot rahim sedangkan progesteron berfungsi menurunkan sensitivitas otot rahim. Perubahan keseimbangan kedua hormon tersebut menyebabkan oksitosin dikeluarkan oleh *hipofise posterior* (Sumarah, dkk, 2009). Kontraksi otot rahim menimbulkan sensasi yang tidak menyenangkan sekaligus nyeri pada punggung dan kemudian menyebar di sekitar abdomen bawah dengan karakteristik nyeri hilang timbul (Farrer, 2011). Nyeri pada ibu memasuki tahap persalinan akan menjadi nyeri yang hebat dan tidak terkontrol jika berada dalam kondisi yang stres, ketakutan, kecemasan, keraguan, kelelahan dan putus asa. Jika kondisi ini terus dibiarkan maka akan menjadikan kontraksi tidak teratur yang pada akhirnya akan menyebabkan persalinan lambat sehingga akan terjadi gawat pada janin dan perdarahan ante partum pada ibu (Ancheta dan Simkin, 2005).

Penatalaksanaan nyeri primigravida dapat diminimalkan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Teknik pada nyeri farmakologis yaitu menggunakan obat-obatan analgesik, sedangkan non farmakologis terbagi dalam 2 tahap. Tahap pertama sebelum

persalinan dapat dilakukan dengan senam hamil dan kebugaran, konsumsi makanan sehat dan bergizi, yoga atau meditasi (Neil Wendy Rose, 2007). Tahap kedua saat menjelang persalinan, yaitu penanganan nyeri ini harus seoptimal mungkin karena nyeri akan menjadi hebat, jika ibu tidak mampu mentolerasi nyeri. Penanganan nyeri saat menjelang persalinan dapat diminimalkan dengan memberi dukungan dan penguatan dari pasangan maupun keluarga, tindakan lain yang bisa dilakukan dengan cara stimulasi kulit. Tindakan ini memberikan rasa nyaman pada kulit seperti kompres dingin, balsem, analgesika dan stimulasi kontra lateral teknik lain yang bisa digunakan adalah teknik distraksi audio dan relaksasi nafas dalam. Teknik distraksi audio merupakan usaha untuk menurunkan nyeri dengan upaya melepaskan endorphen. Pada saat individu melakukan teknik distraksi audio dan stimulus nyeri sudah mencapai otak, maka pusat korteks di otak akan memodifikasi nyeri kemudian alur saraf desenden menghantar persepsi nyeri, kemudian akan melepaskan opiate endogen (endorphin) yang akan menurunkan nyeri. Sedangkan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat nyeri dengan cara melonggarkan otot dan meningkatkan kenyamanan, teknik pernafasan ini juga mengandung unsur relaksasi dan peningkatan masukan oksigen, ketegangan akan meningkatkan persepsi nyeri sehingga keadekuatan masukan oksigen dan relaksasi akan menurunkan nyeri. Kedua teknik ini mampu menurunkan sensasi nyeri karena menghambat pesan-pesan *diversional* sebagai pintu *spinal cord* yang mengontrol jumlah input ke otak menutup, maka nyeri yang dialami seseorang akan berkurang (Priharjo, 2008). Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini untuk menganalisis efektivitas teknik distraksi audio dalam menurunkan nyeri pada

primigravida kala I di Ruang Kebidanan dan Kandungan RS. Baptis Kediri.

### Metodologi Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Pre Eksperiment Design* dengan rancangan *One Group Pra – Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan tanggal 5 Oktober - 28 Nopember 2016 Populasi dalam penelitian adalah ibu primigravida di Ruang Kebidanan dan Kandungan RS.

Baptis Kediri. Jumlah sampel adalah 7 responden dan diperoleh dengan menggunakan *Accidental Sampling*. Variabel Independen pada penelitian ini adalah teknik distraksi audio dan variabel dependen adalah Nyeri kala 1. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara peneliti mengobservasi nyeri yang dialami oleh ibu primigravida saat persalinan kala I sebelum diberikan teknik distraksi audio. Data diperoleh kemudian diolah dengan uji statistik *Willcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$ .

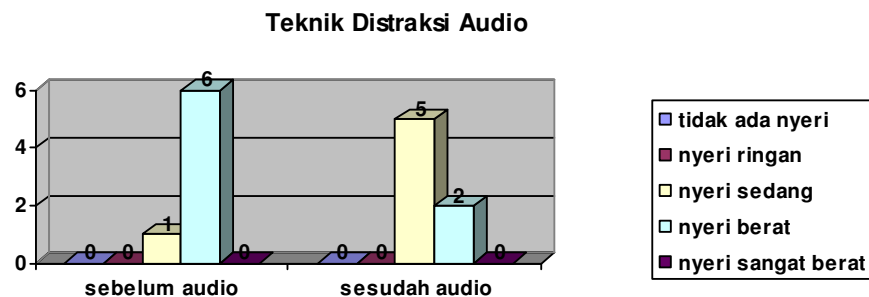
### Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Primigravida Kala I Sebelum dan Sesudah diberi Teknik Distraksi Audio di Ruang Kebidanan dan Kandungan RS. Baptis Kediri pada Tanggal 5 Oktober - 28 Nopember 2016

Skala nyeri sebelum	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Tidak ada nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	0	0	0	0
Nyeri sedang	1	14	5	71
Nyeri berat	6	86	2	29
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Jumlah	7	100	7	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa skala nyeri primigravida kala I diruang kebidanan dan kandungan RS. Baptis Kediri sebelum diberi perlakuan teknik distraksi audio sebagian besar

dengan tingkat nyeri berat sebanyak 6 orang (86%) dan sesudah diberi perlakuan teknik distraksi audio sebagian besar dengan tingkat nyeri berat sebanyak 5 orang (71 %).



Gambar 1 Diagram Karakteristik Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Distraksi Audio

**Tabel 2.** Hasil Pengolahan Data Perbedaan Efektifitas Teknik Distraksi Audio untuk Menurunkan Nyeri pada Primigravida Kala I di Ruang Kebidanan dan Kandungan RS. Baptis Kediri pada 5 Oktober - 28 Nopember 2016

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre TDA-Post TDA	Negative Ranks	4(a)	2.50	10.00
	Positive Ranks	0(b)	.00	.00
	Ties	3(c)		
Total		7		

a Post TDA < Pre TDA

b Post TDA > Pre TDA

c Post TDA = Pre TDA

Test Statistics(b)	
Pre TDA -Post TDA -	
Z	-2.000(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046

## Pembahasan

### Teknik Distraksi Audio

Hasil penelitian berdasarkan gambar 1 didapatkan bahwa terjadi penurunan nyeri dari 86% nyeri berat menjadi nyeri sedang yaitu 71%.

Teknik distraksi merupakan usaha untuk menurunkan nyeri dengan upaya melepaskan endorphin. Pada saat individu melakukan distraksi audio dan stimulus nyeri sudah mencapai otak, maka pusat korteks di otak akan memodifikasi nyeri kemudian alur saraf desenden menghantar persepsi nyeri akan melepaskan opiate endogen (endorphin) yang akan menurunkan nyeri. Neuromodulator ini bekerja dengan cara memodifikasi aktifitas neuron dan menyesuaikan atau memvariasikan transmisi stimulus nyeri. Endorphin merupakan suatu morfin atau opiat yang dapat menimbulkan perasaan senang atau menimbulkan keadaan *fly* alamiah, mengurangi rasa nyeri, dapat membantu regulasi sel, membantu pembelajaran memori (Solomon, 1995). Endorphin dihasilkan oleh kelenjar *pituitary anterior*, yang terjadi akibat aktivitas elektrik yang tersebar di region tertentu di otak yang berhubungan dengan sistem limbik dan pusat kontrol otonomik. Musik jenis Pop dapat menurunkan ketegangan otot dan membuat individu

menjadi rileks (Campbell, 2006). Manfaat Teknik Distraksi Audio pada nyeri primigravida adalah meningkatkan kepercayaan diri mengenai proses persalinan, meredakan kegelisahan, membuat perasaan nyaman dan *self control* dalam coping terhadap nyeri. (Winddyasih, 2008).

Hasil penelitian membuktikan bahwa teknik distraksi audio efektif dalam menurunkan nyeri pada primigravida kala 1 di ruang kebidanan dan kandungan RS. Baptis Kediri. Nyeri yang dirasakan pada ibu menjelang persalinan sebagian besar adalah nyeri berat. Nyeri terjadi karena proses fisiologis dari pada suatu persalinan normal, karena turunnya janin pada jalan lahir. Dengan mengetahui tingkat nyeri dan respon nyeri pada primigravida kala I, maka teknik distraksi audio sebagai intervensi untuk membantu mengurangi nyeri pada primigravida kala I. Teknik distraksi audio adalah suatu teknik pengalihan perhatian di mana ibu bisa membayangkan suatu hal yang menarik dan menyenangkan saat proses menjelang persalinan, pengalihan perhatian ini akan membuat rasa nyaman dan perasaan rileks pada ibu. Sehingga dengan perasaan tenang dan nyaman maka nyeri yang dirasakan primigravida kala 1 menjelang persalinan akan berkurang.

## Efektifitas Teknik Distraksi Audio dalam Menurunkan Nyeri Pada Primigravida kala I

Dari hasil uji statistik *Willcoxon* (Tabel 2) dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$ , maka didapatkan hasil dari teknik distraksi audio  $p=0,046$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh teknik distraksi audio terhadap penurunan nyeri pada primigravida kala I.

Nyeri pada inpartu merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan dan kelahiran (Stright, 2005). Sedangkan proses respon nyeri dipengaruhi oleh faktor personal, sosial dan lingkungan. Faktor-faktor personal yang mempengaruhi adalah pengetahuan tentang nyeri dan penyebabnya, arti nyeri, kemampuan mengontrol nyeri, tingkat kelelahan, tingkat stress, pengharapan. Faktor-faktor sosial dan lingkungan adalah interaksi dengan orang lain, dukungan, respon dengan orang lain dan stressor (Carpenito, 2009). Penatalaksanaan nyeri inpartu baik dari faktor internal maupun eksternal pada ibu diberikan intervensi dengan menggunakan teknik distraksi audio dan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik distraksi merupakan usaha untuk menurunkan nyeri dengan upaya melepaskan endorphin, Neuromodulator ini bekerja dengan cara memodifikasi aktifitas neuron dan menyesuaikan atau memvariasikan transmisi stimulus nyeri (Winddyasih, 2008).

Hasil penelitian membuktikan bahwa dengan uji statistik *Willcoxon* teknik ini berpengaruh untuk menurunkan nyeri. Hal ini karena teknik distraksi audio merupakan suatu metode pengurangan rasa nyeri dengan upaya pengalihan perhatian. Teknik distraksi audio hampir sama dengan teknik relaksasi nafas dalam karena teknik relaksasi nafas dalam juga mengandung unsur teknik distraksi (pengalihan perhatian pada konsentrasi bernafas). Selain itu saat dilakukan teknik distraksi audio peneliti mendampingi ibu

memberikan perhatian dan penguatan dengan cara komunikasi dan melalui sentuhan, sehingga ibu akan lupa akan nyeri yang sedang dirasakannya. Manfaat lain yang dirasakan dari penggunaan teknik distraksi audio dengan media musik adalah musik itu sendiri mampu mempengaruhi suasana perasaan ibu. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri pada ibu primigravida kala I adalah faktor pengharapan dan semangat serta kesiapan ibu pada proses persalinan, lingkungan atau suasana yang nyaman, emosi ibu yang masih stabil, dukungan dari suami dan keluarga serta petugas kesehatan yang akan menolong dalam proses persalinan. Dengan kondisi tersebut serta didukung pemberian teknik distraksi audio maka ibu mampu untuk beradaptasi terhadap nyeri sehingga nyeri akan dirasakan berkurang.

## Kesimpulan

Teknik distraksi audio dapat digunakan oleh perawat dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil yang memasuki kala I sebagai tindakan mandiri perawat dalam mengurangi nyeri.

## Saran

Setelah dilakukan penelitian ini maka peneliti memberikan saran Bagi Klien untuk meningkatkan pengetahuan klien dalam menurunkan nyeri pada primigravida kala I dengan teknik distraksi audio (teknik pengalihan perhatian) dan teknik relaksasi nafas dalam, sehingga diharapkan primigravida yang sedang mengalami nyeri persalinan kala I, mampu melakukan tindakan yang diperlukan untuk menurunkan nyeri dengan teknik distraksi audio dan teknik relaksasi nafas dalam. Bagi Perawat, perawat Memberi motivasi dalam memberikan asuhan keperawatan tentang teknik distraksi audio untuk mengurangi nyeri khususnya pada primigravida yang sedang mengalami

nyeri persalinan kala I di ruang kebidanan dan kandungan RS. Baptis Kediri.

### Daftar Pustaka

- Ancheta. R, & Simkin. P. (2005). Buku Saku Persalinan. Jakarta: EGC
- Campbell N.A. Mitchell LG, Reece JB, Taylor MR, Simon EJ. (2006). Biology, 5th ed. Benjamin Cummings Publishing Company, Inc., Redword City, England
- Carpenito. (2009). Diagnosis Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinis, EGC: Jakarta.
- Farrer, H. (2011). Perawatan Maternitas. Edisi 2. Jakarta: Balai Pustaka.
- Neil,W. R. (2007). Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan. Jakarta: Dian Rakyat
- Priharjo, Robert. (2008). Konsep & Perspektif Praktik Keperawatan Profesional Edisi 2. Jakarta: EGC
- Solomon, Louis & Appley, G.A. (2013). Ortopedi dan Fraktur Sistem Apley. Jakarta: Widya Medika
- Stright, R. (2005). Keperawatan Ibu-Bayi Baru Lahir. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sumarah, dkk. (2009). Perawatan Ibu Bersalin. Yogyakarta: Fitramaya.
- Windyasih. (2008). Tindakan non invasif penatalaksanaan nyeri. September 26, 2008. Available from: <http://widdyasih.wordpress.com>. Accessed Nov 25, 2016.