

Effect of Distraction Therapy on Reducing Pain Levels

Winna Kurnia Sari.AZ^{1*}, Dini Suryani¹, Sri Mulyati¹, Richa Tri Septinora¹

¹ Nursing Department, Faculty of Health, Universitas Adiwangsa Jambi, Indonesia

Article Information

Received: 16 June 2023
Revised: 24 July 2023
Available online: 24 July 2023

Keywords

distraction technique, maternity

*Correspondence

E-mail:

winnakurniasari.wk@gmail.com

ABSTRACT

Severe pain during labor causes the mother to experience psychological disorders. Therefore, interventions to reduce labor pain are needed in order to reduce complications for the mother and fetus during the process and after delivery. according to research suggests that 7-54% of mothers give birth without experiencing pain if distraction therapy is done. It turns out that through this distraction or relaxation therapy the smoothness of the birthing process naturally increases. This therapy is also very useful for creating a beautiful birthing experience for mothers giving birth. This study aims to determine the effect of distraction therapy on reducing pain perceived by mothers in the first stage of labor in the BPS Dewi delivery room, Jambi City in 2022. This study was an experimental study with a pre and post design. The research location was conducted at BPS Dewi, Jambi City. The population of this study were all mothers giving birth at BPS Dewi as many as 20 people, and all populations were used as samples. Based on the results of the analysis of the data obtained before the distraction therapy was carried out, the pain scale was obtained with a mean = 4.90 and after the distraction therapy was carried out, the mean = 3.45. So it can be seen that there is a decrease as a result of giving distraction therapy. After recapitulation, there was a mean difference between before and after giving distraction therapy 4.90 to 3.45 with a p value of .000, meaning the effect of distraction therapy on reducing pain levels. It is hoped that this research for health services can improve the quality of services for women giving birth through distraction therapy for mothers who are useful for expediting the delivery process.

PENDAHULUAN

Sebagian besar persalinan (90%) selalu disertai rasa nyeri sedangkan rasa nyeri pada persalinan merupakan hal yang lazim terjadi, nyeri selama persalinan merupakan proses fisiologis dan psikologis. Dilaporkan dari 2.700 ibu bersalin hanya 15 % persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35 % dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Nyeri persalinan dapat merangsang pelepasan mediator kimiawi seperti prostaglandin, leukotrien, tromboksan, histamin, bradikinin, substansi P, dan serotonin, akan mengakibatkan stres yang menimbulkan sekresi hormon seperti

katekolamin dan steroid dengan akibat vasokonstriksi pembuluh darah sehingga kontraksi usus melemah. Sekresi hormon tersebut yang berlebihan akan menimbulkan gangguan sirkulasi uteroplasenta sehingga terjadi hipoksia janin (Anita et al., 2002). Nyeri hebat pada proses persalinan menyebabkan ibu mengalami gangguan psikologis, 87% post partum blues partum Blues yang terjadi dari 2 minggu pasca persalinan sampai 1 tahun, 10 % Depressi dan 3 % dengan Psikosa. Oleh karena itu intervensi mengurangi nyeri persalinan sangat diperlukan agar dapat mengurangi komplikasi pada ibu dan janin pada saat

proses dan pasca persalinan (Anita et al., 2002).

Terapi distraksi dipraktekkan hampir di seluruh dunia sejak beberapa tahun yang lalu termasuk Indonesia. Seni terapi distraksi diajarkan untuk mengalihkan perhatian ibu bersalin sehingga berpengaruh positif yakni merasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan berlangsung. Menurut Para pakar yakni 7-54% ibu bersalin tanpa mengalami rasa nyeri jika dilakukannya terapi distraksi (Hendarson, 2016).

Terapi distraksi persalinan saat ini telah dikenal dengan nama relaksasi atau *HypnoBirthing*. Terapi ini terdiri dari berbagai macam relaksasi yang dapat digunakan oleh para ibu saat bersalin. Teknik relaksasi semacam ini sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama persalinan, tanpa perlu menggunakan obat bius. Terapi ini bisa juga dilakukan dengan pengurutan pada punggung ibu. Di Kota-Kota besar seperti Daerah Khusus Ibu Kota perkembangan ini sudah sering dilakukan seperti Rumah Sakit Cipto Mangun kusumo dan Rumah Sakit Fatmawati (Nike, 2016).

Walaupun masih perlu penelitian lebih lanjut untuk memastikan hasil penelitian terhadap terapi distraksi dapat mengurangi rasa sakit pada ibu bersalin, penemuan-penemuan yang telah dihasilkan sudah cukup menjadi alasan untuk dilakukan terapi distraksi secara rutin pada ibu bersalin. Apalagi terapi ini terbukti murah, mudah dan telah biasa dilakukan di Indonesia sehingga bukan hal yang baru lagi bagi kultur kita.

Penelitian Miclle leclair (1987) mengemukakan bahwa terapi distraksi adalah salah satu metode pendekatan jiwa yang memberi kesempatan untuk berkonsentrasi, berfokus, rileks, sekaligus tetap sadar sepenuhnya (Saifudin, 2012). Penelitian Yvonne Fried (1988) mengemukakan bahwa dengan menggunakan terapi relaksasi ini ibu bersalin tidak ada yang memperlihatkan tanda-tanda stress fisik seperti yang terlihat pada pasien-pasien yang lainnya. Terapi ini dipraktekkan

hampir di seluruh dunia untuk kelancaran melahirkan secara alami (Danuatmadja, 2014).

Ternyata melalui terapi distraksi atau relaksasi ini kelancaran proses melahirkan secara alami meningkat. Terapi ini juga sangat bermanfaat untuk menciptakan pengalaman bersalin yang indah bagi ibu-ibu bersalin. Terapi distraksi walaupun sudah dikenal sejak lama namun tidak semua orang melakukannya. Tidak dilakukannya terapi ini oleh petugas kesehatan (bidan) pada ibu bersalin kemungkinan karena mereka tidak mengetahui terapi tersebut.

Berdasarkan data awal ada 4 bidan praktek swasta (BPS) di wilayah kerja Puskesmas Aurduri Kota Jambi. BPS yang memiliki jumlah persalinan cukup banyak setiap bulannya salah satunya adalah BPS Dewi pada tahun 2019 sebanyak 83 orang, tahun 2020 sebanyak 94 orang dan tahun 2021 sebanyak 122 orang (BPS Dewi, 2022). Berdasarkan pemantauan yang penelitian lakukan di BPS Dewi, tempat tersebut juga ada melakukan masase pada ibu hamil, berjalan keluar ruangan dan menyuruh orang yang paling disayang untuk selalu berada disamping ibu. Oleh Karena itu BPS Dewi memiliki potensi cukup besar untuk dilakukannya terapi distraksi pada ibu bersalin dan penelitian mengenai terapi distraksi juga belum pernah dilakukan di BPS Dewi

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimental* dan desain penelitian (pre dan post). Lokasi penelitian dilakukan di BPS Dewi Kota Jambi. Populasi dalam penelitian menurut Arikunto (2011), adalah keseluruhan subjek penelitian, berdasarkan pengertian ini dapat disimpulkan bahwa populasi yang dimaksud adalah semua ibu bersalin yang ada di BPS Dewi Kota Jambi. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu sebanyak 20 orang.

Data yang digunakan merupakan data primer yaitu pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pedoman observasi

yang dilakukan secara langsung terhadap responden (ibu bersalin) di BPS Dewi Kota Jambi Tahun 2022 pada bulan Januari sampai Februari 2022. Data mengenai rasa nyeri diambil pada saat sebelum dan setelah terapi dilakukan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman observasi untuk mengambil data tentang penurunan rasa nyeri ibu bersalin kala 1 sebelum dan setelah dilakukan terapi distraksi. Prosedur penelitian dibagi menjadi 2 yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan terdiri dari informet consent kepada pasien, identifikasi rasa nyeri, dan menjelaskan teknik distraksi pada ibu yang akan menjalani persalinan. Tahap pelaksanaan terdiri dari mengamati tingkat kesadaran pasien, melakukan pengukuran rasa nyeri (pre test), melakukan teknik distraksi, melakukan pengukuran rasa nyeri (post tes) dan melakukan observasi

HASIL

Karakteristik responden

Gambaran responden berdasarkan karakteristik ibu bersalin yaitu umur, pendidikan dan paritas yang diambil dari 20 sampel yang diteliti didapatkan hasil sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi Ibu Bersalin Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Paritas Di BPS Dewi Tahun 2022

Umur ibu	Frekuensi	%
20 – 30 tahun	12	60
30 – 35 tahun	6	30
> 35 tahun	2	10
Jumlah	20	100

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
SD	1	5
SMP	2	10
SMA / SMK	13	65
Perguruan Tinggi	4	20
Jumlah	20	100

Paritas	Frekuensi	%
Primi	15	75
Multi	5	25
Jumlah	20	100

Umur

Data tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berumur antara 20 sampai 30 tahun sejumlah 12 orang (60 %) responden, yang berumur 30 – 35 tahun sebanyak 6 (30%) responden, yang berumur >35 tahun 2 (10%) responden.

Pendidikan

Data tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan tinggi yakni 13 responden (65%) tamat SMA/SMK, 4 responden (20%) tamat Perguruan Tinggi, sedangkan responden yang memiliki pendidikan rendah sebanyak 1 responden (5%) tamat SD, 2 responden (10%) tamat SMP.

Paritas

Sebagian besar Paritas responden adalah Primi yaitu sejumlah 15 orang (75%) dan yang lain Multi yaitu sebanyak 5 orang (25%) dari total keseluruhan responden.

Persepsi tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tehnik distraksi diberikan pada ibu persalinan kala 1 di BPS Dewi Kota Jambi Tahun 2022

Dibawah ini distribusi frekuensi tingkat nyeri sebelum tehnik distraksi dan sesudah tehnik distraksi diberikan

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum Teknik Distraksi dan sesudah Teknik distraksi Diberikan Terhadap Pasien Bersalin Kala I Di BPS Dewi Kota Jambi Tahun 2022

Tingkat Nyeri sebelum teknik Distraksi diberikan	f	%
Tidak ada nyeri	-	-
Nyeri ringan	-	-
Nyeri sedang	-	-
Nyeri berat	2	10
Nyeri sangat berat	18	90
jumlah	20	100

Tingkat nyeri setelah teknik distraksi diberikan	f	%
Tidak ada nyeri	-	-
Nyeri ringan	-	-
Nyeri sedang	11	55
Nyeri berat	9	45
Nyeri sangat berat	-	-
jumlah	20	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar sebelum tehnik distraksi diberikan responden mengalami tingkat nyeri sangat berat yaitu ada 18 responden (90%), dan yang mengalami tingkat nyeri berat ada 2 orang responden (10%). Setelah tehnik distraksi diberikan sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 11 responden (55%), dan nyeri berat 9 responden (45%).

Distribusi nilai mean responden terhadap rasa nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi distraksi tentang rasa nyeri pada ibu persalinan kala 1 di BPS Dewi Kota Jambi Tahun 2022

Gambaran responden secara umum dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil observasi dengan menggunakan checklist terhadap 20orang responden hamil dilihat dari persepsi nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi distraksi diperoleh data sebagai berikut:

Rekapitulasi Persepsi Rasa Nyeri Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Distraksi Tentang Rasa Nyeri Persalinan Kala I Di BPS Dewi Kota Jambi Tahun 2022

	Mean	SD	P.Value
Pre	4,90	.380	.000
Post	3,45	.510	

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh sebelum dilakukan terapi distraksi didapat mean= 4,90 dan setelah dilakukan terapi ditraksi didapat mean 3,45. Maka dapat diketahui bahwa terjadi penurunan akibat dari pemberian terapi distraksi. Setelah direkapitulasi terdapat perbedaan mean antara sebelum dan setelah pemberian terapi distraksi 4,90 menjadi 3,45 dengan *p value* .000 artinya secara statistic ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan setelah pemebrian terapi distraksi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Bersalin terhadap persepsi rasa nyeri ibu bersalin kala 1 di BPS Dewi kota jambi tahun 2022.

Dari karakteristik ibu hamil yang didapatkan dari hasil penelitian, mayoritas ibu berpendidikan lulus SMA, hal ini dapat pula mempengaruhi perilaku ibu terhadap penurunan rasa nyeri. Karena umur, pendidikan yang didapatkan maupun jumlah anak yang ada di masyarakat menyebabkan persepsi yang diungkapkan ibu hamil akan berbeda-beda semakin tua umur semakin dewasa menghadapi permasalahan,pendidikan dapat menyebabkan persepsi yang di ungkapkan ibu hamil akan berbeda-beda hal ini di

karenakan semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik ungkapan yang akan di ekspresikan dan paritas dapat juga menyebabkan persepsi yang di ungkapkan ibu hamil akan berbeda-beda karna semakin banyak anak semakin bertambah pengalaman mengenai persalinan yang akan dilalui.

Distribusi Responden berdasarkan Rasa Nyeri ibu bersalin di BPS Dewi kota jambi tahun 2022 .

Berdasarkan analisa statistik secara jelas dapat dikatakan bahwa *p value* sebesar 0,000, dimana ini berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat persepsi terhadap rasa nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi distraksi di BPS Dewi. Sehingga dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada pengaruh setelah diberikan terapi distraksi terhadap penurunan rasa nyeri dengan perbandingan nilai mean sebelum sebesar 4,90 dan setelah diberikan terapi menjadi 3,45.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Rusdianto (2006), di rumah sakit Cipto Mangunkusumo tentang penurunan rasa nyeri sebelum dan setelah di berikan terapi distraksi pada pasien dengan fraktur terbuka dimana ada perbedaan antara mean sebelum dan setelah di lakukan terapi distraksi yaitu mean sebelum 4,975 dan mean setelah 2,65 sehingga dapat dikatakan ada perbedaan antara sebelum di berikan dengan setelah di berikan terapi distraksi.

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan nyeri dengan cara mengalihkan perhatian pasien pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap nyeri yang dialami. Misalnya seorang pasien habis operasi mungkin tidak merasakan nyeri sewaktu melihat pertandingan sepak

bola ditelevisi. beberapa teknik distraksi antara lain : bernafas secara pelan-pelan, *massage* sambil bernafas pelan-pelan, mendengarkan lagu sambil menepuk-nepuk jari membayangkan hal-hal sambil menutup muka, serta terapi distraksi juga dapat dilakukan dengan relaksasi pernafasan dengan iringan musik yang menenangkan

Responden yang mengalami perubahan pada intensitas nyeri adalah pasien yang mendapatkan terapi distraksi atau relaksasi agar mencapai kondisi rileks, ketika seluruh sistem syaraf organ tubuh dan panca indra kita beristirahat untuk melepaskan tegangan yang ada, kita pada dasarnya tetap sadar. terapi distraksi melalui relaksasi menjadi makin penting pada saat ini karena banyak ibu takut melahirkan secara normal dan hanya sebagian kecil yang tidak. rasa takut ini di picu oleh adanya cerita-cerita tentang sulitnya bersalin normal, rasa nyeri yang hebat atau adanya faktor penyulit atau komplikasi.

Jenis terapi distraksi yang di berikan dalam penelitian ini di antaranya adalah melalui masase pada daerah pinggang responden, menarik napas secara pelan-pelan juga dengan menghadirkan orang terdekat dan sedikit mendengarkan alat musik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh terapi distraksi terhadap penurunan rasa nyeri ibu bersalin kala I di BPS Dewi Kota Jambi Tahun 2022.

Saran

Diharapkan dapat dijadikan gambaran dalam meningkatkan pelayanan kesehatan pada ibu bersalin melalui terapi distraksi ibu bersalin yang berguna untuk melancarkan proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita A, Ocviyanti D, Wisnuwardhani SD, Handaya, (2002). Gambaran Intensitas nyeri pada persalinan menggunakan metode VAS dan VRS. *MOGI*. 26(4): hal 189-250
- Aprilia, Y. (2014). *Hipnostetri : Rileks, Nyaman Dan Aman Saat Hamil Dan Mleahirkan*. Jakarta : EGC
- Arikunto, Suharsimi. (2011). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Astuti, M. (2015). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta : EGC
- BPS Dewi. (2022). *Laporan Tahunan BPS . Jambi*.
- Cunningham. (2013). *Obstetri Williams*. Jakarta : EGC
- Danuatmadja. (2014). *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : Puspa Swara
- Manuaba, I, G. (2012). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana..* Jakarta : EFC
- Maryunani,A. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan*. Jakarta : Trans Info Media
- Rejeki, S. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Pada Proses Persalinan*. Semarang :Unimus Press
- Hamilton.(2006). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Hendarson. (2016). *Penanggulangan rasa nyeri pada ibu bersalin*. Jakarta : EGC
- Lanny. (2018). *Hynobriting pengalihan rasa nyaman pada ibu bersalin*. Jakarta : Medika Utama
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rieneka Cipta
- Nike, Budhi. (2016). *Respon Fisiologis Dan Perilaku Pada Nyeri Persalinan*. Jakarta : EGC
- Saifudin, Bari Abdul. (2012). *Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta : YBPSP
- Sondang. (2013). *Keperawatan Ibu Bayi Baru Lahir*. Jakarta : EGC