

PEMBERIAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN NYERI PERSALINAN

Nining Sulistyowati¹, Putri Yurianti², Zufri
 Akademi Kebidanan Anugerah Bintan^{1,2}
 Email: nining_sulistyowati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Nyeri persalinan utamanya terjadi selama kontraksi rahim. Kontraksi ini dapat terasa seperti nyeri yang sangat kuat, seperti kram perut yang intens. Selain itu, saat bayi melalui saluran lahir, ada tekanan yang dirasakan di daerah panggul dan perineum. Ibu bersalin merasakan nyeri pada awal persalinan kala I, seringkali khawatir karena tidak mengerti bagaimana menghadapi persalinan. Kegiatan edukasi bertema terapi musik untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin dilaksanakan pada 15 orang responden. Menyampaikan materi dengan menggunakan leaflet yang telah dirancang sebelumnya sebagai alat promosi kesehatan. Leaflet yang dibagikan berjudul "Cegah nyeri persalinan dengan terapi music". Kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan mendapatkan respon serta antusias yang baik dari responden. Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden untuk bertanya dan membagikan informasi yang didapat melalui akun media sosialnya. Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan responden terkait pengurangan nyeri persalinan dengan melihat perbandingan hasil pre-test dan post-test. Untuk itu, kegiatan edukasi dengan menggunakan leaflet perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama kelompok ibu hamil trimester tiga yang akan menghadapi persalinan.

Kata kunci: Nyeri, persalinan, terapi musik.

ABSTRAK

Labor pain mainly occurs during uterine contractions. These contractions can feel like a very strong pain, like intense abdominal cramps. In addition, as the baby goes through the birth canal, there is pressure felt in the pelvic region and perineum. Birth mothers feel pain at the beginning of labor stage I, often worried because they do not understand how to deal with labor. Educational activities on the theme of music therapy to reduce pain in laboring women were carried out on 15 respondents. Delivering material using leaflets that have been previously designed as health promotion tools. The leaflet distributed was titled "Prevent labor pain with music therapy. Educational activities went well and received a good response and enthusiasm from the respondents. This was shown by the respondents' enthusiasm to ask questions and share information obtained through their social media accounts. The education provided was also well conveyed as shown by the increase in respondents' knowledge related to reducing labor pain by looking at the comparison of pre-test and post-test results. For this reason, educational activities using leaflets need to continue to be carried out as an effort to increase public knowledge, especially the group of third trimester pregnant women who will face labor.

Keywords: Pain, labor, music therapy

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses yang dialami oleh seorang wanita saat mengeluarkan bayi dari rahimnya. Hal itu merupakan suatu proses yang dialami oleh bayi dan ibu. Namun, proses persalinan terkadang melibatkan beberapa hal penting yang juga dapat menyebabkan adanya komplikasi saat persalinan berlangsung. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah adanya nyeri saat persalinan. Nyeri persalinan pada tiap individu akan berbeda-beda sehingga akan memiliki efek yang berbeda pula. Nyeri persalinan biasanya muncul saat adanya kontraksi rahim yang mana hal tersebut merupakan suatu proses untuk mendorong bayi keluar melalui saluran lahir.

Proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari uterus melalui vagina ke dunia luar disebut juga persalinan. Proses ini dibagi menjadi empat kala, yaitu kala I, kala pembukaan servik atau jalan lahir, dimana Servik membuka sampai terjadi pembukaan 10 cm. Kala II disebut kala Pengeluaran janin. Kala III disebut kala pelepasan dan pengeluaran plasenta. Kala IV observasi dini terhadap perdarahan post partum (Mochtar Rustam, 2011).

Persalinan dimulai bila timbul his dan mengeluarkan lendir yang bercampur darah. Lendir yang bercampur darah ini terjadi karena servik mulai membuka atau mendatar, sedangkan darahnya berasal dari pembuluh darah kapiler yang berada disekitar kanalis servikalis karena pergeseran ketika servik mendatar dan terbuka (Mochtar Rustam, 2011).

Nyeri persalinan akan memberikan efek yang berbeda-beda tiap individu, tergantung mekanisme coping yang dimiliki ibu hamil. Sehingga hal tersebut akan menimbulkan nyeri yang berbeda, mulai dari ringan hingga berat sehingga perasaan tidak nyaman akan nyeri tersebut pun akan berbeda pula. Pengetahuan tentang nyeri pun akan mempengaruhi nyeri yang akan dirasakan oleh ibu hamil sehingga perlu adanya edukasi tentang bagaimana caranya menangani nyeri persalinan.

Nyeri merupakan suatu hal secara psikologis yang timbul pada persalinan, namun banyak wanita yang merasakan nyeri tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh lingkungan, umur, jenis kelamin, kelelahan, budaya, dan pengalaman

Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan cara farmakologis

dan non farmakologis. Penangangan nyeri secara farmakologis menggunakan obat-obatan untuk mengurangi nyeri.

Cara non farmakologis menggunakan terapi-terapi khusus yang mampu menurunkan nyeri persalinan. Salah satu terapi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dalam artikel ini adalah dengan menggunakan terapi musik.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi musik dapat memiliki pengaruh positif pada pengalaman nyeri persalinan. Mendengarkan musik dapat membantu ibu hamil untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang mungkin mereka alami selama persalinan. Musik dapat memberikan distraksi positif dan membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Musik yang menyenangkan dapat meningkatkan mood dan merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan zat kimia alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik (penghilang rasa sakit). Peningkatan mood dapat membantu dalam menghadapi rasa sakit secara lebih positif (Kastubi, 2011)

Berdasarkan latar belakang di atas, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan

Implementasi terapi musik untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala 1.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru (Posyandu Dahlia) pada tanggal 11 November 2023. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil sebanyak 15 orang.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menyampaikan materi dengan menggunakan leaflet yang telah dirancang sebelumnya sebagai alat promosi kesehatan. Leaflet yang dibagikan berjudul "Cegah nyeri persalinan dengan terapi music". Penyampaian didahului dengan pembukaan, isi dan penutup.

Sebagai alat evaluasi dilakukan pre dan post intervensi dengan bantuan instrument. Sebelum intervensi dilakukan, diberikan instrument pretest untuk mengetahui kondisi awal pengetahuan tentang pencegahan nyeri persalinan dengan terapi musik. Selanjutnya diberikan intervensi kemudian dilakukan pengukuran pengetahuan dan sikap ibu tentang pencegahan nyeri persalinan dengan terapi musik menggunakan instrument post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	n	%
Umur (Tahun)		
a. <20 dan >35 tahun	6	40%
b. 20-35 tahun.	9	60%
Pendidikan		
a. Pendidikan Rendah (SD, SMP)	7	46%
b. Pendidikan Tinggi (SMU, PT)	8	54%
Pekerjaan		
a. Ibu Rumah Tangga	8	53%
b. Wiraswasta	4	26%
c. Lainnya	3	20%
Gravida		
a. Multigravida	10	66%
b. Primigravida	5	34%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa peserta pengabdian masyarakat ini paling banyak berumur 20-35 tahun, yaitu 40%, tingkat Pendidikan ibu paling banyak adalah Pendidikan rendah sebesar 46%, sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga 53% dan ibu yang memiliki anak lebih dari 1 orang (multigravida) sebanyak 66%.

Usia sangat menentukan kesehatan ibu dan kualitas kehamilan atau berkaitan dengan kesiapan ibu dalam reproduksi. Menurut teori Astuti (2008) yaitu usia dikelompokkan menjadi dua yaitu *High risk* yaitu pada usia < 20 tahun - > 35 tahun, dan *Low risk* pada usia 20 tahun – 35 tahun. Pada usia < 20 - > 35 tahun merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap komplikasi persalinan dan

ketidak nyamanan akibat nyeri yang timbul, sedangkan usia 20 tahun – 35 tahun dianggap aman menjalani persalinan karena usia tersebut dalam rentang kondisi prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk menghadapi persalinan.

Menurut Depkes dalam Emma Wanibar (2013), yaitu banyak ibu-ibu bekerja mencari nafkah, baik untuk kepentingan sendiri maupun keluarga. Faktor bekerja berperan sebagai timbulnya suatu masalah pada persiapan menghadapi persalinan, dimana kondisi kerja yang menonjol sebagai faktor yang mempengaruhi persiapan menghadapi persalinan.

Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, pada proses persalinan ibu dengan pendidikan rendah cenderung menghadapi persalinan dengan apa adanya. Ibu dengan pengetahuan tinggi cenderung akan mencari tahu tentang persalinan, cara menghadapi persalinan, dan persiapan persalinan. Hal ini sesuai dengan teori mrnurut Harsono (2009), yaitu semakin tinggi pendidikan

seseorang semakin baik pula tingkat pengetahuannya.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Tabel 2. Pengetahuan ibu sebelum dan setelah edukasi terapi music

Nama	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1	50	80
2	55	85
3	60	90
4	55	75
5	60	80
6	55	85
7	60	85
8	65	90
9	55	90
10	50	80
11	50	80
12	40	95
13	40	90
14	55	80
15	50	90

Dalam pelaksanaan kegiatan peserta mengikuti dari awal sampai

akhir kegiatan dengan antusias terbukti dengan adanya peningkatan pengetahuan dari hasil evaluasi yang dapat di lihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 menunjukan terjadinya peningkatan rata-rata nilai posttest adalah 90,5.

Nyeri persalinan merupakan bagian dari proses normal dapat diprediksi munculnya nyeri yakni sekitar hamil aterm sehingga ada waktu untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan, nyeri yang muncul bersifat akut memiliki tenggang waktu yang singkat, munculnya nyeri secara intermittent dan berhenti jika proses persalinan sudah berakhir (Manurung, 2011).

Nyeri melahirkan merupakan masalah yang sangat mencemaskan bagi ibu inpartu, khususnya ibu primigravida dan biasanya yang paling sering dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan metode terapi musik. Nyeri merupakan respon yang sering terjadi saat proses persalinan berlangsung. Nyeri adalah sensasi yang unik, karena setiap individu akan merespon dengan cara yang berbeda sehingga tingkatan nyeri yang dirasakan selama persalinan pun akan berbeda pula. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi pada ibu hamil tentang nyeri persalinan sehingga nyeri yang dialami oleh ibu

hamil tidak terlalu berat, salah satunya adalah dengan pemberian terapi musik dalam mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

Mendengarkan musik dapat membantu ibu hamil untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang mungkin mereka alami selama persalinan. Musik dapat memberikan distraksi positif dan membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Musik yang menyenangkan dapat meningkatkan mood dan merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan zat kimia alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik (penghilang rasa sakit). Peningkatan mood dapat membantu dalam menghadapi rasa sakit secara lebih positif. Oleh karena itu, pemberian edukasi pada ibu hamil perlu dilakukan secara berkala sehingga masalah kesehatan ibu hamil meningkat dan nyeri yang dialami dapat diturunkan dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan terapi musik (Romlah, 2023).

Terapi musik merupakan salah satu metode untuk teknik relaksasi yang jarang diaplikasikan di dalam praktek, padahal terapi musik merupakan salah satu teknik distraksi yang efektif yang dapat menurunkan nyeri fisiologi, stress dan nyeri bersalin dengan mengalihkan perhatian

seseorang dari nyeri. Disamping itu music juga berfungsi sebagai pengontrol dan merupakan teknik untuk menimbulkan kenyamanan lingkungan saat wanita melahirkan diruang bersalin. Music Therapy 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 (Simanulang, 2021).

KESIMPULAN

Nyeri dalam persalinan merupakan suatu hal yang fisiologis, rasa nyeri ini disebabkan karena adanya kontraksi dan peregangan segmen bawah rahim dan serviks. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebagai upaya penurunan nyeri persalinan ibu hamil merasa terbantu dengan edukasi yang diberikan karena selain mendambah pengetahuan, edukasi ini dapat dibaca ulang dan mudah dipahami. Media yang ini dipilih karena dapat memuat banyak gambar dan tulisan dengan bahasa yang sederhana. Dengan bantuan media ini dapat meningkatkan

pengetahuan sehingga diharapkan dapat merubah perilaku untuk meningkatkan status kesehatan dalam menurunkan nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Maliha, dkk. Teknik Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I di Rumah Sakit Swasta Palembang. Jurnal Keperawatan Merdeka. Vol. 01. 2021
- Astuti, T.2008. Efektifitas Paket "Materna" Terhadap Rasa Nyeri dan Lamanya Kala I Persalinan Ibu Primipara di Bandar Lampung. Tesis
- Harsono. 2009. Kapita Selekta Neurologi Edisi kedua. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press 66
- Kastubi, 2011. Pengaruh relaksasi terhadap nyeri persalinan kala I pada fase laten di BPS Kecamatan Pasongsongan. Sumenep.
- Maryunani, Anik. Sukaryati, Yetti. 2018. Senam Hamil, Senam Nifas Dan Terapi Musik. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Romlah, Siti, 2023. Pemberian Terapi Musik Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan. Jurnal Pegabdian Masyarakat Al-Qodri, STIKES Bakti Al- Qodiri
- Romlah, Siti, 2023. Pemberian Terapi Musik Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan. Jurnal Pegabdian Masyarakat Al-Qodri, STIKES Bakti Al- Qodiri
- Rukiyah, Ai Yeyeh, Yulianti, Lia. 2014. Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan kurikulum Berbasis Kompetensi. Jakarta: CV Trans Info Media
- Simaulung, Ester, 2021. Pemanfaatan Theraphy Musik Religi Islam Trehadap Intensitas Nyeri Bersalin dan penurunan Kecemasan. Jurnal Pengabidhan Masyarakat Stikes Mitra Husada Medan
- Sulistyawati Ari dan Nugraheny ESTI.2010. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Jakarta: Salemba Medika.