

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP LAMA KALA SATU PRIMIPARA

(The influence of progressive muscle relaxation technique On the primipara phase I)

Ristu Wiyani, Ummu Habibatul Wahda

E-mail: rishtwo_20@yahoo.com, ummuhabibatul_wahda@gmail.com

ABSTRACT

The problem of pregnancy and childbirth is a combination of physical processes and emotional experiences for a woman. One of the psychological factors that affect labor is anxiety and fear in the face of childbirth.

The purpose of this study was to determine the influence of progressive muscle relaxation technique on the primipara phase I in Rumah Sakit Bersalin Paradise Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu. The design of study was quasi experimental with Posttest only non equivalent Control Group.

The sample technique was purposive sampling was obtained the sample were 38 respondents. Obtained p-value 0,03 (<0,05), indicated that there was long phase I in intervention group that was given by progressive muscle relaxation to 18 respondents and 18 respondents that was not given by progressive muscle relaxation.

Conclusion there was influence of progressive muscle relaxation technique to primipara phase I.

Keywords : *Primipara, Progressive Muscle Relaxation*

PENDAHULUAN

Masalah kehamilan dan persalinan merupakan fokus perhatian yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat, pada proses persalinan terjadi sebuah kombinasi antara proses fisik dan pengalaman emosional bagi seorang perempuan. Salah satu faktor *psikis* yang mempengaruhi persalinan yaitu rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan.¹

Persalinan normal ditentukan oleh 5 faktor utama salah satunya yaitu kejiwaan (*psyche*) dimana persiapan fisik untuk melahirkan, pengalaman persalinan, dukungan orang terdekat dan intergitas emosional.⁵

Kecemasan merupakan suatu pola *psiokobiologik* yang mempunyai fungsi pemberitahuan akan adanya bahaya, sehingga membutuhkan perencanaan tindakan yang efektif dalam bentuk usaha penyesuaian diri terhadap trauma *psikik*, *psikis*, dan juga konflik. Ibu bersalin yang dalam keadaan cemas, tubuh akan memproduksi *hormonekortisol* secara berlebihan yang berakibat meningkatkan tekanan darah dan

emosi yang tidak stabil melalui pembuluh darah dan akan sampai ke *plasentadan* akhirnya ke *janin*. Akibatnya dapat mempersulit proses persalinan dan dapat meningkatkan lamanya persalinan yang nantinya bisa mengakibatkan kematian pada bayi atau pada ibunya sendiri.⁶

Teknik *relaksasi otot progresif* memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. *Relaksasi otot progresif* ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stres, mengurangi kecemasan, menurunkan rasa nyeri, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional, dan kualitas hidup meningkat.¹²

Menurut *World Health Organization* (WHO) setiap tahun sejumlah 358.000 ibu meninggal saat bersalin dimana 335.000 (99%) berasal dari Negara berkembang merupakan peringkat tertinggi dengan 290 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup jika dibandingkan dengan AKI di Negara maju yaitu 14 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI tahun 2015 di dunia yaitu 303.00 menurun sekitar 44% dibandingkan dengan tahun 2010 sebanyak 536.000. Angka Kematian Bayi di Negara berkembang yang disebabkan karena *asfiksia* setiap tahunnya kira-kira 3% (3,6 juta) dari 120.000.000 bayi baru lahir.⁷

AKI di Indonesia tercatat mengalami peningkatan signifikan sekitar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah ini meningkat dibanding data SDKI 5 tahun sebelumnya yang besarnya 228 kematian dan masih merupakan yang tertinggi di Asia.¹

Berdasarkan data di Kabupaten Tanah Bumbu cakupan ibu bersalin pada tahun 2017 sebanyak 8.344 ibu bersalin.³ Dari hasil studi pendahuluan pada bulan Maret 2017 di Rumah Sakit Bersalin (RSB) Paradise Tanah Bumbu diperoleh data ibu bersalin *fisiologis* selama bulan Januari - Maret 2018 sebanyak 232 ibu bersalin. Dari data terdapat 64 ibu bersalin *primipara*.¹¹

Berdasarkan hasil wawancara kepada 15 ibu bersalin kala I didapatkan 12 ibu yang mengatakan takut, cemas, gelisah, tidak tenang karena lamanya pembukaan (sampai pembukaan lengkap) dan 3 ibu yang tidak mengalami cemas dan lebih tenang. Penelitian tentang teknik *relaksasi otot progresif* belum pernah dilakukan di RSB Paradise, kebanyakan tindakan yang dilakukan untuk mempercepat kala I yaitu dengan cara miring kiri/kanan, mengatur posisi senyaman mungkin, teknik mengatur nafas secara teratur, atau melakukan *induksi* (jika ketuban pecah dini serta terjadi kala I memanjang).¹¹

Relaksasi otot progresif (Moyad (2009, dalam Maghfirah 2015) merupakan salah satu cara dalam manajemen *stres* yang merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) dalam terapi *komplementer*, *relaksasi otot progresif* ini mengarahkan perhatian pasien untuk

membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan.⁴

Menurut *National Safety Council* (2004, dalam Resti 2014) manajemen *stress (psyche)* dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu: keterampilan *coping* yang efektif, teknik *relaksasi*, dan gaya hidup yang lebih sehat. Manajemen *stress* ialah upaya yang rasional, terarah dan karenanya efektif untuk mengatasi *stress*. Upaya ini bersifat menyeluruh, dalam artian melibatkan baik mental maupun fisik bahkan sprit. Selain itu, manajemen *stress* juga menyangkut sisi pencegahan (*preventive*) maupun upaya penanganan (*treatment*). Upaya ini hanya mungkin efektif kalau dilaksanakan.¹⁰

Beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan *relaksasi* diantaranya *relaksasi* membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya *stress*. Keterampilan *relaksasi* sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari *stress* saat menghadapi kesulitan, selalu rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup. Latihan *relaksasi* akan banyak membantu penderita untuk dapat mengontrol kerja organ-organ tubuh, meminimalkan serangan dan menyimpan energi penderita.⁵

Kemampuan mengelola *stress* ini akan berdampak pada kestabilan emosi klien Safira mengatakan *relaksasi otot progresif* adalah gerakan mengencangkan dan melemaskan otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaks secara fisik, gerakan mengencangkan dan melemaskan secara *progresif* kelompok otot *relaksasi* ini dilakukan secara berturut-turut, *teknik relaksasi otot progresif* meliputi kombinasi latihan pernafasan yang terkontrol dan rangkaian *kontraksi* serta *relaksasi* kelompok otot.⁵

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *Posttest only non equivalent Control Group*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 03 Mei - 29 Mei 2018. Total sampel yang digunakan sebanyak

36 responden. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar partograf, lembar observasi dan SOP teknik relaksasi otot progresif.

Analisa untuk mengetahui pengaruh antara variabel menggunakan uji Mann Whitney. Hasil analisa diperoleh p value < 0,05 maka H_0 diterima yang artinya ada pengaruh teknik *relaksasi otot presif* terhadap lama persalinan kala I *primipara*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Umur	Kelompok <i>Intervensi</i>		Kelompok <i>Kontrol</i>		Frekuensi	
	n	%	n	%	n	%
≤20	4	11%	6	17%	10	28%
>20-35	14	39%	12	33%	26	72%
Total	18	50%	18	50%	36	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hampir seluruh responden (72%) berusia >20-35 tahun dan hampir setengah responden (28%) berusia ≤ 20 tahun.

Pendidikan Terakhir

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir

Pendidikan Terakhir	Kelompok <i>Intervensi</i>		Kelompok <i>Kontrol</i>		Frekuensi	
	n	%	n	%	n	%
SD	1	3%	1	3%	2	6%
SMP	7	19%	6	17%	13	36%
SMA	9	25%	10	28%	19	53%
S1	1	3%	1	3%	2	6%
Total	18	50%	18	50%	36	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden (53%) berpendidikan SMA dan sebagian kecil responden (6%) berpendidikan SD dan S1.

Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan.

Pekerjaan	Kelompok <i>Intervensi</i>		Kelompok <i>Kontrol</i>		Frekuensi	
	n	%	N	%	n	%
IRT	16	44%	16	44%	32	89%
Guru	2	6%	1	3%	3	8%
Swasta	0	0%	1	3%	1	3%
Total	18	50%	18	50%	36	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pekerjaan responden pada kelompok *intervensi* dan kelompok kontrol hampir seluruhnya (89%) sebagai IRT, sebagian kecil (3%) sebagai Swasta.

Univariat

Distribusi frekuensi ibu bersalin dengan kala I *primipara* tanpa diberikan teknik *relaksasi otot progresif*

Tabel 4. Distribusi frekuensi ibu bersalin dengan kala I *primipara* tanpa diberikan teknik *relaksasi otot progresif*

No.	Lama kala I pada kelompok kontrol	Frekuensi	
		n	%
1.	Cepat	15	83%
2.	Lambat	3	17%
	Total	18	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa waktu lama persalinan kala I pada ibu bersalin yang tidak diberikan *relaksasi otot progresif* sebagian kecil (17%) responden mengalami lama kala I > 12 jam dan hampir seluruhnya (83%) responden mengalami lama kala I > 3 jam - ≤ 12 jam.

Distribusi frekuensi ibu bersalin dengan kala I primipara dengan diberikan teknik relaksasi otot progresif

Tabel 5. Distribusi frekuensi ibu bersalin dengan kala I primipara dengan diberikan teknik relaksasi otot progresif

No.	Lama kala I pada kelompok <i>intervensi</i>	Frekuensi	
		N	%
1.	Cepat	16	89%
2.	Lambat	2	11%
	Total	18	100%

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa waktu lama persalinan kala I ibu bersalin yang diberikan teknik relaksasi otot progresif hampir seluruhnya (89%) responden mengalami lama kala I >3 jam - ≤12 jam dan sebagian kecil (11%) responden mengalami lama kala I >12 jam.

Bivariat

Pengaruh Teknik Relaksasi otot Progresif Terhadap Lama Persalinan Kala I

Tabel 6. Analisis hasil penelitian lama kala I primipara

Berdasarkan tabel 6 diperoleh data perbedaan lama persalinan kala I primipara antara yang diberikan relaksasi otot progresif dan yang tidak berikan relaksasi otot progresif. Pada kelompok *intervensi* didapatkan data bahwa lama persalinan kala I lambat (11%) dan kelompok kontrol didapatkan data (14%) responden mengalami lama kala I lambat. Uji yang digunakan adalah Mann Whitney dengan SPSS dimana didapatkan nilai ρ_value (Asymp. Sig/2 tailed) sebesar $0,03 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan lama kala I primipara antara kelompok *intervensi* dan kelompok kontrol. Oleh karena itu H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap lama persalinan kala I primipara di Rumah Sakit Bersalin (RSB) Paradise Kabupaten Tanah Bumbu.

PEMBAHASAN

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Lama Persalinan Kala I

Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap lama persalinan kala I primipara di RSB Paradise Kecamatan Simpang Kmpat

kabupaten Tanah Bumbu didapatkan hasil dengan menggunakan Uji Mann Withney test. Hasil analisis statistik menunjukkan dimana nilai ρ_value $0,003 < 0,05$ sehingga H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap lama persalinan kala I primipara.

Hasil analisa statistik tersebut didukung dengan temuan hasil lama

No	Relaksasi Otot Progresif	Cepat		Lambat		ρ_value
		n	%	n	%	
1	Diberikan Relaksasi Otot Progresif	16	44%	2	6%	0,03 (<0,05)
2	Tidak Diberikan Relaksasi Otot Progresif	15	42%	3	8%	

persalinan kala I primipara dimana lama kala I pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *intervensi*. Pada kelompok kontrol sebagian besar lama kala I (17%) responden >12 jam dan sebagian besar (83%) responden >3 jam - ≤12 jam, sedangkan pada kelompok *intervensi* sebagian kecil lama kala I (11%) responden >12 jam dan sebagian besar (89%) responden >3 jam - ≤12 jam, selisih waktu lama kala I antara kelompok kontrol dengan kelompok *intervensi* adalah 29 jam.

Penelitian yang dilakukan oleh Praptini, K., Sulistiowati, N., Suarnata, I. (2013), dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien kemoterapi di Rumah Singgah Kanker Denpasar. Pemberian relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi yang efektif diberikan pada kelompok perlakuan. Hasil Uji Statistik Mann-Whitney U Test untuk membandingkan selisih tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan nilai $\rho=0,002$ ($p < 0,005$) dimana terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan.

Menurut peneliti pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap lama persalinan kala I primipara pada kelompok *intervensi* mengalami waktu pembukaan lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol yang waktu pembukaan lebih

lama. Dikarenakan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan *relaksasi* diantaranya *relaksasi* membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress. Keterampilan *relaksasi* sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari stress saat menghadapi kesulitan, selalu rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup. Latihan *relaksasi* akan banyak membantu penderita untuk dapat mengontrol kerja organ-organ tubuh, meminimalkan serangan dan menyimpan energi penderita Mulyono (2005, dalam Resti 2014).

Kemampuan mengelola stress ini akan berdampak pada kestabilan emosi klien Safira (2012, dalam Resti 2014) mengatakan *relaksasi otot progresif* adalah gerakan mengencangkan dan melemaskan otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaks secara fisik, gerakan mengencangkan dan melemaskan secara *progresif* kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut, *teknik relaksasi otot progresif* meliputi kombinasi latihan pernafasan yang terkontrol dan rangkaian *kontraksi* serta *relaksasi* kelompok otot.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Pengaruh teknik *relaksasi otot progresif* terhadap lama persalinan kala I *primipara* di Rumah Sakit Bersalin (RSB) Paradise Tanah Bumbu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ibu bersalin *primipara* yang tidak diberikan *relaksasi otot progresif* hampir seluruhnya (83%) responden mengalami lama kala I cepat dan sebagian kecil (17%) mengalami lama kala I lambat.
2. Ibu bersalin *primipara* yang diberikan *relaksasi otot progresif* hampir seluruhnya (89%) responden mengalami lama kala I cepat dan sebagian kecil (11%) mengalami lama kala I lambat.
3. Ada pengaruh teknik *relaksasi otot progresif* terhadap lama kala I *primipara*.

SARAN

1. Diharapkan Rumah Sakit Bersalin Paradise dapat menerapkan teknik

Relaksasi Otot Progresif sebagai metode agar dapat mempercepat waktu pembukaan pada persalinan kala I pada seluruh ibu bersalin.

2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi dan dapat menambah responden pada kala I fase laten agar responden pada kedua kelompok tersebut seimbang serta memberikan ruangan khusus untuk melakukan teknik *relaksasi otot progresif* agar responden dapat melakukan terapi teknik *relaksasi otot progresif* dengan fokus dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Profil Kesehatan Indonesia. Diakses pada tanggal 10 Maret 2018, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2012.pdf>.
2. Devi, C. C. (2015). *Pengaruh pemberian terapi musik klasik mozart terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di BPS Hj. Sri Lumintum, Karya Tulis Ilmiah*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
3. Dinas Kesehatan Tanah Bumbu. (2017). Data profil kesehatan Tanah Bumbu.
4. Maghfirah, S. Sudiana, I.K., & Widyawati, I.Y. (2016). *Relaksasi Otot progresif terhadap stress psikologis dan perilaku perawatan diri pasien*.
5. Manuaba, I. B. G. (2011). *Ilmu kandungan*. Yayasan Bina Pustaka: Jakarta.
6. Mardawiyah, S. (2017). *Pengaruh terapi pembacaan Al-qur'an melalui media handphone terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin primipara kala I fase aktif di Rumah Sakit Ibu dan Anak Paradise kabupaten Tanah Bumbu. Karya Tulis Ilmiah*. STIKes Darul Azhar Batulicin. Kalimantan Selatan.

7. Mariana, S. (2017). *Efektifitas endorphin massage terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara kala I fase aktif di Rumah sakit Ibu dan Anak Paradise kabupaten Tanah Bumbu. Karya Tulis Ilmiah. STIKes Darul Azhar Batulicin. Kalimantan Selatan.*
8. Mintarsih, S. *Pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala I pada ibu post partum spontan primipara, Jurnal. Surakarta: STIKes PKU Muhammadiyah Surakarta.*
9. Praptini, K., Sulistiowati, N., & Suarnata, I. (2013). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien kemoterapi di Rumah Singgah Kanker Denpasar, Jurnal. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.*
10. Resti, I. B. (2014). *Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. Skripsi Keperawatan.*
11. Rumah Sakit Bersalin Paradise. (2018). *Laporan Tahunan jumlah ibu bersalin. Batulicin.*
12. Sutomo, G. (2017). *Pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada usia 45-59 tahun di Wilayah kerja puskesmas simpang empat Posyandu lansia desa sejahtera Kabupaten tanah bumbu. Skripsi. STIKes Darul Azhar Batulicin. Kalimantan Selatan.*