

INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 12, 2023

Revised: October, 23, 2023

Available online: October, 25, 2023

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

Penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan *deep breathing exercise* dan musik relaksasi

Melicha Kristine Simanjuntak*, Dwi Iryani

Program Studi DIII Kebidanan Manokwari, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong

Korespondensi Penulis: Melicha Kristine Simanjuntak. *Email: ks.melicha@gmail.com

Abstract

Background: Childbirth is a process that a woman must go through to become a mother. The birthing process often causes feelings of fear and anxiety about the pain that is felt, resulting in the mother not being calm about childbirth and hampering the birthing process itself. Many non-pharmacological treatments for anxiety and pain have been developed to create a pleasant birth experience, such as hypnotherapy, massage, hot and cold compresses, relaxation techniques.

Purpose: To determine the effect of deep breathing exercise and relaxation music on reducing anxiety levels and intensity of delivery pain.

Method: Quasi experiment with two group comparison pretest-posttest design approach with 30 respondents taken based on consecutive sampling technique and divided in 2 groups, 15 respondents for the deep breathing exercise group and 15 respondents for the relaxation music group. Research location at BPM Pelita Kasih in March-June 2023. Statistical tests use the Dependent sample T-Test. Data collection used the STAI instrument to assess anxiety levels and the VAS instrument to assess pain intensity

Results: Research shows that there is an effect of deep breathing exercise and relaxation music on reducing the intensity of delivery pain with a p-value in the deep breathing exercise group = 0.03 and in the relaxation music group <0.01. Meanwhile, analysis of anxiety levels showed that there was no effect of deep breathing exercise and relaxation music with a p-value = 0.475 for the deep breathing exercise group and 0.359 for the relaxation music group.

Conclusion: Deep breathing exercise and relaxation music can reduce the intensity of delivery pain so that when applied to every pregnant woman, it is hoped that it can provide a pleasant labour experience.

Keyword: Anxiety; Deep Breathing Exercise; Delivery Pain; Relaxation Music

Pendahuluan: Melahirkan secara normal merupakan suatu proses yang harus dilalui oleh seorang wanita untuk menjadi seorang ibu. Proses melahirkan secara normal tidak jarang menimbulkan perasaan takut dan cemas akan nyeri yang dirasakan sehingga mengakibatkan ibu tidak tenang menghadapi melahirkan secara normal dan menghambat proses melahirkan secara normal itu sendiri. Penanganan cemas dan nyeri secara non farmakologi sudah banyak dikembangkan untuk mewujudkan pengalaman bersalin yang menyenangkan seperti hipnoterapi, massage, kompres panas dan dingin, teknik relaksasi.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh *deep breathing exercise* dan musik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan dan intensitas nyeri melahirkan secara normal.

Metode: *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group comparison pre-test dan post-test design* dengan 30 responden yang diambil berdasarkan teknik *consecutive sampling* dan ke dalam 2 kelompok, 15 responden untuk

Penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan *deep breathing exercise* dan musik relaksasi

kelompok *deep breathing exercise* dan 15 responden untuk kelompok musik relaksasi. Lokasi penelitian di BPM Pelita Kasih pada Maret-Juni 2023. Uji statistik menggunakan uji T-Test Dependen. Pengumpulan data menggunakan instrument STAI untuk menilai tingkat kecemasan dan instrument VAS untuk menilai intensitas nyeri.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *deep breathing exercise* dan musik relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri melahirkan secara normal dengan nilai *p-value* pada kelompok *deep breathing exercise* yaitu 0.03 dan pada kelompok musik relaksasi yaitu <0.01. Sedangkan analisis terhadap tingkat kecemasan menunjukkan tidak ada pengaruh *deep breathing exercise* dan musik relaksasi dengan nilai *p-value* yaitu 0.475 untuk kelompok *deep breathing exercise* dan 0.359 untuk kelompok musik relaksasi.

Simpulan: *Deep breathing exercise* dan musik relaksasi dapat menurunkan intensitas nyeri melahirkan secara normal sehingga apabila diterapkan pada setiap ibu hamil diharapkan dapat memberikan pengalaman melahirkan secara normal yang menyenangkan.

Kata Kunci: Kecemasan; Musik Relaksasi; Nyeri Melahirkan Secara Normal; Teknik Pernapasan Dalam

PENDAHULUAN

Melahirkan secara normal merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis seorang wanita. Selama proses melahirkan secara normal, seorang wanita akan merasakan nyeri yang terkait dengan kontraksi uterus, pembukaan serviks serta penurunan dan pengeluaran janin (Sari, Rufaida & Lestari, 2018). Respon terhadap nyeri bersifat individu tergantung pada kepribadian, kondisi emosional, latar belakang keluarga, pendidikan, budaya serta pengalaman sebelumnya. Sensitivitas kecemasan dalam melahirkan secara normal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap respon nyeri melahirkan secara normal (Whitburn, Jones, Davey & Small, 2017).

Nyeri yang dirasakan selama melahirkan secara normal dapat mempengaruhi kondisi ibu seperti peningkatan tekanan darah, denyut jantung dan pernapasan, menyebabkan kecemasan dan stress sehingga menghambat produksi hormon oksitosin yang pada akhirnya mengakibatkan kontraksi yang tidak adekuat dan gangguan pada dilatasi serviks yang pada akhirnya memperpanjang proses melahirkan secara normal dan meningkatkan morbiditas pada ibu (Smith, Levett, Collins, Armour, Dahlen & Suganuma, 2018). Selain itu, panjangnya proses melahirkan secara normal juga akan mempengaruhi kondisi janin. Melahirkan secara normal yang lama akibat nyeri dan kecemasan yang dialami ibu dapat mengganggu sirkulasi oksigen dari ibu ke janin sehingga mengakibatkan stress pada janin yang berkaitan dengan kejadian asfiksia dan kematian janin (Kulkarni & Sia, 2014).

Kecemasan merupakan suatu gambaran perasaan dan emosional atas respon terhadap situasi yang sedang dihadapi seseorang. Kecemasan merupakan reaksi ketegangan internal maupun eksternal dan dipengaruhi oleh susunan saraf yang otonom. Seseorang yang dilanda kecemasan akan merasa gugup, takut dan gelisah (Hayat, 2017). Selain nyeri, kecemasan yang dialami ibu selama melahirkan secara normal juga dapat mempengaruhi kondisi ibu dan bayi. Wanita dengan tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi melahirkan secara normal akan mengakibatkan otot-otot yang berperan dalam proses melahirkan secara normal menjadi kaku sehingga menghambat proses melahirkan secara normal serta meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan. Hal ini mengakibatkan memanjangnya proses melahirkan secara normal yang mengakibatkan ibu kehabisan tenaga, dehidrasi, infeksi perdarahan dan juga mengakibatkan gawat janin dan infeksi pada janin karena terlalu lama dijalan lahir (Hernawati, 2018; Simanjuntak, 2022). Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang erat kaitannya dengan nyeri selama proses melahirkan secara normal. Sampai dengan saat ini banyak penelitian yang berfokus terhadap penanganan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal. Berbagai teknik dikembangkan untuk mengatasi nyeri melahirkan secara normal baik secara farmakologi maupun non farmakologi meskipun tidak semuanya efektif dalam mengatasi nyeri dan juga memiliki dampak negatif terhadap ibu dan janin (Whitburn et al., 2017).

Melicha Kristine Simanjuntak*, Dwi Iryani

Program Studi DIII Kebidanan Manokwari, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong
Korespondensi Penulis: Melicha Kristine Simanjuntak. *Email: ks.melicha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.12164>

Penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan *deep breathing exercise* dan musik relaksasi

Penanganan nyeri secara farmakologi terbukti lebih efektif dibanding non farmakologi namun lebih mahal dan mempunyai efek samping yang lebih banyak. Sedangkan metode non farmakologi bersifat lebih murah, simple, tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama melahirkan secara normal karena dapat mengontrol perasaan dan kekuatan ibu sendiri (Sundariningsih, Raksanagara, & Suardi, 2021). Saat ini sudah banyak metode non farmakologis yang dikembangkan untuk mengatasi kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal diantaranya teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, *massage*, auditori, *guided imagery*, akupresur, aromaterapi. Penelitian membuktikan teknik-teknik tersebut dapat mempengaruhi proses melahirkan secara normal, mengontrol nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien saat bersalin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara 2 atau lebih metode dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam mengurangi cemas dan nyeri melahirkan secara normal (Sari et al., 2018; Taavoni, Sheikhan, Abdolhian & Ghavi, 2016; Wan & Wen, 2018). Metode penanganan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal dengan relaksasi sudah banyak dikembangkan sampai dengan saat ini diantaranya dengan penerapan *deep breathing exercise* serta musik relaksasi (Ramlah, Bustan, & Arman, 2023; Livana, Handayani, Mubin, & Ruhimat, 2020).

METODE

Penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group comparison pre-test dan post-test design* dan telah mendapatkan kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik kesehatan Kementerian kesehatan Sorong dengan nomor DM.03.05/8/033/2023. Penelitian dilakukan di BPM Pelita Kasih Manokwari pada bulan Maret-Juni 2023. Penelitian menggunakan teknik *consecutive sampling* sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden untuk kelompok *deep breathing* dan 15 responden untuk kelompok musik relaksasi. Intervensi dilakukan pada Kala I melahirkan secara normal fase aktif sampai dengan pembukaan 8. Pada kedua kelompok akan diberikan pre-test kemudian pada kelompok *deep breathing exercise* akan diberikan video prosedur penerapan *deep breathing* sedangkan pada kelompok musik relaksasi akan diputarkan musik relaksasi selama observasi melahirkan secara normal sampai dengan pembukaan 8 kemudian seluruh responden akan diberikan kembali post-test selanjutnya akan dilakukan pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji t-test dependent karena hasil uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-wilk didapatkan data berdistribusi normal. Alat ukur kecemasan menggunakan instrument S-AI dari *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* sedangkan alat ukur nyeri melahirkan secara normal menggunakan instrumen *Visual Analog Scale (VAS)*.

Melicha Kristine Simanjuntak*, Dwi Iryani

Program Studi DIII Kebidanan Manokwari, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong
Korespondensi Penulis: Melicha Kristine Simanjuntak. *Email: ks.melicha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.12164>

Penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan *deep breathing exercise* dan musik relaksasi

HASIL

Tabel 1. Data Demografi Responden (N=30)

Variabel	Kelompok	
	<i>Deep Breathing</i> (n=15)	Musik Relaksasi (n=15)
Umur (Mean±SD) (Rentang Tahun)	28.20±6.805 (19-42)	27.87±4.340 (19-34)
Pendidikan (n/%)		
Dasar	0/0	2/13.3
Menengah	13/86.7	10/66.7
Tinggi	2/13.3	3/20
Pekerjaan (n/%)		
Bekerja	2/13.3	1/6.7
IRT	13/86.7	14/93.3
Paritas (n/%)		
Primipara	7/46.7	6/40
Multipara	9/53.3	9/60
Evaluasi Skor Kecemasan		
Pre Intervensi (Mean±SD) (Rentang)	(48.87±6.791) (64-35)	(46.00±7.937) (56-27)
Post Intervensi (Mean±SD) (Rentang)	(50.53±7.520) (61-33)	(48.60±9.395) (60-20)
Evaluasi Skor Nyeri		
Pre Intervensi (Mean±SD) (Rentang)	(3.13±0.743) (4-2)	(3.27±0.458) (4-3)
Post Intervensi (Mean±SD) (Rentang)	(2.53±0.640) (4-2)	(2.53±0.516) (3-2)

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa pada kelompok *deep breathing exercise* rata-rata usia responden adalah 28.20 standar deviasi 6.805 dengan rentang 19-42 tahun, mayoritas berpendidikan menengah (86.7%), mayoritas IRT (86.7%), mayoritas multipara (53.3%). Sedangkan pada kelompok musik relaksasi rata-rata usia responden adalah 27.87 standar deviasi 4.340 dengan rentang 19-34, mayoritas berpendidikan menengah (66.7%), mayoritas IRT (93.3%) dan mayoritas multipara (60%).

Hasil evaluasi intervensi pada kelompok *deep breathing* yaitu rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 48.87 standar deviasi 6.791 dengan rentang skor 64-35 sedangkan rata-rata kecemasan setelah intervensi adalah 50.53 standar deviasi 7.520 dengan rentang skor 61-33. Rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 3.13 standar deviasi 0.743 rentang 4-2 sedangkan rata-rata nyeri setelah intervensi adalah 2.53 standar deviasi 0.640 rentang 4-2. Hasil evaluasi intervensi pada kelompok musik relaksasi yaitu rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 46.00 standar deviasi 7.937 dengan rentang skor 56-27 sedangkan rata-rata kecemasan setelah intervensi adalah 48.60 standar deviasi 9.395 dengan rentang skor 60-20. Rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 3.27 standar deviasi 0.458 rentang 4-3 sedangkan rata-rata nyeri setelah intervensi adalah 2.53 standar deviasi 0.516 rentang 3-2.

Melicha Kristine Simanjuntak*, Dwi Iryani

Program Studi DIII Kebidanan Manokwari, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong
 Korespondensi Penulis: Melicha Kristine Simanjuntak. *Email: ks.melicha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.12164>

Penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan *deep breathing exercise* dan musik relaksasi

Tabel 2. Hasil Analisis Pengaruh Terhadap Kecemasan dan Nyeri Melahirkan Secara Normal (N=30)

Variabel	Kelompok							
	Deep Breathing (n=15)				Musik Relaksasi (n=15)			
	(Mean±SD)	Selisih (SD)	IK 95%	<i>p</i> value	(Mean±SD)	Selisih (SD)	IK 95%	<i>p</i> value
Kecemasan								
Pre Intervensi	(48.87±6.791)	1.66 (8.79)	3.21-6.54	0.475	(46.00±7.937)	2.60 (10.62)	3.28-8.48	0.359
Post Intervensi	(50.53±7.520)				(48.60±9.395)			
Nyeri								
Pre Intervensi	(3.13±0.743)	0.60 (0.63)	0.95-0.25	0.03	(3.27±0.458)	0.74 (0.46)	0.99-0.48	< 0.01
Post Intervensi	(2.53±0.640)				(2.53±0.516)			

*Uji T-Test Dependen

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa pada kelompok *Deep Breathing* rerata kecemasan setelah intervensi lebih tinggi daripada sebelum intervensi dengan nilai selisih sebesar 1.66 standar deviasi 8.79. Dari hasil uji t-test dependen didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.475 (*p-value* > 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh *deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin.

Sedangkan skor nyeri setelah intervensi lebih rendah daripada sebelum intervensi dengan nilai selisih sebesar 0.60 standar deviasi 0.63. Berdasarkan hasil uji t-test dependen didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.03 (*p-value* < 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *deep breathing* terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin.

Pada kelompok musik relaksasi diketahui bahwa rerata kecemasan pada kelompok musik relaksasi setelah intervensi lebih tinggi daripada sebelum intervensi dengan nilai selisih sebesar 2.60 standar deviasi 10.62. Dari hasil uji t-test dependen didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.359 (*p-value* > 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh musik relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin.

Sedangkan skor nyeri pada kelompok musik relaksasi setelah intervensi lebih rendah daripada sebelum intervensi dengan nilai selisih sebesar 0.74 standar deviasi 0.46. Berdasarkan hasil uji t-test dependen didapatkan nilai *p-value* sebesar < 0.01 (*p-value* < 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh musik relaksasi terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin.

PEMBAHASAN

Pengaruh *Deep Breathing Exercise* dan Musik Relaksasi Terhadap Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok *deep breathing exercise* didapatkan rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 48.87 standar deviasi 6.791 dengan rentang skor 64-35 sedangkan rata-rata kecemasan setelah intervensi adalah 50.53 standar deviasi 7.520 dengan rentang skor 61-33. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa rerata kecemasan setelah intervensi lebih tinggi daripada sebelum intervensi dengan nilai selisih sebesar 1.67 standar deviasi 8.79 dengan nilai *p-value* hasil uji analisis t-test dependen sebesar 0.475 (*p-value* > 0.05) yang artinya tidak ada pengaruh *deep breathing* terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin.

Sedangkan rata-rata kecemasan pada kelompok musik relaksasi sebelum intervensi adalah 46.00 standar deviasi 7.937 dengan rentang skor 56-27 sedangkan rata-rata kecemasan setelah intervensi adalah 48.60 standar deviasi 9.395 dengan rentang skor 60-20. Berdasarkan data diatas diketahui bahwa rerata kecemasan setelah intervensi lebih tinggi daripada sebelum intervensi dengan nilai selisih sebesar 2.60 standar deviasi 10.62 dan nilai *p-value* hasil uji t-test dependen yaitu sebesar 0.359 (*p-value* > 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh musik relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, baik teknik *deep breathing exercise* maupun musik relaksasi tidak memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat

Melicha Kristine Simanjuntak*, Dwi Iryani

Program Studi DIII Kebidanan Manokwari, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong
Korespondensi Penulis: Melicha Kristine Simanjuntak. *Email: ks.melicha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.12164>

Penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan *deep breathing exercise* dan musik relaksasi

kecemasan pada ibu bersalin. Namun meskipun hasil analisis data menunjukkan tidak ada penurunan tingkat kecemasan, melalui rentang skor kecemasan yang diperoleh dapat kita lihat bahwa terjadi penurunan skor minimum setelah dilakukan intervensi. Dapat dilihat pada kelompok *deep breathing exercise* sebelum intervensi 64-35 sedangkan setelah intervensi menjadi 61-33. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan namun tidak signifikan (Putri & Margareta, 2021).

Penelitian di Klaten menunjukkan ada pengaruh terapi napas dalam (*deep breathing exercise*) terhadap kecemasan dan lama melahirkan secara normal kala I ($p=0.001$) namun tidak ada pengaruh *deep breathing exercise* terhadap lama melahirkan secara normal kala II ($p=0.59$) (Istikhomah & Murwati, 2016). Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian yang dilakukan di Manggarai Timur, NTT menunjukkan adanya pengaruh musik klasik terhadap kecemasan pada ibu bersalin dengan selisih skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 13.7 dengan nilai $p=0.00$ (Parung, Novelia, & Suciawati, 2020).

Tingkat kecemasan yang dialami seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal diantaranya intensitas nyeri yang dirasakan, kondisi fisik, tingkat pengetahuan, dukungan keluarga dan riwayat ANC. Semakin besar intensitas nyeri yang dirasakan ibu saat melahirkan mengakibatkan peningkatan kecemasan akan keberhasilan proses melahirkannya (Herinawati, Hindriati, & Novilda, 2019). Selain itu riwayat ANC ibu hamil juga memberikan dampak terhadap peningkatan kecemasan. Ibu dengan kunjungan ANC yang baik lebih dapat meminimalisir kecemasan selama melahirkan secara normal karena sudah memiliki cukup pengetahuan dan informasi akan melahirkan secara normal yang didapatkan saat melakukan kunjungan ANC. Di sisi lain, ibu bersalin yang didampingi oleh suami pada umumnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan ibu tanpa dampingan suami. Hal ini berkaitan dengan support yang diterima dari suami dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol emosi ibu bersalin (Sidabukke & Siregar, 2020).

Pengaruh *Deep Breathing Exercise* dan Musik Relaksasi Terhadap Nyeri

Hasil penelitian pada kelompok *deep breathing exercise* pada rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 3.13 standar deviasi 0.743 rentang 4-2 dan rata-rata nyeri setelah intervensi adalah 2.53 standar deviasi 0.640 rentang 4-2. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa skor nyeri setelah intervensi lebih rendah daripada sebelum intervensi dengan nilai selisih sebesar 0.60 standar deviasi 0.63 dengan nilai *p-value* hasil uji t-test dependen didapatkan yaitu sebesar 0.03 ($p-value < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *deep breathing* terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin.

Sedangkan rata-rata skor nyeri pada kelompok musik relaksasi sebelum intervensi adalah 3.27 standar deviasi 0.458 rentang 4-3 dan rata-rata nyeri setelah intervensi adalah 2.53 standar deviasi 0.516 rentang 3-2. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa intensitas nyeri setelah intervensi lebih rendah daripada sebelum intervensi dengan hasil uji t-test dependen didapatkan nilai $p < 0.01$ yang artinya ada pengaruh musik relaksasi terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin.

Penelitian sebelumnya di Gorontalo menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu bersalin (Parung et al., 2020). Sejalan dengan penelitian di Blora yang mengkombinasikan penerapan *deep back massage* dan *deep breathing* menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap respon nyeri ibu bersalin baik yang diberikan kombinasi *deep back massage* dan *deep breathing* maupun responden yang hanya diberikan *deep breathing* (Widyaningsih & Yustantina, 2023).

Rangsangan atau impuls yang dihasilkan ketika mendengarkan musik dapat mengeliminasi signal nyeri yang dibawa oleh serabut saraf yang lebih kecil. Selain itu musik yang didengarkan dapat merangsang otak kanan untuk melepaskan hormon endorfin untuk mengurangi nyeri. Musik juga dapat merubah respon nyeri dengan meningkatkan mood, relaksasi dan mengurangi kecemasan serta meningkatkan respon terhadap rasa nyeri tersebut (Barrios, Sanchez, Qiu, Gelaye, & Williams, 2014).

Selama melahirkan secara normal nyeri dan kecemasan yang dirasakan bercampur aduk,

Melicha Kristine Simanjuntak*, Dwi Iryani

Program Studi DIII Kebidanan Manokwari, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong
Korespondensi Penulis: Melicha Kristine Simanjuntak. *Email: ks.melicha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.12164>

Penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan *deep breathing exercise* dan musik relaksasi

sehingga menimbulkan respon pada sistem saraf simpatik. Respon tersebut dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan mengurangi sirkulasi darah perifer. Musik yang menenangkan dapat mengurangi kadar catecholamine, sehingga menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Mendengarkan musik dapat mengurangi kecemasan, nyeri dan meningkatkan persepsi awal terhadap nyeri sehingga nyeri dapat teratasi. Seseorang yang sudah merasakan relaksasi dengan musik secara umum terjadi penurunan aktivitas pada sistem saraf simpatik yang ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan peningkatan suhu perifer (dengan vasodilatasi) (Fisher, Hauck, Bayes & Byrne, 2012).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan pemberian *deep breathing exercise* dan musik relaksasi pada ibu bersalin dapat menurunkan intensitas nyeri melahirkan secara normal. Berdasarkan hasil uji analisis t-test dependen intensitas nyeri pada kelompok *deep breathing exercise* didapatkan nilai *p-value* = 0.03 sedangkan pada kelompok musik relaksasi didapatkan nilai *p-value* <0.01. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *deep breathing* dan musik relaksasi terhadap nyeri melahirkan secara normal.

DAFTAR PUSTAKA

Barrios, Y., Sanchez, S., Qiu, C. F., Gelaye, B., & Williams, M. (2014). Risk of spontaneous Preterm Birth in Relation to Maternal Experience of Serious Life Events During Pregnancy. *International Journal of Women's Health*, 249–257.

Fisher, C., Hauck, Y., Bayes, S., & Byrne, J. (2012). Participant Experiences of Mindfulness-Based Childbirth Education: A Qualitative Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 1–10.

Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1). 52-63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>

Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019).

Melicha Kristine Simanjuntak*, Dwi Iryani

Program Studi DIII Kebidanan Manokwari, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong
Korespondensi Penulis: Melicha Kristine Simanjuntak. *Email: ks.melicha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.12164>

Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590-601.

Hernawati, E. B. M. A. (2018). Implementasi Risiko Pengurangan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode Hipnobrithing di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung. *Jurnal Bidan*, 4(2), 73–78.

<https://media.neliti.com/media/publications/267038-implementasi-pengurangan-resiko-kecemasan-92d49431.pdf>

Istikhomah, H., & Murwati, M. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I dan II Di BPM Wilayah Klaten. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1).

Kulkarni, S., & Sia, S. T. (2014). *Hazards of Labour Pain and The Role of Non-Neuraxial Labour Analgesia*. *Trends in Anaesthesia and Critical Care*, 4(4), 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.tacc.2014.04.009>

Livana, P. H., Handayani, T. N., Mubin, M. F., & Ruhimat, I. I. A. (2020). Efektifitas Terapi Musik pada Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(2), 47-52.

Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 119–130. <https://doi.org/10.37160/arimbi.v1i1.584>

Putri, E. R. T., & Margaretta, S. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Deep Breathing Dengan Teknik Self Intruccion Training (SIT) Dalam Bentuk Video Dan Audio Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 26-33.

Ramlah, R., Bustan, M. N., & Arman, A. (2023). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Quran dan Slow

Penurunan kecemasan dan nyeri melahirkan secara normal melalui penerapan *deep breathing exercise* dan musik relaksasi

- Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Tandruedong Sidrap. *Journal of Muslim Community Health*, 4(4), 171-179.
- Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). *Nyeri Persalinan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit, 1-30.
- Sidabukke, I. R. R., & Siregar, R. N. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Restu Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 276-284.
- Simanjuntak, M. K. (2022). The Effect of Birthing Ball for Anxiety and Pain in Labour. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4, 22-28. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i0.12541>
- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Sukanuma, M. (2018). *Relaxation Techniques for Pain Management In Labour*. Cochrane Database of Systematic Reviews, (3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2>. www.cochranelibrary.com.
- Sundariningsih, S., Raksanagara, A. S., & Suardi, A. (2021). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida Di Praktik Mandiri Bidan. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1).
- Taavoni, S., Sheikhan, F., Abdolhian, S., & Ghavi, F. (2016). Birth Ball or Heat Therapy? A randomized Controlled Trial to Compare The Effectiveness of Birth Ball Usage With Sacrum-Perineal Heat Therapy in Labour Pain Management. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 99-102. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.001>
- Wan, Q., & Wen, F. (2018). Effects of Acupressure and Music Therapy on Reducing Labour Pain. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 11(2), 898-903.
- Whitburn, L. Y., Jones, L. E., Davey, M., & Small, R. (2017). *The meaning of Labour Pain: How The Social Environment and Other Contextual Factors Shape Women'S Experiences*. 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1343-3>
- Widyaningsih, H., & Yustantina, R. (2023). Penerapan (Dbm-Db) Deep Back Massage dan Deep Breathing Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Ruang Anyelir RSUD dr. R. Soeprpto Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.32584/jikm.v6i1.2133>

Melicha Kristine Simanjuntak*, Dwi Iryani

Program Studi DIII Kebidanan Manokwari, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong
Korespondensi Penulis: Melicha Kristine Simanjuntak. *Email: ks.melicha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.12164>