

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Nyeri Persalinan Kala 1

1. Nyeri persalinan

International Association For Study Of Paint mendefinisikan Nyeri sebagai pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya dapat diketahui jika pernah mengalaminya. Nyeri persalinan merupakan proses fisiologis dengan intensitas yang berbeda pada masing-masing individu (Rejeki, 2020).

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan otot polos menegang dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, terhambatnya aliran darah yang membawa oksigen ke uterus sehingga dapat membuat impuls nyeri bertambah banyak dan berdampak terhambatnya kemajuan persalinan atau persalinan lama (Rejeki, 2020).

Seorang ibu yang sedang dalam proses persalinan pasti akan mengalami nyeri dan berusaha untuk beradaptasi dengan nyeri tersebut. Kemampuan adaptasi dan reaksi dari ibu bersalin terhadap nyeri saat persalinan akan dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia melahirkan, dukungan sosial yang ia terima, dan khususnya teknik pengontrolan nyeri persalinan yang ia gunakan. Ibu hamil mengharapkan dapat bersalin tanpa rasa nyeri. Kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri pada saat persalinan adalah kala I fase aktif. Ibu merasakan sakit yang hebat karena

aktivitas rahim mulai lebih aktif. Pada fase ini kontraksi semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Kondisi nyeri yang hebat pada kala I persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri (Made Ayu dan Supliyani, 2017).

Nyeri persalinan merupakan kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi miometrium disertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Informasi yang didapatkan ibu mengenai nyeri persalinan (seperti bahwa persalinan sangat menyakit dan mengancam jiwa) cenderung membuat ibu mempunyai interpretasi sendiri yang terkadang berlebihan dan justru akan berdampak pada semakin kuatnya sensasi nyeri yang dirasakan (Rejeki, 2020).

Nyeri persalinan ditandai dengan adanya kontraksi rahim, kontraksi sebenarnya telah terjadi pada minggu ke-30 kehamilan yang disebut kontraksi *Braxton hicks* akibat perubahan-perubahan dari hormon estrogen dan progesteron tetapi sifatnya tidak teratur, tidak nyeri dan kekuatan kontraksinya sebesar 5 mmHg, dan kekuatan kontraksi *Braxton hicks* ini akan menjadi kekuatan his dalam persalinan dan sifatnya teratur. Kadang kala tampak keluarnya cairan ketuban yang biasanya pecah menjelang pembukaan lengkap, tetapi dapat juga keluar sebelum proses persalinan. Pecahnya ketuban diharapkan persalinan dapat berlangsung dalam waktu 24 (Musliha, 2023).

Pada dasarnya nyeri pada saat proses persalinan merupakan hal yang fisiologis yang menandakan adanya kontraksi yang dapat menyebabkan adanya pembukaan pada serviks. Nyeri pada saat proses persalinan akan timbul mulai dari persalinan kala I fase laten yakni dimulainya pembukaan serviks dari pembukaan 1

sampai dengan pembukaan 3, dan pada saat fase aktif yakni pembukaan 4 sampai dengan pembukaan lengkap atau pembukaan 10, intensitas nyeri dan frekuensi kontraksi akan semakin sering, sehingga respon intensitas nyeri akan semakin sering meningkat pada fase tersebut (Agustin, 2023).

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kontraksi uterus melalui sekresi kadar katekolamin dan kortisol yang menaikkan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan akibatnya mempengaruhi lama persalinan. Nyeri juga dapat menyebabkan aktivitas uterus tidak terkoordinasi yang akan mengakibatkan persalinan lama. Adapun nyeri persalinan yang berat dan lama dapat mempengaruhi verifikasi sirkulasi maupun metabolisme yang harus segera diatasi karena dapat menyebabkan semakin lamanya waktu persalinan yang akan membahayakan nyawa ibu maupun janin (Yuriati dkk, 2021).

2. Penyebab nyeri persalinan

Pada saat persalinan, peristiwa fisiologi terkadang dapat menimbulkan trauma pada ibu karena nyeri yang dialaminya. Bagi ibu yang pernah melahirkan, nyeri persalinan merupakan nyeri yang paling menyakitkan dan bahkan dapat menyebabkan ibu trauma untuk hamil dan melahirkan lagi karena pengalaman nyeri tersebut. Rasa nyeri saat persalinan merupakan hal yang normal terjadi. Penyebabnya meliputi:

a. Faktor fisiologis

Faktor fisiologis yang dimaksud adalah kontraksi. Gerakan otot ini menimbulkan rasa nyeri karena saat itu otot-otot rahim memanjang dan kemudian memendek. Serviks juga akan melunak menipis dan mendatar kemudian tertarik. Saat itulah kepala janin akan menekan mulut rahim dan kemudian membukanya.

Jadi, kontraksi merupakan upaya membuka jalan lahir (Telaumbauna dkk, 2023).

b. Faktor psikologis

Rasa takut dan cemas berlebihan akan mempengaruhi rasa nyeri ini. Setiap ibu mempunyai versi tersendiri tentang nyeri persalinan dan melahirkan. Hal ini karena ambang rangsang nyeri setiap orang berbeda-beda dan subyektif. Beragamnya respons tersebut merupakan suatu mekanisme proteksi dari rasa nyeri yang dirasakan (Telaumbauna dkk, 2023).

3. Fisiologis nyeri persalinan

Organ tubuh yang berfungsi untuk menerima rangsangan nyeri disebut dengan reseptor nyeri yaitu ujung syaraf bebas. Nyeri pada kala I terutama ditimbulkan oleh stimulus yang dihantarkan melalui saraf pada leher rahim dan rahim/uterus bagian bawah. Nyeri ini merupakan nyeri visceral yang berasal dari kontraksi uterus dan adneksa. Intensitas nyeri berhubungan dengan kekuatan kontraksi dan tekanan yang ditimbulkan. Nyeri akan bertambah dengan adanya kontraksi isometrik pada uterus yang melawan hambatan oleh leher rahim dan perineum. Selama persalinan apabila serviks uteri/leher rahim dilatasi sangat lambat atau bilamana posisi fetus abnormal menimbulkan distorsi mekanik, kontraksi kuat disertai nyeri hebat. Hal ini karena uterus berkontraksi isometric melawan obstruksi. Kontraksi uterus yang kuat merupakan sumber nyeri yang kuat (Telaumbauna dkk, 2023).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan meliputi factor internal dan factor eksternal, yaitu:

a. Faktor internal

1) Usia

Faktor usia adalah variabel penting yang mempengaruhi respon nyeri. Usia merupakan salah satu sifat karakteristik yang utama. Karakteristik pada ibu hamil berdasarkan usia sangat berpengaruh terhadap nyeri persalinan yang dirasakan, dimana semakin muda usia ibu hamil karena ketidaksiapan ibu dalam menerima sebuah kehamilan, maka akan berisiko terjadi gangguan selama kehamilan. Ibu yang berusia 20-35 tahun secara fisik dan psikologis sudah siap dalam menghadapi kehamilan. Secara biologis para wanita dianjurkan mengandung di usia yang ideal untuk mengandung sebaiknya berusia 20-35 tahun. Wanita hamil kurang dari 20 tahun dapat merugikan kesehatan ibu maupun perkembangan dan pertumbuhan janin karena belum matangnya alat reproduksi untuk hamil. Kurun waktu reproduksi sehat antara 20-35 tahun. Ibu yang berusia <20 dan >35 tahun (resiko tinggi) merasakan nyeri 4 kali lebih hebat dibandingkan ibu yang berusia 20-35 tahu (Anisa, 2018).

Usia ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibandingkan dengan usia yang lebih tua karena usia yang lebih muda cenderung dikaitkan dengan psikologis yang masih labil yang memicu kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin kuat. Adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan intensitas nyeri persalinan (Anisa, 2018).

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan ibu akan berpengaruh dalam memberi respon yang datang dari luar. Ibu yang berpendidikan tinggi akan memberi respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan

yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

Pendidikan merupakan suatu usaha sendiri untuk mengembangkan dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang, serta dapat mendewasakan seseorang sehingga dapat memilih dan membuat keputusan dengan lebih tepat. Pendidikan akan berdampak pada pengetahuan ibu tentang persalinan termasuk tentang nyeri persalinan dan bagaimana mengelola nyeri (Astuti dkk, 2022).

3) Paritas

Paritas dapat mempengaruhi respon ibu terhadap nyeri. Primipara adalah seorang wanita yang pernah melahirkan bayi hidup untuk pertama kali. Multipara adalah seorang wanita yang pernah melahirkan bayi yang hidup untuk beberapa kali. Grandemultipara adalah wanita yang pernah melahirkan bayi 6 kali atau lebih hidup atau mati. Terdapat perbedaan skala nyeri pada ibu primipara dengan ibu multipara. Ibu primipara akan merasakan nyeri yang lebih berat dari pada ibu multipara. Pada ibu primipara nyeri berkisar dari sedang hingga berat, sedangkan pada ibu multipara nyeri berkisar dari ringan hingga sedang (Telaumbauna dkk, 2023).

Pada ibu primigravida, rasa cemas dan takut saat menghadapi persalinan umum dirasakan. Secara fisiologis, stress atau rasa takut dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi terasa semakin nyeri dan sakit. Ibu dalam kondisi inpartu yang mengalami stress dapat merangsang tubuh mengeluarkan hormone stressor yaitu hormone katekolamin dan hormone adrenalin. Hormon katekolamin ini akan dilepaskan dalam konsentrasi tinggi pada saat persalinan jika ibu tidak dapat

mengatur rasa takutnya dalam menghadapi persalinan. Akibatnya uterus menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen ke dalam otot-otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit dan timbullah rasa nyeri yang tak terelakkan (Telaumbauna dkk, 2023).

Sedangkan, pada ibu multigravida yang sudah pernah melahirkan sehingga mempunyai pengalaman dan gambaran nyeri yang dirasakan saat proses persalinan. Ibu yang mempunyai pengalaman proses persalinan akan mampu merespon rasa nyeri tersebut. Ibu yang melahirkan dalam keadaan rileks, semua lapisan otot dalam rahim akan bekerja sama secara harmonis sehingga persalinan akan berjalan lancar, mudah dan nyaman (Telaumbauna dkk, 2023).

4) Kelelahan

Kelelahan akan meningkatkan respon nyeri seseorang dan akan mengurangi kemampuan beradaptasi terhadap nyeri yang di alaminya (Telaumbauna dkk, 2023).

5) Kecemasan

Hubungan antara kecemasan dan nyeri merupakan hubungan yang kompleks. Kecemasan seringkali meningkatkan respon nyeri, tetapi nyeri dapat juga meningkat menimbulkan kecemasan. Sangat sulit untuk memisahkan dua sensasi tersebut. Kesehatan emosional seseorang biasanya dapat mentoleransi lebih terhadap nyeri sedang bahkan nyeri berat dibandingkan dengan seseorang yang emosinya tidak stabil (Telaumbauna dkk, 2023).

6) Lama persalinan

Persalinan yang lama menyebabkan ibu mengalami stress dan kelelahan lebih lama sehingga rasa nyeri akan meningkat. Lamanya waktu persalinan bisa disebabkan oleh bayi yang besar atau kelainan pada pelvis yang mengakibatkan rasa

nyeri dan kelelahan yang semakin meningkat seiring dengan lamanya proses persalinan. Waktu persalinan bervariasi pada setiap orang. Semakin lama waktu persalinan, akan menyebabkan kelelahan juga akan semakin lama, serta meningkatkan kecemasan dan rasa nyeri pada ibu bersalin (Telaumbauna dkk, 2023).

b. Faktor eksternal

1) Agama

Semakin kuat kualitas keimanan seseorang, mekanisme pertahanan tubuh terhadap nyeri semakin baik karena berkaitan dengan kondisi psikologis yang relative stabil (Telaumbauna dkk, 2023).

2) Dukungan pendamping persalinan

Pada dasarnya terdapat lima bentuk dukungan sosial yaitu: dukungan emosional (dukungan dalam bentuk kasih sayang, penghargaan, perasaan didengarkan, perhatian dan kepercayaan), dukungan penghargaan (dukungan dalam bentuk penilaian, penguatan dan umpan balik), dukungan informasi (dukungan dalam bentuk informasi, nasehat dan saran), dukungan instrumental (sarana yang tersedia untuk menolong individu melalui waktu, uang, alat, bantuan dan pekerjaan), dukungan kelompok (keterlibatan dan pengakuan sebagai bagian dari kelompok yang memiliki minat aktivitas sosial yang sama) (Telaumbauna dkk, 2023).

Dukungan sosial adalah interaksi sosial atau hubungan yang memberikan suatu bantuan nyata kepada individu-individu sebagai kepercayaan sistem sosial terhadap tersedianya kasih sayang, perhatian atau rasa kelekatan terhadap kelompok sosial yang dihargai. Tersedianya sarana dan support system yang baik

dari lingkungan dalam mengatasi nyeri, dukungan dari keluarga dan orang terdekat sangat membantu mengurangi rangsang nyeri yang dialami oleh seseorang saat menghadapi persalinan (Telaumbauna dkk, 2023).

Dalam proses kelahiran, suami dapat ikut berperan membantu agar ibu dapat menjalani proses persalinan dengan lancar. Peran yang dapat suami lakukan dalam proses persalinan antara lain mengatur posisi ibu, memberikan nutrisi dan cairan, mengalihkan perhatian ibu dari rasa nyeri selama proses persalinan, mengukur waktu kontraksi, mengusap-usap punggung ibu, menjadi titik fokus, bernapas bersama ibu saat kontraksi, menginformasikan kemajuan persalinan, memberikan dorongan spiritual, memberi dukungan moral, menghibur dan memberi dorongan semangat (Telaumbauna dkk, 2023).

3) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kesibukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Seseorang yang mempunyai pekerjaan dan melakukan aktifitas yang berlebihan akan mengganggu saat kehamilan. Ibu hamil yang bekerja menjelang persalinannya dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri pada saat bersalin (Telaumbauna dkk, 2023).

Pekerjaan tidak begitu berpengaruh terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif. Status pekerjaan tidak ada hubungannya dengan nyeri persalinan, walaupun ibu tidak bekerja ataupun bekerja akan tetap merasakan nyeri persalinan. Tingkat pekerjaan bukan merupakan variabel langsung yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri, namun pekerjaan menimbulkan efek kelelahan yang akan meningkatkan persepsi seseorang terhadap rasa nyeri yang dialami dan menurunkan kemampuan

copping, karena tidak dapat memusatkan perhatian terhadap relaksasi yang diberikan yang diharapkan dapat mengurangi nyeri (Telaumbauna dkk, 2023).

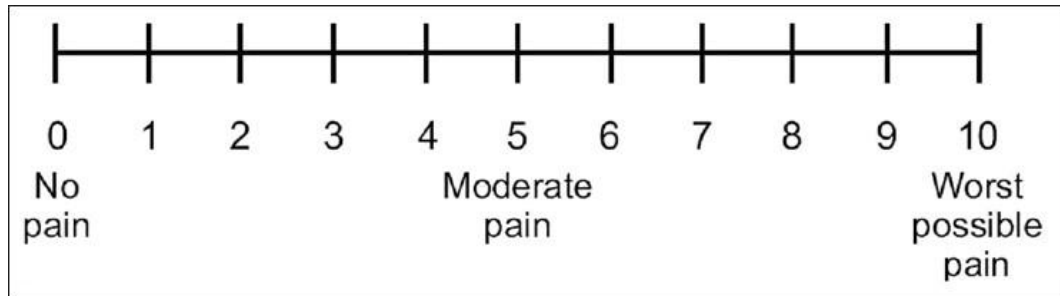
B. Skala Intensitas Nyeri

1. Pengertian

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan. Pengukuran intensitas nyeri sangat subyektif dan individual. Selain itu, kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respons fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan teknik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri. Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran skala penilaian numerik (*Numerical Rating Scale*) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Individu diminta untuk membuat tingkatan nyeri dengan skala verbal (Yuriati dkk, 2021).

2. Karakteristik nyeri

Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran skala penilaian numerik (*Numerical Rating Scale*) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik (Jamal dkk, 2022).



Gambar 1. Skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS)

Keterangan interpretasi skor intensitas nyeri *Numeric Rating Scale*:

0 : Tidak ada nyeri

- a. Gangguan sangat ringan, sesekali seperti tusukan kecil atau nyeri ringan
- b. Gangguan ringan, sesekali terasa tusukan dalam atau kuat
- c. Cukup mengganggu, dapat dihilangkan dengan pengalihan perhatian
- d. Mengganggu dan memecah konsentrasi namun dapat diabaikan saat benar-benar terlibat dalam suatu aktivitas
- e. Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit
- f. Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa beraktivitas
- g. Sulit untuk berkonsentrasi, tidur terganggu, dapat melakukan aktivitas dengan susah payah
- h. Aktivitas terbatas, masih bisa berbicara dengan susah payah, timbul mual dan pusing
- i. Tidak mampu berbicara, menangis, merintih tidak terkontrol, mendekati delirium (penurunan kesadaran)
- j. Nyeri membuat pingsan

Emosi dapat meningkatkan stress atau rasa takut ibu, yang secara fisiologis dapat meningkatkan kontraksi uterus sehingga meningkatkan nyeri yang dirasakan.

Saat wanita dalam kondisi inpartu tersebut mengalami stress, maka secara otomatis tubuh akan melakukan reaksi defensif sehingga secara otomatis dari stress tersebut merangsang tubuh mengeluarkan hormone stressor yaitu hormon katekolamin dan hormone adrenalin, katekolamin ini akan dilepaskan dalam konsentrasi tinggi saat persalinan jika calon ibu tidak bisa menghilangkan rasa takutnya sebelum melahirkan, berbagai respon tubuh yang muncul antara lain uterus menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen ke dalam otot-otot terus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang tak terelakan (musmawati , 2020).

3. Klasifikasi tingkat nyeri

Nyeri dapat dibedakan berdasarkan nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, dan nyeri sangat berat. Nyeri ringan yaitu nyeri yang hilang timbul terutama ketika melakukan aktivitas, dan dapat hilang dengan sendirinya pada waktu istirahat. Nyeri sedang, merupakan nyeri yang terus menerus, mengganggu aktivitas dan akan hilang dengan istirahat. Nyeri berat merupakan nyeri berlangsung terus menerus, mengganggu aktivitas, dan tidur pasien. Nyeri tidak hilang walaupun dengan tidur. Nyeri sangat berat merupakan nyeri yang berlangsung terus menerus, hingga menyebabkan kecemasan yang berdampak pada psikologi pasien. Nyeri ini tidak dapat diatasi dengan mudah, harus ada terapi khusus seperti terapi farmakologi (Musliha, 2023).

4. Akibat tidak mengatasi nyeri persalinan

Nyeri persalinan yang berat dan lama dapat mempengaruhi ventilasi, sirkulasi metabolisme dan aktivitas uterus. Nyeri saat persalinan bisa menyebabkan tekanan darah meningkat dan konsentrasi ibu selama persalinan menjadi terganggu,

tidak jarang kehamilan membawa “stress” atau rasa khawatir yang membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun pada janin yang dikandungnya. Rasa nyeri persalinan yang tidak diantisipasi dapat menyebabkan dampak Psikologis: penderitaan, ketakutan dan kecemasan, Kardiovaskuler: peningkatan kardiak output, tekanan darah frekuensi nadi dan resistensi perifer sistemik, Neuroendokrin: stimulasi sistem simpato-adrenal, peningkatan kadar plasma katekolamin, ACTH, kortisol, ADH, β -endorfin, β -lipoprotein, renin, angiotensin, Metabolik: peningkatan kebutuhan O₂, asidosis laktat, hiperglikemia, lipolisis, Gastrointestinal: penurunan pengosongan lambung, Fetus/janin: asidosis akibat hipoksia pada janin (Yusniarita dkk, 2021).

5. Manajemen nyeri persalinan

Beberapa teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu sebagai berikut :

a. Manajemen farmakologi

Manajemen farmakologi merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk menghilangkan nyeri dengan menggunakan obat-obatan. Obat merupakan bentuk pengendalian nyeri yang paling sering diberikan oleh perawat dengan kolaborasi dengan dokter (Rejeki, 2020).

b. Manajemen non-farmakologi

Beberapa hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri saat persalinan, yaitu salah satunya dengan memberikan terapi non farmakologis. Terapi nonfarmakologis yaitu terapi yang digunakan yakni dengan tanpa menggunakan obat-obatan, tetapi dengan memberikan berbagai teknik yang setidaknya dapat sedikit mengurangi rasa nyeri saat persalinan tiba. Beberapa hal yang dapat

dilakukan ialah *Hypnobirthing*, *Deep Back Massage*, *Counterpressure*, Teknik Relaksasi Otot Progresif dan akupresure (Rejeki, 2020).

C. Teknik Rebozo

1. Pengertian

Rebozo adalah selendang dalam bahasa Spanyol dan merupakan selendang tradisional Meksiko. Selendang tradisional ini umumnya digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai aksesoris, membantu mengangkat barang belanjaan, maupun membantu membawa bayi, sama seperti selendang tradisional di Indonesia. (Yusniarita dkk, 2021).

Namun, para bidan tradisional juga menggunakan *rebozo* untuk meredakan rasa tidak nyaman pada saat kehamilan dan membantu bayi dalam kandungan untuk berada di dalam posisi yang seimbang. Teknik *rebozo* adalah terapi non farmakologi untuk mempercepat pembukaan serviks ibu bersalin (Nurpratiwi, 2020).

Teknik *rebozo* biasanya dilakukan pada ibu hamil setelah usia kehamilan 28 minggu, dapat juga dilaksanakan selama persalinan. Pada fase awal persalinan, dan setelah memasuki fase aktif, dilakukan dengan Teknik *Shake The Apple Tree*, merupakan salah satu yang paling umum dilakukan pada pinggul wanita yang akan melahirkan, dengan gerakan yang terkontrol untuk membantu mengayunkannya dari sisi ke sisi lain sedikit demi sedikit. Mencatat perubahan tingkatan nyeri yang terjadi pada ibu bersalin setelah dilakukan teknik *rebozo*, kemudian pencatatan skala nyeri dipantau setiap 30 menit sekali menggunakan pedoman observasi skala nyeri. Implementasi teknik *rebozo* ini dilakukan sebanyak 8 kali dengan 1 kali evaluasi (Yusniarita dkk, 2021).

Rebozo adalah teknik untuk memberikan ruang pada bayi dengan cara yang menyenangkan bagi ibu. *Rebozo* dapat digunakan selama persalinan untuk membantu otot-otot dan serat otot dalam ligament uterus rileks sehingga mampu mengurangi rasa sakit ketika adanya kontraksi. *Rebozo* telah populer digunakan di negara maju oleh tenaga kesehatan dalam melakukan pertolongan persalinan sebagai metode non-farmakologis. Teknik *rebozo* bersifat teknik noninvasif, praktis yang dilakukan ketika ibu bersalin dalam posisi berdiri, berbaring atau posisi lutut dan kedua telapak tangan menyentuh lantai. Melibatkan gerakan pinggul ibu yang dikontrol dengan lembut dari sisi ke sisi menggunakan syal tenun khusus, dan dilakukan oleh bidan atau pendamping persalinan (Kusumawati dkk, 2020).

Di Indonesia, teknik *Rebozo* ini sudah mulai diperkenalkan oleh tim pengembang *Hipnobirthing* dan *Prenatal gentle birth*. Lanny Kuswandy dan Yessie Aprilia dalam blog nya menyebutkan bahwa teknik ini memberi manfaat dalam menambah kenyamanan ibu dan mempercepat proses persalinan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mardianna (2021) mengatakan bahwa teknik *rebozo* efektif untuk mempercepat kala I pada Ibu bersalin karena teknik *rebozo* berfungsi sebagai optimalisasi posisi janin yang disebabkan oleh otot ligament dalam panggul dan rahim dalam posisi tegang yang menyebabkan posisi tegang sehingga janin dalam Rahim dalam posisi tidak optimal. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Agustina G, 2021. Mengatakan bahwa teknik *rebozo* memberi manfaat dalam menambah kenyamanan ibu bersalin dan mempercepat proses persalinan (Nurpratiwi, 2020).

2. Manfaat teknik *rebozo*

Teknik *rebozo* efektif mengoptimalkan posisi janin, mempercepat pembukaan serviks dan penurunan kepala janin serta sangat bermanfaat terhadap kemajuan persalinan. Teknik *rebozo* juga merupakan salah satu alternative yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan yang mudah digunakan dan juga dapat diterima oleh klien sehingga dapat memberikan implikasi psikologis dan klinis yang positif. Teknik *rebozo* dapat membuat tubuh rileks, mengurangi tingkat kecemasan, mempercepat proses persalinan, mengurangi intensitas nyeri persalinan, dan membuat para ibu bersalin merasakan partisipasi langsung yang dilakukan oleh bidan dan pendamping persalinan dengan dukungan psikologis saat melakukan teknik *rebozo* (Rahmawati, 2023).

3. Teknik *rebozo* dalam persalinan

Berikut ini adalah teknik *rebozo* :

- a. Posisikan selendang pada daerah panggul ibu, ibu dianjurkan untuk rileks dengan memejamkan mata.
- b. Berlututlah di depan kursi, sofa, atau *gym ball*. Ibu dapat menggunakan bantal di dada dan lutut untuk kenyamanan.
- c. Gantungkan tangan ibu di sekitar *gym ball*, kursi, atau sofa sehingga ibu tidak perlu menumpukan berat badan ke tangan. Ibu dapat merilekskan tubuh bagian atas, namun jagalah punggung ibu agar tetap tegak dan tidak *collapse*. Jika ibu sudah berada dalam posisi ini, mintalah pendamping untuk membantu ibu.
- d. Posisi kaki terapis ditekuk satu, kemudian condongkan badan ibu dan kita gerakkan panggul ibu yang dikontrol dengan lembut dari sisi ke sisi perlahan ke

kanan dan ke kiri, lalu mulai meningkatkan kecepatannya, serta lihat reaksi ibu selama tindakan.

- e. Tips untuk pendamping: lakukan teknik ini dengan sedikit menekuk kaki dan tanpa menggunakan sepatu. Hal ini dapat membantu pendamping untuk lebih dapat merasakan hubungan antara *rebozo* yang pendamping pegang dengan tubuh sang ibu.
- f. Kecepatan yang meningkat seiring berjalannya waktu (bagi para pendamping, jagalah kekuatan agar tetap stabil), panggul ibu menjadi bergetar. Di saat ini, bernafaslah dengan bebas dan secara perlahan lahan. Jika ibu merasa tidak nyaman, mintalah pendamping untuk menyesuaikan kecepatan atau tekanan *rebozo* sampai ibu merasa nyaman.
- g. Berikan *feedback* (komentar) kepada pendamping sehingga pendamping tau apa yang nyaman bagi ibu dan tau apa yang harus dilakukan.
- h. Setelah 5 menit, tangan pendamping mungkin akan mulai lelah. Pada saat ini, mintalah pendamping untuk memperlambat gerakannya secara bertahap untuk beberapa detik sampai akhirnya berhenti dan *rebozo* dilepaskan dari panggul ibu.
- i. Frekuensi dilakukan sesuai kebutuhan ibu
- j. Melakukan pengukuran nyeri menggunakan NRS atau *Numeric Rating Scale* dari skor 1-10 (Rodrigo dkk, 2021).

4. Indikasi

Adapun indikasi pada tehnik *rebozo* yaitu ibu hamil yang hendak memasuki persalinan dan ibu hamil yang merasakan nyeri dibagian pinggang, perut, punggung dan menjalar ke tulang belakang. Nyeri saat persalinan jika tidak teratasi akan

mengakibatkan partus lama. Oleh karena itu untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan dapat dilakukan dengan memberikan asuhan kebidanan dalam proses persalinan salah satunya dengan teknik rebozo (Rahmawati, 2023).

5. Kontra indikasi

- a. Hindari penggunaan *rebozo* ketika ada gejala atau resiko keguguran seperti pendarahan atau nyeri kram di bagian bawah di awal kehamilan, mempunyai riwayat keguguran.
- b. Ketika *round ligament* terasa kencang atau kram di pertengahan atau akhir kehamilan, *rebozo* tidak akan membahayakan janin, namun dapat membuat *round ligament* mengalami *spasme* (kejang). Jadi, pada saat seperti ini, disarankan untuk melakukannya dengan sangat lembut.
- c. Jangan lakukan teknik *rebozo* dengan keras. Jika Anda ingin melakukan rebozo, lakukanlah dengan sangat lembut. Ingatlah untuk selalu berhati-hati dan memperhatikan jika posisi plasenta anterior.
- d. Tidak dianjurkan untuk menggunakan *rebozo* di beberapa situasi saat persalinan seperti detak jantung janin yang tidak stabil, bayi sungsang dengan selaput ketuban yang sudah robek dan adanya resiko terjadinya *cord prolapse*, pendarahan yang tidak normal, *placental abruption* (plasenta terlepas dari uterus sebelum bayi lahir (Rahmawati, 2023).