



**PENGARUH SELF HEALING PADA IBU BERSALIN KALA I TERHADAP
INTENSITAS NYERI PERSALINAN**

Nasaruddin Nawir*, Rahma H. Manay, Yulianti, Masturah

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Kurnia Jaya Persada, Jl. Dr. Ratulangi No.172, Salobulo, Wara Utara, Palopo, Sulawesi Selatan 91913, Indonesia

²Fakultas Kesehatan, Universitas Kurnia Jaya Persada, Jl. Dr. Ratulangi No.172, Salobulo, Wara Utara, Palopo, Sulawesi Selatan 91913, Indonesia

*rmanay98@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri saat bersalin adalah pengalaman subyektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan dilatasi dan penipisan serviks, kontraksi uterus, serta penurunan posisi janin selama proses persalinan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk pengaruh Self Healing Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Di Puskesmas Ponrang Selatan Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain pre experimental design one grup pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 35 responden, yang diambil dengan teknik total sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah self healing dan variabel independen yaitu nyeri persalinan. Data dianalisa menggunakan uji Wilcoxon Ranks Test dengan signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara intervensi Self Healing dan penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Nilai Z -3.392 dan p-value 0.001 (lebih kecil dari 0.05) menunjukkan adanya perbedaan yang nyata antara sebelum dan sesudah intervensi. Ini menegaskan bahwa Self Healing efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin.

Kata kunci: ibu bersalin; intensitas nyeri; self healing

**ANALYSIS OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF ADOLESCENT FEMALES
ABOUT MENSTRUATION WITH MENARCHE READINESS IN ELEMENTARY
SCHOOL STUDENTS**

ABSTRACT

Labor pain is a subjective experience of physical sensations associated with cervical dilation and thinning, uterine contractions, and fetal position descent during labor. The purpose of this study was to determine the effect of Self Healing on Mothers Giving Birth in the First Active Phase on the Intensity of Labor Pain at the Ponrang Selatan Health Center in 2024. This study used quantitative research with a pre-experimental design one group pretest posttest design. The population in this study was 35 respondents, taken using the total sampling technique. The independent variables in this study were self-healing and the independent variable was labor pain. Data were analyzed using the Wilcoxon Ranks Test with a significance of $\alpha = 0.05$. The results showed that there was a significant relationship between Self Healing intervention and a decrease in the intensity of labor pain in the first active phase. The Z value of -3.392 and p-value 0.001 (less than 0.05) indicate a significant difference between before and after the intervention. This confirms that Self Healing is effective in reducing the intensity of labor pain in mothers giving birth.

Keywords: mother giving birth; pain intensity; self healing

PENDAHULUAN

Persalinan adalah saat yang sangat dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat merasakan keluarganya bahkan dapat menjadi saat yang menyakitkan bagi ibu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada masyarakat primitif, persalinan yang lebih lama dan nyeri,

sedangkan masyarakat yang telah maju 7-14% bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri. (Hadriani & Purwaningsih, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas et al., 2018), menyatakan bahwa disalah satu rumah sakit di daerah Medan, akibat dari kecemasan ibu terhadap rasa nyeri yang dialami saat proses persalinan pada kala I banyak yang mengambil keputusan untuk melakukan tindakan persalinan dengan *sectio caesarea* dibandingkan persalinan normal. WHO mempertimbangkan 5% sampai 15% tindakan *section caesare* terbilang cukup tinggi. Hasil dari survei Gulardi dan Basmalah di Jakarta terdapat 17.665 kelahiran dari 64 rumah sakit. Dari kelahiran tersebut sebanyak 35,7-55,3% ibu bersalin dengan tindakan *section caesare*. Salah satu alasan ibu bersalin mengambil keputusan tersebut karena kurangnya pengendalian terhadap rasa nyeri yang dirasakan ibu (Ayuningtyas et al., 2018b).

Nyeri saat bersalin adalah pengalaman subyektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan dilatasi dan penipisan serviks, kontraksi uterus, serta penurunan posisi janin selama proses persalinan. Sering kali, penolong persalinan lupa untuk menerapkan Teknik pengurangan atau pengontrolan rasa nyeri pada ibu bersalin. Hal tersebut, tentunya akan menyebabkan munculnya trauma persalinan yang dapat menyebabkan munculnya trauma persalinan yang dapat menyebabkan *post partum blues* pada masa nifas. Maka dari itu, penolong persalinan sangat penting untuk membantu ibu bersalin dalam memenuhi kebutuhan rasa nyaman dan aman pada ibu bersalin (Dyah Permata, 2018).

Usaha yang dapat dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri pada berlangsungnya proses persalinan yaitu ada yang secara farmakologi maupun non farmakologi. menggunakan metode non farmakologi akan memberikan manfaat yaitu mempermudah, murah, dan tanpa efek samping. Metode non farmakologi bersifat *nonintrusive* dan *noinvasif*. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri saat persalinan dengan metode non farmakologi yaitu imajinasi, homeopati, terapi music, akupunktur, aromaterapi, relaksasi, hipnoterapi, hidroterapi, *massage counter pressure*, pergerakan dan perubahan posisi, *abdominal lifting*, *effleurage*, umpan balik biologis, dan *self-healing* (Rejeki et al., 2020).

Self Healing adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengelola emosi agar terhindar dari stress dengan cara mengalihkan permasalahan-permasalahan yang dialami kepada sesuatu yang membuat hari menjadi lebih bahagia dan tenang. Beberapa ibu hamil yang sedang dalam proses bersalin tentu mengalami kecemasan dan lelah secara emosional karena tidak tenang dan rileks dalam menghadapi nyeri saat bersalin. Tujuan *Self healing* yaitu agar ibu hamil dapat memahami dirinya sendiri yang sedang menghadapi proses persalinan pada kala I agar menjadi lebih rileks dan tidak cemas saat merasakan rasa nyeri (Ningrum et al., 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu tahun 2022 jumlah persalinan sebanyak 6076 (73,63%) dan tahun 2023 jumlah 5420 (65,68%) persalinan. Data persalinan dari Puskesmas Ponrang Selatan tahun 2022 sebanyak 391 (68%) dan tahun 2023 406 (70,60%) (Kesehatan, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self healing pada ibu bersalin kala I terhadap intensitas nyeri persalinan.

METODE

Design penelitian yang digunakan adalah *pre experimental one grup pretest posttest*. Lokasi penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ponrang Selatan, kabupaten Lurur, Provinsi Sulawesi Selatan pada bulan Juli- September 2024. Populasi dan Sampel sebanyak 30 responden yang ditentukan dengan teknik total sampling. Instrumen

yang digunakan untuk mengukur skala nyeri adalah skala nyeri menurut bourrbanaais yang di urkurr derngan skor 0-10. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Wilcoxon signerd rank test dan hasil analisis dikatakan berpengaruh jika nilai $P < 0,05$.

HASIL

Tabel 1 hasil analisis bivariat yang telah dilakurkan terrhadap 30 rerspondern, didapatkan hasil negatif 22a yang artinya 22 rerspondern merngalami pernurruman internsitas nyeri serterlah diberrikan Serlf-Heraling, hasil dari positif ranks 3b yang artinya 3 rerspondern yang merngalami kernaikan internsitas nyeri dan hasil dari tiers 5c yang artinya ada 5 rerspondern yang tidak merngalami perrubahan internsitas nyeri serterlah diberrikan Serlf-Heraling di Wilayah Kerja Purskersmas Ponrang Serlatan. Hasil p-valurer serbersar 0.001, yang lebih kercil dari 0.05, hal ini merngindikasikan bahwa ada perrubahan signifikan dalam internsitas nyeri perrsalinan serterlah interrversi Serlf Heraling. Derngan dermikian, dapat disimpurulkan bahwa Serlf Heraling meremberrikan erferk yang signifikan terrhadap pernurruman internsitas nyeri perrsalinan kala I faser aktif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 hasil uji Wilcoxon Signed Ranks, terlihat bahwa terdapat 22 responden menunjukkan penurunan intensitas nyeri setelah diberikan *Self Healing*. Dengan mean rank sebesar 12,64 dan sum of ranks 278, ini berarti sebagian besar ibu mengalami pengurangan intensitas nyeri yang signifikan setelah melakukan teknik *Self Healing*. Hasil ini sangat mendukung hipotesis bahwa *Self Healing* efektif dalam membantu ibu mengelola nyeri persalinan. 3 responden justru mengalami peningkatan intensitas nyeri setelah intervensi. Ini mungkin disebabkan oleh faktor psikologis, seperti kecemasan atau ketidakmampuan individu untuk benar-benar rileks selama persalinan, yang menyebabkan nyeri terasa lebih intens meskipun sudah menggunakan teknik *Self Healing*. 5 responden tidak mengalami perubahan intensitas nyeri. Kondisi ini bisa terjadi pada ibu yang mungkin sudah memiliki toleransi yang tinggi terhadap nyeri atau mereka yang merasa intensitas nyerinya tetap sama meskipun telah melakukan teknik *Self Healing*.

Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis dapat membantu mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Sebuah studi oleh Peneliti (Cahyani et al., 2024) menemukan bahwa teknik *Self Healing* terbukti efektif dalam menurunkan persepsi nyeri pada ibu bersalin dengan nilai $p\text{-value} = 0.001 < (0.05)$, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara intensitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan *Self-Healing* pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas Denpasar Barat. Dari 35 responden sebelum diberikan *Self Healing*, terdapat 31 responden yang mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikannya *Self Healing*.

Penelitian ini mengasumsikan bahwa semua responden berada dalam kondisi yang serupa, baik dari segi usia kehamilan, kondisi kesehatan, maupun fase persalinan. Namun, harus diakui bahwa setiap individu memiliki toleransi dan respons yang berbeda terhadap nyeri. Faktor-faktor seperti tingkat kecemasan, pengalaman persalinan sebelumnya, atau dukungan sosial juga dapat mempengaruhi bagaimana seorang ibu merespons intervensi *Self Healing*. Oleh karena itu, meskipun sebagian besar responden menunjukkan penurunan intensitas nyeri, hasil bervariasi masih bisa terjadi. Selain itu, intensitas nyeri adalah sesuatu yang subjektif. Cara setiap ibu menilai rasa sakit yang dialaminya mungkin berbeda, sehingga hasil penelitian harus dipahami dalam konteks ini.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,001, yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi *Self Healing*. Dengan nilai *p* yang lebih kecil dari 0,05, kita dapat menyimpulkan bahwa perubahan ini bukanlah kebetulan, melainkan karena adanya pengaruh dari teknik *Self Healing*. Hal ini dikarenakan Teknik self-healing dapat memodulasi nyeri melalui pengeluaran endorfin dan enkefalin. Selain itu self-healing akan membuat perubahan-perubahan di dalam tubuh, seperti mengurangi ketegangan otot, menurunkan konsumsi oksigen, pernafasan dan meningkatkan produksi serotonin yang menimbulkan perasaan tenang dan sejahtera dengan demikian akan mengurangi nyeri (Siburian & Silaen, 2024). Kesimpulannya, *Self Healing* terbukti memberikan efek signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin di kala I fase aktif. Dengan demikian, teknik ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk membantu ibu mengatasi nyeri selama persalinan. Hasil ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut, terutama untuk melihat faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi efektivitas *Self Healing*, seperti durasi latihan, tingkat kecemasan, atau dukungan dari tenaga medis.

SIMPULAN

Ada pengaruh *Self Healing* terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif, ini karena *Self Healing* merupakan suatu cara untuk melawan suatu kengeratan dengan menyebarkan kata-kata afirmasi positif, agar ibu bersalin merasa lebih baik dan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Oktarina, R., Misnaniarti, M., & Dwi Sutrisnawati, N. N. (2018a). Etika Kesehatan pada Persalinan Melalui Sectio Caesarea Tanpa Indikasi Medis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 9. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.2110>
- Ayuningtyas, D., Oktarina, R., Misnaniarti, M., & Dwi Sutrisnawati, N. N. (2018b). Etika Kesehatan pada Persalinan Melalui Sectio Caesarea Tanpa Indikasi Medis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 9. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.2110>
- Cahyani, N. P. D. S., Dewi, K. A. P., & Darmayanti, P. A. R. (2024). Pengaruh Self-Healing Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Di Tpmw Wilayah Kerja Puskesmas Denpasar Barat. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 9(2), 119. <https://doi.org/10.35842/formil.v9i2.548>
- Dyah Permata, et al. (2018). Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1–117.
- Hadriani, & Purwaningsih, E. (2018). The Effect Of Massage Counterpressure On Labor Pain Kala One Active Phase In Mother Birds In BPM Setia. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume*, 9(2), 62–66.
- Kesehatan, D. (2024). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu Tahun 2024.
- Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, D. K. (2021). Treatment SELF HEALING Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Abdi Medika*, 1(57), 32–41.
- Rejeki, N. S., Kp, S., Kep, M., & Mat, S. (2020). Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka) Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka).
- Siburian, R. S., & Silaen, H. (2024). Pengaruh Self-Healing Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Laparotomy Di Ruangang Gedung B Lantai 2 Rumah Sakit Murni Teguh. 2(1), 93–100.