

JOURNAL OF MUSLIM COMMUNITY HEALTH (JMCH)

Penerbit: Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat

Universitas Muslim Indonesia

Journal Homepage:

<https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch>

Original Article

Pengaruh Terapi Murrotal Al-Quran dan Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Tandruledong Sidrap

Ramlah, Muhammad Najib Bustan, Arman

Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

*Email corresponding author: muhnajibbustan@umi.ac.id

ABSTRACT

Background: Labor and birth are normal events. Labor pain is a natural response in laboring mothers. Murrotal Al-Qur'an is one of the music with an intensity of 50 decibels that can stimulate alpha waves to cause comfort and no pain. Slow Deep Breathing regulates conscious breathing control and regulates breathing spontaneously or automatically. This study aims to determine the effect of Murrotal AL-Quran and Slow Deep Breathing therapy on the pain intensity of laboring mothers in the working area of the Tandruledong Sidrap Health Center.

Method: This type of research is quasi-experimental with a pre-post test research design. The population and sample of this study were 36 respondents with total sampling technique. In this study the sample was grouped into 2 parts, namely the group giving Murrotal therapy with a total of 18 samples and the group giving slow deep breathing therapy with 18 samples. The collected data were analyzed with the Paired T test. This research was conducted during January-February 2023.

Results: Bivariate analysis shows that there is an influence of the dependent variable with the independent, the average pain intensity in laboring mothers before the intervention with Murrotal Al-Quran therapy is 2.75 with a standard deviation of 0.808. After the intervention of Murrotal Al-Quran therapy decreased, namely 1.78 with a standard deviation of 0.808. The statistical test results obtained a p value of 0.000 <0.05. Slow Deep Breathing therapy variable is known that the average pain intensity in laboring mothers before intervention with Slow Deep Breathing therapy is 2.94 with a standard deviation of 1.110 after giving intervention there is a decrease in pain intensity by using Slow Deep Breathing therapy, namely 1.94 with a standard deviation of 0.725. The statistical test results obtained a p value of 0.000 <0.05.

Conclusions: There is an effect of Murrotal Al-Quran and Slow Deep Breathing therapy on pain intensity in laboring mothers in the working area of the Tandruledong Sidrap Health Center. It is expected that the non-pharmacological technique of murrotal Al-Quran therapy is further maximized by health workers in implementing actions in reducing maternity pain.

Keywords: Labor Pain; Murrotal Al-Quran; Slow Deep Breathing

ABSTRAK

Latar Belakang: Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian yang normal. Nyeri persalinan merupakan respon alami pada ibu bersalin. Murrotal Al-Qur'an adalah salah satu musik dengan intensitas 50 desibel yang dapat menstimulasi gelombang alpha sehingga menimbulkan kenyamanan dan tidak nyeri. *Slow Deep Breathing* mengatur pengendalian pernafasan secara sadar dan mengatur pernapasan secara spontan atau otomatis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Murrotal AL-Quran dan *Slow Deep Breathing* terhadap intensitas nyeri ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tandruledong Sidrap.

Metode: Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimental dengan rancangan penelitian pre-post test design. Populasi dan sampel penelitian ini sebanyak 36 responden dengan teknik total sampling. Dalam penelitian ini sampel dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu kelompok pemberian terapi Murrotal dengan jumlah 18 sampel dan



Kelompok pemberian terapi slow deep breathing dengan 18 sampel. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji T Berpasangan. Penelitian ini dilakukan selama bulan Januari-Februari 2023.

Hasil: Analisis Bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh variabel dependen dengan independen, rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dilakukan intervensi dengan terapi Murrotal Al-Quran ialah 2.75 dengan standar deviasi 0.808. Setelah dilakukan intervensi terapi Murrotal Al-Quran mengalami penurunan yaitu 1.78 dengan standar deviasi 0.808. Hasil uji statistik di dapatkan nilai $p\ 0.000 < 0.05$. Variabel terapi Slow Deep Breathing di ketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dilakukan intervensi dengan terapi Slow Deep Breathing 2.94 dengan standar deviasi 1.110 setelah di berikan intervensi terjadi penurunan pada intensitas nyeri dengan menggunakan terapi Slow Deep Breathing yaitu 1.94 dengan standar deviasi 0.725. Hasil uji statistik di dapatkan nilai $p\ 0.000 < 0.05$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi Murrotal Al-Quran dan Slow Deep Breathing terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tandrutedong Sidrap. Diharapkan teknik nonfarmakologi terapi murrotal Al-Quran lebih dimaksimalkan lagi oleh petugas kesehatan dalam mengimplementasikan tindakan dalam penurunan nyeri bersalin.

Kata kunci: Nyeri Bersalin; Murrotal Al-Quran; Slow Deep Breathing

LATAR BELAKANG

WHO memperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan di seluruh dunia, dan 20 juta perempuan mengalami kesakitan saat persalinan. Menurut WHO rasio kematian ibu di negara berkembang adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup. Di lain sisi, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012 mencatat setidaknya ada 359 ibu meninggal per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada tahun 2016 tercatat AKI sebanyak 4912 dengan presentase 28,7% dari seluruh ibu hamil di Indonesia dilaporkan mengalami kecemasan diakibatkan nyeri persalinan (Basyiroh et al., 2022). Pada tahun 2018 presentase persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan tercapai 82,79% dari target 79% atau 104,79% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia (2019) mendapatkan persentase pertolongan pada persalinan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di Indonesia mendapatkan jumlah yang cenderung menurun di bandingkan pada tahun 2015 yaitu 88,55% kelahiran pada tahun 2015 dan di tahun 2019 terjadi penurunan lagi menjadi 86,7%. Angka kelahiran total (total fertility rate/TFR) di Indonesia terus mengalami penurunan. Bahkan, dalam enam dekade terakhir, TFR Indonesia telah berkurang hampir empat poin. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), TFR di Indonesia tercatat sebesar 2,1 pada 2022. Ini berarti rata-rata satu perempuan di dalam negeri melahirkan dua orang anak selama masa suburnya. WHO pada tahun 2019 menyebutkan pada tahun 2017 setiap hari, 830 ibu di dunia meninggal akibat penyakit/ komplikasi terkait kehamilan dan selama persalinan. Berdasarkan hasil SUPAS pada tahun 2015 AKI di Indonesia 305 per 100.000 kelahiran hidup.

Indonesia menduduki peringkat ke dua AKI tertinggi setelah Negara Laos. Penyebab utama kematian ibu tersebut adalah pendarahan, infeksi, tekanan darah tinggi serta partus lama (WHO, 2018). Komplikasi pada saat persalinan sangat berhubungan dengan faktor ibu dan penolong persalinannya. Dimana faktor ibu tersebut berupa kecemasan dan nyeri saat menjelang persalinannya yang dapat memicu perubahan pembuluh darah dan peningkatan resistensi arteri uterine yang dapat menaikkan tekanan darah yang jika berlanjut mengakibatkan hipertensi dan tekanan darah tinggi (ASEAN Secretariat, 2017). Menurut Dinas Kesehatan Kota Makassar pada Tahun 2016, angka kematian ibu (AKI) menunjukkan penurunan dari 103.00 per 100.000 kelahiran hidup, terdiri dari kematian ibu hamil 47 orang (30,71%), kematian ibu bersalin 44 orang (27,45%), kematian ibu nifas 62 orang (40,52%), adapun kematian ibu menurut umur yaitu < 20 tahun sebanyak 7 orang. Berdasarkan data dari Puskesmas Tandrutedong pada bulan Desember 2022 sebanyak 43 ibu bersalin. Data ibu hamil dengan HPL di bulan Januari 2023 sebanyak 36 ibu.

Nyeri persalinan muncul karena adanya kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia rahim yang diakibatkan kontraksi arteri myometrium (WHO, 2021). Secara fisiologis



nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri pada saat melahirkan memiliki derajat yang paling tinggi diantara rasa nyeri yang lain seperti patah tulang atau sakit gigi.(Sari et al., 2018). Untuk itu terapi farmakologi maupun nonfarmakologi sangat dibutuhkan oleh ibu bersalin karena mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri (Maryunani A, 2017). Penelitian tentang terapi murrotal Al-Quran telah pernah dilakukan sebelumnya dengan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi murotal Al quran terhadap penurunan intensitas nyeri kala 1 fase aktif (Fara et al., 2022) .

Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa (Indriyati, Dyah Herawati V, Sutrisno, 2021). Terapi murottal Al-Qur'an dapat menstimulasi gelombang alpha yang akan menyebabkan pendengarnya mendapat keadaan yang tenang, tentram, dan damai (Wahida, Nooryanto, 2017). Terapi murottal Al-Qur'an membuat kualitas kesadaran individu terhadap Tuhan akan meningkat, baik individu tersebut tahu arti Al-Quran atau tidak. Slow Deep Breathing adalah suatu aktivitas untuk mengatur pernapasan secara lambat dan dalam yang aktivitasnya disadari oleh pelakunya, korteks serebri mengatur pengendalian pernafasan secara sadar dan medulla oblongata mengatur pernapasan secara spontan atau automatic (Widia, 2021). Dari hasil uraian diatas penulis tertarik meneliti tentang Pengaruh Murrotal Al-Quran dan Slow Deep Breathing terhadap intensitas nyeri ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tandrutong Sidrap.

METODE

Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksprimental dengan rancangan penelitian pre-post test design. Populasi dan sampel penelitian ini sebanyak 36 responden dengan teknik total sampling. Dalam penelitian ini sampel dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu kelompok pemberian terapi Murottal dengan jumlah 18 sampel dan Kelompok pemberian terapi slow deep breathing dengan 18 sampel. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji T Berpasangan. Penelitian ini dilakukan selama bulan Januari-Februari 2023.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Umum Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Tandrutong Sidrap

	Jumlah	Presentase
Status Persalinan		
Primipara	11	30.6
Multipara	25	69.4
Umur		
17-25 Tahun	24	66.7
26- 35 Tahun	12	33.3
Pekerjaan		
PNS	5	13.9
Wiraswasta	14	38.9
Petani	4	11.1
IRT	13	36.1
Pendidikan		
SD	18	50.0
SMP	13	36.1
SMA	4	11.1
Perguruan Tinggi	1	2.8



Sumber : Data Primer 2023

Tabel 2. Normalitas Pengaruh Terapi Murrotal Al-Quran dan Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Tandruledong Sidrap

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test-Murrotal Al-Quran	.276	18	.001	0.786	18	.001
Post Test-Murrotal Al-Quran	.295	18	.000	0.792	18	.001
Pre Test-Slow Deep Breathing	.274	18	.001	0.815	18	.003
Post Test-Slow Deep Breathing	.253	18	.003	0.816	18	.003

Sumber : Data Primer 2023

Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji T Terapi Murottal Al-Quran dan Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Tandruledong Sidrap

Uji T Dua Sampel Berpasangan		Mean	SD	SE	n	p Value
Murrotal Al-Quran	Pre Test	2.78	0.943	0.222	18	0.000
	Post Test	1.78	0.808	0.214		
Slow Deep Breathing	Pre Test	2.94	1.110	0.262	18	0.000
	Post Test	1.94	0.725	0.171		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dilakukan intervensi dengan terapi Murrotal Al-Quran ialah 2.75 dengan standar deviasi 0.808. Setelah dilakukan intervensi terapi Murrotal Al-Quran mengalami penurunan yaitu 1.78 dengan standar deviasi 0.808. Hasil uji statistik di dapatkan nilai p $0.000 < 0.05$ maka dapat di simpulkan terdapat hubungan yang signifikan pada penggunaan terapi Murrotal Al-Quran dengan intensitas nyeri ibu melahirkan.

Variabel terapi Slow Deep Breathing di ketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dilakukan intervensi dengan terapi Slow Deep Breathing 2.94 dengan standar deviasi 1.110 setelah di berikan intervensi terjadi penurunan pada intensitas nyeri dengan menggunakan terapi Slow Deep Breathing yaitu 1.94 dengan standar deviasi 0.725. Hasil uji statistik di dapatkan nilai p $0.000 < 0.05$ maka dapat di simpulkan terdapat hubungan pada penggunaan terapi Slow Deep Breathing dengan intensitas nyeri ibu melahirkan.

DISKUSI

Pengaruh Terapi Murrotal Al-Quran Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dilakukan intervensi dengan terapi Murrotal Al-Quran ialah 2.75 dengan standar deviasi 0.808. Setelah dilakukan intervensi terapi Murrotal Al-Quran mengalami penurunan yaitu 1.78 dengan standar deviasi 0.808. Hasil uji statistik di dapatkan nilai p $0.000 < 0.05$ maka dapat di simpulkan terdapat



hubungan yang signifikan pada penggunaan terapi Murrotal Al-Quran dengan intensitas nyeri ibu melahirkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Turlina & Nurhayati, 2018) dengan kesimpulan penelitian ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur 'an terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Sejalan dengan penelitian Siti Chunaeni, Lusiana dan Esti Handayani di BPM Puskesmas Mungkid Magelang (2016) yang juga menemukan rata – rata skala nyeri sebelum diberi terapi Murottal di skala nyeri sedang sampai dengan berat. Menurut asumsi peneliti ini terjadi karena kesamaan kriteria responden, yaitu responden yang berada di kala I fase aktif persalinan. Dalam proses persalinan kala I fase aktif merupakan suatu fase dimana terjadi kontraksi uterus yang makin lama makin kuat, seiring dengan pembukaan yang makin besar dan penurunan janin yang makin mendekati pintu rahim. Perubahan fisiologi tersebut menjadikan rasa nyeri yang juga semakin meningkat dirasakan responden.

Menurut asumsi peneliti, karena rasa nyeri adalah fenomena yang sangat individual dengan komponen sensorik dan emosional seseorang, hal itulah yang menyebabkan persepsi nyeri ibu-ibu bersalin kala I fase aktif juga berbeda. Dimana karakteristik responden peneliti adalah dari usia 17 sampai dengan 35 tahun, sehingga persepsi nyeri antara ibu yang usia muda, tentu berbeda dengan ibu yang lebih tua, begitu juga perbedaan karakteristik jumlah anak, dimana nyeri antara ibu primipara tentu berbeda dengan nyeri ibu multipara. Ini terjadi karena pada ibu multipara ada kesiapan mental yang lebih dibandingkan ibu primipara dalam menghadapi proses persalinan.

Mendengarkan murottal Al- Qur'an maka rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin akan berkurang karena dengan murottal Al-Qur'an akan terjadi perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Saat peneliti melakukan observasi ditemukan bahwa sebelum ibu mendapatkan terapi murottal Al-Qur'an, sikap ibu sangatlah agresif seperti membentak orang disekitarnya, tidak dapat merespon anjuran bidan untuk melakukan relaksasi dengan nafas panjang dan tidak mampu mengendalikan diri untuk tidak berteriak. Namun, setelah mendapatkan terapi murottal Al Qur'an tindakan agresif ibu sedikit berkurang seperti sudah jarang berteriak.

Hasil penelitian (Tiara et al., 2022) yaitu hasil laporan dari penilaian nyeri yang dirasakan ibu menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan penurunan 2 skala. Dari data responden yang peneliti dapatkan tersebut dapat dilihat penurunan sebagian besar skala nyeri ibu-ibu bersalin setelah diberi terapi Murottal Al-qur'an. Dimana sebelum diberi terapi skala nyeri tertinggi adalah 10 dan yang terendah adalah 6, setelah diberi terapi Murottal skala nyeri tertinggi adalah 8 yang terendah adalah 4. Banyak metode yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi lebih mudah digunakan, karena sederhana dan tanpa efek yang membahayakan, termasuk salah satunya terapi Murottal AlQur'an. Terapi Murottal Al-Qur'an adalah terapi yang memperdengarkan alunan bacaan Al-Qur'an kepada pasien, untuk membantu pasien mengalihkan pikirannya dari rasa nyeri yang sedang dirasakannya.

Mendengarkan bacaan Al-Qur'an mengandung unsur kerohanian yang dapat membangkitkan harapan (hope), rasa percaya diri (self confidence) dan keimanan (faith) pada diri seseorang yang sedang cemas sehingga dapat mempercepat pemulihan cemas yang dirasakan (Rachmayanti R, Z. Cholid, 2017). Lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, ketegangan, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan serta memperlambat laju pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

Terapi murottal Al-Qur'an memberikan dampak psikologis kearah positif, memberikan respon relaksasi, ketenangan, kesadaran dan kedamaian. Ketika seseorang mendengarkan murottal Al-Qur'an

maka akan diterjemahkan oleh otak (Fara et al., 2022). Menurut pendapat peneliti bacaan Al-Quran yang dilantunkan dengan penuh penghayatan, didengarkan dengan kepasrahan, membawa responden yang ibu-ibu bersalin kala I fase aktif, kepada suatu kesadaran akan keagungan dan kebesaran Allah SWT, sehingga timbul suatu totalitas kesadaran penyerahan diri kepada kekuasaan Allah SWT, yang akhirnya membuat responden lebih tenang dan rileks serta religius dalam menghadapi nyeri dan proses persalinan tersebut. Kemudian diantara responden ada beberapa yang tidak berpengaruh pemberian terapi Murottal AlQur'an terhadap intensitas nyerinya, menurut asumsi peneliti ini mungkin terjadi karena responden kurang rileks dan tenang, sehingga pengalihan pikirannya dari rasa nyeri yang dirasakan tidak terjadi, maka pintu gerbang nyeri tidak atau kurang tertutup, sehingga intensitas nyeri tetap sama antara sebelum dan sesudah diberi terapi Murottal Al-Qur'an.

Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin

Variabel terapi Slow Deep Breathing di ketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dilakukan intervensi dengan terapi Slow Deep Breathing 2.94 dengan standar deviasi 1.110 setelah di berikan intervensi terjadi penurunan pada intensitas nyeri dengan menggunakan terapi Slow Deep Breathing yaitu 1.94 dengan standar deviasi 0.725. Hasil uji statistik di dapatkan nilai p $0.000 < 0.05$ maka dapat di simpulkan terdapat hubungan pada penggunaan terapi Slow Deep Breathing dengan intensitas nyeri ibu melahirkan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Diniyati & Septiani, 2022) ada pengaruh Slow deep breathing relaxation dengan penurunan intensitas nyeri persalinan kala I dengan P value ($0.000 < 0.005$). Justira Safitri (2019) Rata – rata nyeri persalinan sebelum dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adalah 6,7 turun sebesar 2,4 menjadi 4,3. Hasil uji statistik p value $< \alpha$ 0,005 yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan.

Cara seseorang merespon terhadap nyeri adalah akibat dari bagaimana respon nyeri seseorang dimana hal ini akan menunjukkan kesadaran dan usaha pencapaian atau peningkatan derajat kesehatan yang lebih baik pada yang berpendidikan tinggi daripada yang berpendidikan menengah atau rendah. Selain itu, hal ini dikarenakan teknik slow deep breathing masih belum banyak digunakan sebagai penatalaksanaan nyeri, sehingga pasien belum bisa melakukan teknik slow deep breathing dengan benar untuk mengurangi intensitas nyeri. Hasil penelitian dari (Diniyati & Septiani, 2022) dengan judul efektivitas slow deep breathing relaxation pada ibu bersalin kala I untuk meringankan nyeri persalinan mendapatkan hasil bahwa Teknik slow deep breathing efektif dalam meringankan nyeri persalinan.

Pada proses penurunan rasa nyeri saat persalinan secara non farmakologis bias dengan tehnik Slow Deep Breathing. Slow Deep Breathing merupakan salah satu tindakan non farmakologi dalam penetalaksanaan nyeri. Slow deep breathing relaxation atau relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi siendorfin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri. Hasil penelitian didapatkan setelah pemberian slow deep breathing, responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Intervensi teknik relaksasi nafas mampu mengontrol ataupun menghilangkan nyeri pada pasien jika dilakukan dengan benar, karena jika teknik ini dilakukan secara berulang dapat menimbulkan rasa nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi terhadap rasa nyeri yang dialami.

Teknik nafas dalam dapat mencapai keadaan relaksasi secara fisiologis, kognitif yang ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah (Biswan M, 2017). Menurut asumsi peneliti bahwa teknik nafas dalam dapat menurunkan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Hal ini dapat dilihat sebelum dilakukan teknik nafas dalam rata-rata nyeri ibu bersalin meningkat, namun setelah dilakukan teknik nafas dalam terjadi penurunan nyeri yang dirasakan oleh ibu. Teknik nafas

dalam efektif menurunkan nyeri karena ibu mampu mengontrol pernafasan dengan baik sehingga pasokan oksigen didalam tubuh meningkat hal ini ditandai dengan ibu menjadi lebih nyaman dan rileks, jika teknik ini dilakukan dengan benar maka memberikan banyak manfaat bagi ibu. Inilah yang menyebabkan adanya kaitan antara teknik nafas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala I persalinan.

Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendalai, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung yang seharusnya muncul (Safitri, Sunarsih and Yuliasari, 2020). Asmah Sukarta (2016) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif”. Tujuan penelitian untuk melihat apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di puskesmas Lawawoi, Kecamatan Wattang Pulu, Kabupaten Sidenreng Rappang Tahun 2016. Dari hasil penelitian, didapatkan adanya pengaruh dari sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan memiliki perubahan nyeri pada ibu bersalin yang cukup signifikan.

Pada kala I persalinan, teknik relaksasi pernapasan dapat memperbaiki relaksasi otot-otot abdomen dan dengan demikian meningkat ukuran rongga abdomen. Keadaan ini mengurangi friksi/gesekan dan rasa nyeri antara rahim dan dinding abdomen. Karena otot-otot genitalia juga menjadi lebih rileks, otot-otot tersebut tidak mengganggu penurunan janin. Umumnya, pernapasan perut yang perlahan, kira-kira separuh kecepatan normal pernapasan seorang ibu bersalin, dimulai ketika ibu bersalin tidak dapat lagi berjalan atau berbicara selama kontraksi berlangsung karena frekuensi dan intensitas kontraksi meningkat, ibu bersalin perlu mengganti teknik dengan pernapasan dada, pernapasan yang lebih dangkal dengan kecepatan kira-kira dua kali kecepatan napas normal. Saat yang paling sulit untuk tetap mempertahankan kontrol selama kontraksi pada saat dilatasi serviks mencapai 8-10 cm.

Penurunan nyeri oleh teknik relaksasi pernafasan disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi pernafasan untuk menurunkan nyeri yang disarankan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur (Sari, Utami and Veronica, 2021). Dengan teknik Slow Deep Breathing ini selain dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan nyeri juga dapat merileksasikan otot-otot yang sehingga mengakibatkan klien merasakan nyeri, dengan merileksasikan otot-otot sehingga klien merasa nyaman dan klien dapat mengontrol nyeri yang dirasakan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi murrotal Al-Quran terhadap Ibu Bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tandrudong Sidrap, 2) Terdapat penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi Slow Deep Breathing terhadap Ibu Bersalin wilayah kerja Puskesmas Tandrudong Sidrap.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut: 1) Diharapkan teknik nonfarmakologi terapi murrotal Al-Quran lebih dimaksimalkan lagi oleh petugas kesehatan dalam mengimplementasikan tindakan dalam penurunan nyeri bersalin, 2) Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneliti pemberian terapi kombinasi dari murrotal Al-Quran dan Slow Deep Breathing.



Deklarasi *Conflict of Interest*

Seluruh penulis menyatakan tidak ada potensi *Conflict of Interest* dalam penelitian dan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, N. G. M., & Supliyani, E. (2017). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 204–210.
- Basyiroh, A. N., Lailiyah, S., & Airlangga, U. (2022). Studi Literatur (Sitematic Review): Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Proses Persalinan. *Jurnal CMHP (Journal of Community Mental Health And Public Policy)*, 2655, 29–39.
- Carolyn, B. T., & Wuryandari, I. M. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Murotal Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 60. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Diniyati, L. S., & Septiani, Y. (2022). Efektivitas Slow Deep Breathing Relaxation Pada Ibu Bersalin Kala I Untuk Meringankan Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 22–31.
- Fara, Y. D., Sagita, Y. D., Safitry, E., Kebidanan, P., Sarjana, P., Kesehatan, F., & Pringsewu, U. A. (2022). Pengaruh Terapi Murotal Al Qur'an Surah Al Fatihah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Bersalin Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kelumbayan Barat. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 3(1), 20–26. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/jaman>
- Handayani. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al - Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 1–15.
- Indriyati, Dyah Herawati V, Sutrisno, A. P. F. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid -19. 997–1011.
- Irawati, A., Susanti, S., & Haryono, I. (2019). Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 129. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.282>
- Jalaluddin. (2019). Psikologi agama. Raja Grafindo Persada.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Infodentin.
- Maryunani A. (2017). Nyeri Dalam Persalinan. *Trans Info Media*.
- Rachmayanti R, Z. Cholid, A. R. (2017). Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Mendengarkan Al - Qur'an bagi Mahasiswa yang Akan Melakukan Pencabutan Gigi. 38–44.
- Remolda. (2016). Pengaruh Al - Quran pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi.
- Sari, D. P., St, S., Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., Lestari, P., St, S., & Kes, M. (2018). Efektivitas Terapi Nonfarmakologi Murrotal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1–117.



- Sintya Dewi, P. I., Aryawan, K. Y., Ariana, P. A., & Eka Nandarini, N. A. P. (2020). Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten pada Ibu Inpartu menggunakan Birth Ball Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 456–465. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1050>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Tiara, G. R., Ulfah, Y., (2022). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif : Evidence Based Case Report (Ebcrr). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3, 287–296.
- Turlina, L., & Nurhayati, H. S. (2018). Pengaruh Terapi Murrotal Al Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.32536/jrki.v1i1.1>
- Wahida, Nooryanto, A. (2017). Surat Ar Rahman Meningkatkan Kadar B - Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 3(28).
- Wahyuni R, D. (2013). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(9), 111–122.
- Widia. (2021). Studi Kasus Penerapan Non Farmakologi : Slow Deep Breathing Pada Hipertensi. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 11–16. <https://journal.poltekkesmks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/1781/pdf>
- Yustina. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. PT Agung Mulia.