

**MERENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT EFEKTIF MENGURANGI NYERI
PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI BPM HENNY SULISTIOWATI KECAMATAN
TERBANGGI BESAR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH TAHUN 2016**

Ratna Dewi Putri⁽¹⁾, Widiastuti Rani Yulianti⁽²⁾

ABSTRAK

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi proses persalinan itu sendiri, dimana akan menghambat hormon oksitosin yang merangsang adanya kontraksi. Presurvey pada bulan januari 2016 di BPM Henny Sulistiowati terdapat 38 ibu bersalin, dimana dari 28 ibu bersalin tersebut mengalami nyeri persalinan kala I yang sangat hebat, dimana membuat ibu bersalin tersebut merasa cemas dan khawatir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Merendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016.

Jenis penelitian kuantitatif, Desain penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pre-test – Post-test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin . Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi dan *Skala Visual Numeric*. Analisa menggunakan uji statistic *t-test dependent*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata hasil skala nyeri sebelum dilakukan intervensi dengan cara merendam kaki dengan air hangat sebesar 6,59. Dan rata-rata hasil skala nyeri sesudah dilakukan intervensi dengan cara merendam kaki dengan

menggunakan air hangat sebesar 4,47. Hasil uji statistik *t-test dependent* didapatkan Ada Pengaruh Merendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016 dengan hasil (*P-Value* 0,000 < 0,05). Saran dalam penelitian ini agar tenaga kesehatan memberikan terapi rendam kaki dengan air hangat sebagai salah satu alternative peggilang nyeri persalinan non-farmakologi dan sebagai salah satu asuhan sayang ibu.

Kata Kunci : Merendam kaki , air hangat, nyeri kala I, persalinan.

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan adalah suatu sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus spesifik bersifat subyektif dan berbeda antara masing – masing individu karena dipengaruhi oleh faktor psikososial dan kultur dan endorphin seseorang ,sehingga orang tersebut lebih merasakan nyeri. Pada kehamilan dan persalinan rasa nyeri diartikan sebagai sebuah “sinyal“ untuk memberitahukan kepada ibu bahwa dirinya telah memasuki tahapan proses persalinan⁽¹⁾

Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha . Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan mulut rahim (serviks). Dengan

adanya pembukaan serviks ini maka akan terjadi persalinan.⁽²⁾

Banyak data yang mendukung hipotesis nyeri persalinan kala I terutama disebabkan karena adanya dilatasi, peregangan dan kemungkinan robekan jaringan selama kontraksi. Rasa nyeri pada setiap fase persalinan dihantarkan oleh segmen syaraf yang berbeda-beda. Nyeri pada kala I terutama berasal dari uterus.⁽¹⁾

Menurut Sujiyatini (2011) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian pemberian dukungan fisik, emosional, dan psikologis selama persalinan akan dapat membantu mempercepat proses persalinan dan membantu ibu memperoleh kepuasan dalam melalui proses persalinan normal.

1) Dosen Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

2) Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

Metode mengurangi rasa nyeri yang dilakukan secara terus - menerus dalam bentuk dukungan harus dipilih yang bersifat sederhana, biaya rendah, membantu kemajuan persalinan, hasil kelahiran bertambah baik dan bersifat sayang ibu.⁽³⁾

Merendam kaki dengan air hangat merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi masalah hormonal dan kelancaran peredaran darah. Pengobatan Tradisional Tiongkok menyebut kaki adalah jantung kedua tubuh manusia, barometer yang mencerminkan kondisi kesehatan badan. Ada banyak titik akupunktur di telapak kaki. Enam meridian (hati, empedu, kandung kemih, ginjal, limpa dan perut) ada di kaki.⁽⁴⁾

Panas pada fisioterapi dipergunakan untuk meningkatkan aliran darah kulit dengan jalan melebarkan pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi pada jaringan. Panas juga meningkatkan elastisitas otot sehingga mengurangi kekakuan otot.^(4,5)

Beberapa negara maju menerapkan terapi stimulus control dengan menggunakan air hangat sudah banyak dilakukan. Menurut Vinencenz Priesniz dan Pastor Sebastian Kneipp (2005), merendam kaki dengan air hangat yang bertemperatur 37°C-39°C bermanfaat dalam menurunkan kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks.⁽⁶⁾

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan rancangan penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *pre eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pra-post test design* yaitu dalam rancangan ini dilakukan pretest (01) pada kelompok eksperimen, dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu

dilakukan posttest (02) pada kelompok intervensi tersebut.^(7,8)

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 1 april sampai dengan 30 april 2016. Tempat penelitian di BPS Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin pada tanggal 1 april sampai dengan 30 april 2016 dengan jumlah 36. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu bersalin kala I fase aktif tengah yang berjumlah 32, dengan kriteria inklusi ;

- 1) Ibu bersalin yang bersedia menjadi responden
- 2) ibu bersalin kala I fase aktif (pembukaan 4 cm – 9 cm)
- 3) ibu bersalin yang tidak memiliki komplikasi.

kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) ibu bersalin yang tidak bersedia menjadi responden
- 2) ibu bersalin yang memiliki komplikasi, seperti hipertensi, perdarahan, syok, premature, bradikardi/takikardi dan lain sebagainya.

Cara yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah *purposive sampling*. Analisis Univariat menggunakan presentase dari rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif, dan analisis bivariat menggunakan uji T- dependent (*Paired Sampel t-test*).^(8,9,10)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) nyeri sebelum diberikan perlakuan yang dirasakan oleh ibu bersalin kala I fase aktif di BPS Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016 sebesar 6,59 yang berarti termasuk kedalam kategori nyeri sedang.⁽¹¹⁾

Tabel 1
 Rata-rata skala nyeri ibu bersalin sebelum diberikan intervensi rendam kaki dengan air hangat

Nyeri	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Sebelum	32	6,59	7,00	0,665	5	8

Tabel 2
Rata-rata skala nyeri ibu bersalin setelah diberikan
intervensi rendam kaki dengan air hangat

Nyeri	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Sebelum	32	4,47	5,00	0,718	3	6

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) nyeri setelah diberikan perlakuan yang dirasakan oleh ibu bersalin kala I fase aktif di BPS Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016 sebesar 4,47 yang berarti termasuk kedalam kategori nyeri sedang.⁽¹¹⁾

Analisis Bivariat

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai hasil uji t didapat *p value* 0,000 artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Pengaruh Merendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri

Tabel 3
Pengaruh Merendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap
Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

Hasil Pengukuran nyeri	N	Mean	SD	SE	<i>P value</i>
Sebelum diberikan <u>Intervensi</u>	32	6,59	0.665	0.118	0.000
Sesudah diberikan Intervensi	32	4.47	0.718	0.127	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata hasil Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum merendam kaki dengan air hangat sebesar 6,59. Rata-rata hasil nyeri persalinan sesudah merendam kaki dengan air hangat adalah sebesar 4,47.

Hasil uji statistic dengan uji t dependent (*paired sample t-test*) diperoleh nilai *P Value* $0,00 < 0,05$ yang berarti ada Pengaruh Merendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPS Persalinan Kala I Fase Aktif di BPS Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016.

Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016.^(10,12) Hasil Penelitian ini sejalan Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh *Nanik Prayogi Hastuti* Tahun 2011 yang berjudul pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di RSU Muntilan, dengan hasil penelitian rata-rata hasil nyeri persalinan sebelum diberikan perlakuan 6.86, dan setelah diberikan

perlakuan rata-rata hasil pengukuran nyeri 4.68 dengan hasil *p value* 0,000.⁽¹³⁾

Hal ini sesuai dengan teori bahwa, Merendam kaki dengan air hangat merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi masalah hormonal dan kelancaran peredaran darah. Pengobatan Tradisional Tiongkok menyebut kaki adalah jantung kedua tubuh manusia, barometer yang mencerminkan kondisi kesehatan badan. Ada banyak titik akupunktur di telapak kaki. Enam meridian (hati, empedu, kandung kemih, ginjal, limpa dan perut) ada di kaki.^(4,14)

Nyeri persalinan adalah suatu sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus spesifik bersifat subyektif dan berbeda antara masing – masing individu karena dipengaruhi oleh faktor psikososial dan kultur dan endorphin seseorang ,sehingga orang tersebut lebih merasakan nyeri. Pada kehamilan dan persalinan rasa nyeri diartikan sebagai sebuah “ sinyal “ untuk memberitahukan kepada ibu bahwa dirinya telah memasuki tahapan proses persalinan.^(1,15,16)

Panas pada fisioterapi dipergunakan untuk meningkatkan aliran darah kulit dengan jalan melebarkan pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi pada jaringan. Panas juga meningkatkan elastisitas otot sehingga mengurangi kekakuan otot dan dapat menurunkan nyeri pada persalinan, Saat persalinan air dapat membuat ibu menjadi rileks, membawa perasaan seolah berada pada dunia sendiri tanpa seorang pun masuk didalamnya. Rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan stimulus nyeri akibat kontraksi. Penggunaan tersebut tidak dapat menghilangkan nyeri secara keseluruhan, namun dapat membuat ketidaknyamanan selama persalinan dapat diatasi.⁽⁴⁾

Beberapa negara maju menerapkan terapi stimulus control dengan menggunakan air hangat sudah banyak dilakukan. Menurut Vinencenz Priesnisz dan Pastor Sebastian Kneipp (2005), merendam kaki dengan air hangat yang bertemperatur 37°C-39°C bermanfaat dalam menurunkan kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks yang bisa mengobati gejala kurang tidur dan infeksi.⁽⁶⁾

Menurut telaah peneliti merendam kaki dengan menggunakan air hangat pada ibu bersalin kala I fase aktif memberikan hasil yang positif, dimana berdasarkan hasil penelitian rata-rata skala nyeri sebelum diberikan perlakuan dengan cara merendam kaki dengan air hangat 6.59, sedangkan sesudah diberikan perlakuan dengan merendam kaki ibu bersalin kala I fase aktif didapatkan rata-rata skala nyeri 4.47, yang berarti merendam kaki dengan air hangat merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot dan nyeri pada persalinan walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi masalah hormonal dan kelancaran peredaran darah.^(17,18,19, 20,21)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Diketahuinya distribusi frekuensi rata-rata hasil Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif sebelum merendam kaki dengan air hangat di BPS Henny Sulistiowati Kecamatan

Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016, sebesar 6,59.

2. Diketahuinya distribusi frekuensi rata-rata hasil Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif sesudah merendam kaki dengan air hangat di BPS Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016, sebesar 4,47.
3. Diketahuinya Pengaruh Merendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPS Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016. (P Value 0,00 < 0,05).

SARAN

1. Bagi tempat penelitian sebagai bahan informasi bagi bidan bahwa merendam kaki dengan menggunakan air hangat dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif, dan agar bidan dapat mengaplikasikan pada setiap pasien yang akan bersalin agar nyeri persalinan yang ibu rasakan dapat berkurang, dan dijadikan sebagai salah satu asuhan persalinan sayang ibu.
2. Bagi Peneliti dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti tentang merendam kaki dengan menggunakan air hangat terhadap nyeri ibu bersalin kala I fase aktif.
3. Bagi petugas kesehatan sebagai bahan informasi bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam melakukan asuhan kepada ibu bersalin agar menggunakan cara merendam kaki dengan air hangat sebagai salah satu alternative non-farmakologi selain menggunakan obat anti nyeri, dan dijadikan sebagai salah satu asuhan sayang ibu pada ibu bersalin.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambah wawasan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan bahan referensi guna melakukan penelitian yang sama, dan diharapkan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dapat menambah variabel – variabel yang lain sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Judha, M. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.

2. Manuaba, IBG, dkk. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta : EGC; 2010
3. Sujiyatini, dkk. *Asuhan Kebidanan II (Persalinan)*. Yogyakarta : Rohima Press; 2011
4. Arnot, dkk. *Pustaka kesehatan Populer Pengobatan Praktis: Perawatan Alternatif dan Tradisional*, volume 7. Jakarta: PT Bhuana Ilmu, 2009.
5. Wahyuningsih, Marni, *Efektifitas merendam kaki dengan air hangat terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida di BPS Utami Karang Anyar Surakarta*; 2014.
6. Kheirkhak, et.all. *Effects of Warm Foot Bath on pain in the First Stage of Labor in Nulliparous Women*; 2014.
7. Notoatmodjo, Soekidjo, *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta; 2010
8. Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta; Rineka Cipta; 2010.
9. Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : ALFABETA; 2013
10. Hastono. *Analisa Data Kesehatan*. Jakarta : FKM. UI; 2007
11. Aprilia Yesie, *Hipnotetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta. Gagas Media. 2010.
12. Budiharto. *Metodologi Penelitian Kesehatan dengan Contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi*. Jakarta: EGC; 2008.
13. Hastuti, Nanik Prayogi. *Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat terhadap nyeri persalinan kala I Fase Aktif pada ibu bersalin di RSUD Muntilan*; 2011.
14. Sumarah. *Perawatan Ibu Bersalin. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya; 2008.
15. Sulistyawati, Ari. dkk. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
16. Rohani. dkk. *Asuhan Pada Masa Persalinan*. Jakarta : Salemba Medika; 2011.
17. Wasis, *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC. 2008.
18. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung : ALFABETA; 2014.
19. Asrinah, dkk. *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan*. Yogyakarta : Graha Ilmu; 2010
20. Bobak. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas edisi 4*. Jakarta : EGC; 2005.
21. Depkes RI *Asuhan Persalinan Normal*, JNPK-KR, Jakarta; 2008.