

TERAPI *ICE PACK* DAN TEKNIK *DEEP BREATH RELAXATION* UNTUK
MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA I PADA IBU BERSALIN DI PUSKESMAS
KARANGKOBAR KABUPATEN BANJARNEGARA

Retno Mawar Arum^{1*}, Surtiningsih², Fauziah Hanum Nur Adriyani³

¹⁻³Prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

Email Korespondensi: retnoarum4443@gmail.com

Disubmit: 11 Agustus 2023

Diterima: 20 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11523>

ABSTRAK

Persalinan merupakan serangkaian peristiwa keluarnya bayi yang cukup umur berada dalam Rahim ibu, dan disusul keluarnya plasenta dan selaput. Ketidaknyamanan pada proses persalinan berupa rasa nyeri yang semakin bertambah dengan pembukaan. Asuhan sayang ibu dibutuhkan untuk meminimalisir trauma dan resiko. Salah satunya asuhan sayang ibu berupa mengatasi ketidaknyamanan saat nyeri persalinan. Teknik non farmakologi yang dapat diberikan kepada pasien untuk mengatasi nyeri persalinan seperti terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation*. Tujuan pengabdian kepada masyarakat (PKM) adalah membantu menurunkan skala nyeri ibu bersalin kala I dengan terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* dengan memberikan pemahaman mengenai terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation*. Solusi yang ditawarkan yaitu dengan pemberian pemahaman kepada ibu bersalin kala I mengenai dengan terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* serta penerapan dengan terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* pada ibu bersalin kala I untuk menurunkan skala nyeri dan target dan luaran yang diharapkan adalah berkurangnya nyeri dan publikasi jurnal terakreditasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai implementasi terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* pada ibu bersalin kala I dilakukan di Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara dengan pasien yang dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum diberikan terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation*, pemberian pemahaman kepada pasien terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation*, penerapan terapi *ice pack* dan teknik relaksasi nafas dengan alokasi waktu 20 menit, evaluasi kegiatan dan tahap monitoring skala nyeri. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada 6 ibu bersalin mengenai terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* didapatkan karakteristik ibu bersalin dengan resiko tinggi sebanyak (50%) dan ibu bersalin usia subur sebanyak (50%), berdasarkan gravida ibu bersalin dengan primigravida sebanyak (67%), sebagian besar ibu bersalin memiliki pemahaman dengan hasil baik (50%), setelah diberikan terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* mengalami penurunan tingkat nyeri dari sebelum pemberian dan setelah pemberian mengalami penurunan nyeri dengan rata-rata skor 2,33 dan lama kala I dengan rata-rata 9 jam dan kala II rata-rata 29 menit.

Kata Kunci: Persalinan, Nyeri Kala I, Terapi *Ice Pack*, Teknik *Deep Breath Relaxation*

ABSTRACT

Labor is a series of events when a baby is old enough to be in the mother's womb, followed by the expulsion of the placenta and membranes. Discomfort in the delivery process in the form of pain that increases with opening. Mother's loving care is needed to minimize trauma and risk. One of them is maternal care in the form of overcoming discomfort during labor pain. Non-pharmacological techniques that can be given to patients to deal with labor pain such as ice pack therapy and deep breath relaxation techniques. The purpose of community service (PKM) is to help reduce the pain scale of mothers in the first stage of labor with ice pack therapy and deep breath relaxation techniques by providing an understanding of ice pack therapy and deep breath relaxation techniques. The solution offered is to provide understanding to mothers in the first stage of labor regarding ice pack therapy and deep breath relaxation techniques as well as the application of ice pack therapy and deep breath relaxation techniques to mothers in the first stage of labor to reduce the pain scale and the target and expected outcome is reduced pain and accredited journal publications. Community service activities regarding the implementation of ice pack therapy and deep breath relaxation techniques for mothers in the first stage of labor were carried out at the Karangobar Health Center, Banjarnegara Regency with patients who were measured on a pain scale before being given ice pack therapy and deep breath relaxation techniques, providing understanding to patients with ice pack therapy and deep breath relaxation techniques, applying ice pack therapy and breathing relaxation techniques with an allotted time of 20 minutes, evaluating activities and monitoring the pain scale. The results of community service activities for 6 mothers regarding ice pack therapy and deep breath relaxation techniques showed that the characteristics of mothers with high risk were (50%) and mothers of childbearing age (50%), based on the gravida of mothers giving birth with primigravidas as many as (67 %), the majority of mothers who gave birth had an understanding with good results (50%), after being given ice pack therapy and deep breath relaxation techniques they experienced a decrease in pain levels from before administration and after administration experienced a decrease in pain with an average score of 2.33 and the length of the first stage with an average of 9 hours and the second stage with an average of 29 minutes.

Keywords: *Labor, Pain in The First Stage, Ice Pack Therapy, Deep Breath Relaxation Technique*

1. PENDAHULUAN

Proses persalinan yang aman dan nyaman menjadi salah satu faktor penting untuk meminimalisasi risiko kesakitan dan kematian ibu. Persalinan adalah rangkaian proses yang diakhiri dengan keluarnya hasil konsepsi dari ibu berupa hasil konsepsi yang cukup umur untuk tetap berada di dalam rahim ibu, diikuti dengan keluarnya plasenta dan selaput ke luar rahim ibu. (Jeepi, 2019); (Fitriana & Nurwiandani, 2018). Asuhan sayang ibu dibutuhkan untuk meminimalisir trauma pada proses persalinan. Prinsip dari asuhan sayang ibu mengikutsertakan suami serta keluarga (K, 2017). Ketidaknyamanan pada proses persalinan berupa rasa nyeri yang semakin bertambah dengan bertambahnya pembukaan. Kontraksi/his ialah kontraksi rahim karena fungsi normal otot polos rahim, teratur, rasa nyeri menjalar

dari pinggang depan, intervalnya pendek dan kekuatan semakin besar, lamanya dihitung dengan detik dan dapat berlangsung 3-5 kali dalam 10 menit, hal ini yang menjadikan ibu tidak nyaman dan trauma karena nyeri persalinan (Jeepi, 2019); (Fitriana & Nurwiandani, 2018). Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan aktual atau potensial. Sedangkan nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif dari sensasi fisik yang berhubungan dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. (Utami & Fitriahadi, 2019).

Berbagai cara dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri persalinan salah satunya non Farmakologis seperti *counter pressure*, *pelvic rocking*, relaksasi *hypnobirthing*, *massage efflurage*, nafas dalam (*deep breath*), kompres hangat dan kompres dingin (*Ice Pack*) (Widaryanti & Riska, 2019). *Ice Pack* merupakan suatu terapi menggunakan es yang dapat mengontrol nyeri. Terapi *ice pack* diberikan dipunggung bawah (lumbal 5 - sacrum 1) tempat kepala janin menekan tulang belakang dan perut bawah (Fadmiyanor et al., 2018). Saat kontraksi terjadi, rangsangan nyeri menjalar dari rahim sepanjang serabut saraf C ke Substansia Gelatinosa pada Spinal Cord, yang kemudian diteruskan ke Cortex Cerebri dan ditafsirkan sebagai nyeri. Stimulasi taktil pada kulit dengan *ice pack* menyebabkan pesan yang berlawanan dikirim melalui serabut saraf yang lebih besar (Serabut A Delta). Serabut A-Delta menutup dengan sendirinya, *Cortex Cerebri* tidak menerima pesan nyeri karena diblokir oleh rangsangan yang berlawanan, yaitu dengan *ice pack* yang akibatnya intensitas nyeri berkurang atau menurun karena Efek relaksasi *ice pack* mencapai otak terlebih dahulu (Nurachmania & Jayatmi, 2019a). Beberapa alat yang dapat digunakan untuk *ice pack* seperti es gel yang merupakan alat berbentuk gel yang dikemas dalam kantong plastik netral (Sari, 2022). *Ice Pack* memiliki kelebihan berupa dapat digunakan kembali dengan cara hanya mendinginkan kembali kedalam lemari pembuat es (*Freezer*) dan dapat digunakan berulang-ulang selama kemasan dalam keadaan baik (tidak rusak) (Marsia, 2019). Hasil penelitian (Pratama, 2021) dengan judul "Pemberian Kompres Dingin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan" didapatkan hasil setelah diterapkan kompres dingin pada tahap pertama fase aktif selama 30 menit dan dalam waktu 10 menit dengan suhu es 10-15°C, nyeri yang diukur dengan skala NRS berkurang. Penelitian yang dilakukan (Nopliza, 2019) didapatkan bahwa kompres dingin dapat meredakan nyeri persalinan kala I di Puskesmas Batu Aji Batam 2018 dengan rerata intensitas nyeri sebelum diberikan terapi adalah 6,80 + 2,57 dan setelah itu 3,30 + 3,00 dari total skor 30 mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 3,5, hasil T-p-value 0,000 < batas signifikansi (α) 0,05. Asuhan komplementer lainnya dalam menurunkan nyeri kala I dengan pemberian *deep breath relaxation* (nafas dalam) untuk menenangkan ibu disaat nyeri berlangsung. Teknik *deep breath relaxation* dapat meredakan nyeri dengan cara melepaskan ketegangan otot yang menyangga nyeri. Teknik *deep breath relaxation* termasuk pernapasan perut yang lambat dan berirama. Dengan menutup mata dan bernapas perlahan dan nyaman (Aini & Reskita, 2018). Penelitian yang dilakukan (Safitri et al., 2020) didapatkan hasil rata-rata nyeri persalinan sebelum mendapat terapi nafas dalam adalah 6,7 dengan standar deviasi 0,8. Rerata nyeri persalinan setelah terapi nafas dalam adalah 4,3 dengan standar deviasi 0,9 dan nilai p < 0,001. penelitian lain dilakukan (Astuti & Bangsawan, 2019) menunjukkan hasil bahwa Pengaruh teknik relaksasi pada nyeri persalinan kala I dengan p

value 0,000 (p value $< 0,05$). Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap lama persalinan kala I dengan p value 0,000 (p value $< 0,05$).

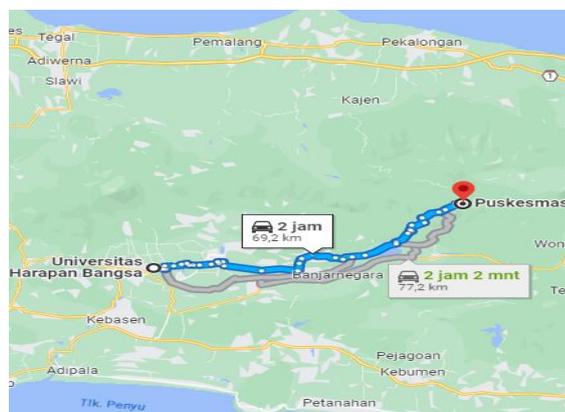
Puskesmas Karangobar menjadi salah satu Puskesmas PONED di Kabupaten Banjarnegara. Jumlah rata-rata persalinan di puskesmas karangkobar tahun 2021 sebanyak 37.75 per bulan (Dinkes Kabupaten Banjarnegara, 2022) dan dari data survey pada bulan Januari hingga April 2023 rata-rata persalinan di puskesmas Karangobar sebanyak 25 per bulan. Dari hasil Praktek Kebidanan Klinik I (PKK I) di Puskesmas Karangobar ditemukan penyebab dari nyeri yang dialami ibu bersalin kala I yang dialami saat kontraksi berlangsung dimana pasien memiliki ambang tingkat nyeri yang berbeda dalam mengatasinya oleh karena itu perlunya upaya untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pada ibu bersalin kala I dengan menggunakan terapi *Ice pack* dan teknik *deep breath relaxation*.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan Praktek Klinik Kebidanan I (PKK 1) di Puskesmas Karangobar nyeri persalinan menjadi masalah paling tinggi yang ditemukan pada ibu bersalin kala I, selama praktek belum adanya terapi yang digunakan dalam mengurangi nyeri persalinan sehingga ibu bersalin memerlukan bantuan keluarga dan tenaga medis untuk mengurangi nyeri.

Rumusan pertanyaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara-cara nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan khususnya terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* serta tingkat nyeri yang dirasakan pasien khususnya pada persalinan kala I masih menjadi penyebab paling banyak ketidaknyamanan saat persalinan. Tujuan pengabdian ini adalah mengidentifikasi karakteristik ibu bersalin, mengetahui pengetahuan ibu, menilai tingkat nyeri sebelum dan sesudah serta mengetahui lama waktu persalinan kala I dan II yang dibutuhkan ibu bersalin setelah diberikannya terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation*.

Lokasi pada pengabdian masyarakat ini adalah Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara yang. Dari Universitas Harapan Bangsa ke dari Puskesmas Karangobar Banjarnegara Jaraknya 69,2 Km Dan Waktu Yang Ditempuh 2 Jam.



Gambar 1 lokasi pengabdian

3. KAJIAN PUSTAKA

Terapi ice pack merupakan salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi nyeri pada bagian punggung hingga pinggang (Sari, 2022). Tujuannya diberikan untuk menghilangkan rasa sakit akibat edema atau trauma, penyempitan pembuluh darah, dan mengurangi aliran darah lokal (Jannah & Oktafia, 2022). Ice pack adalah suatu metode penggunaan suhu rendah setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis yaitu penurunan aliran darah ke suatu bagian dan penurunan perdarahan dan edema serta peningkatan pelepasan endorfin yang menghalangi transmisi rangsangan nyeri dan juga menstimulasi serabut saraf (Pratama, 2021). Terapi ice pack Terapi ce pack akan membuat area yang terkena dengan memperlambat transmisi sensasi nyeri melalui neuron sensorik. Mekanisme penurunan nyeri dari ice pack menyebabkan vasokonstriksi, mengurangi aliran darah ke area tubuh yang cedera, mencegah pembentukan edema, dan mengurangi peradangan. (Fadmiyanor et al., 2018). Terapi ice pack diterapkan pada punggung bagian bawah (lumbar 5 - sakrum 1) di area di mana kepala bayi menekan ke tulang belakang dan perut bagian bawah. (Fadmiyanor et al., 2018). Terapi ini dilakukan selama 20 menit saat ibu memasuki kala I persalinan (Fadmiyanor et al., 2018). Selain menurunkan nyeri persalinan ice pack dapat digunakan untuk menurunkan nyeri luka perinium pada ibu 24 jam postpartum yang dibuktikan dari hasil penelitian (Meilani et al., 2022) Rata-rata intensitas nyeri luka perineum 24 jam pasca persalinan sebelum intervensi pada kelompok perlakuan 5,57 dan rata-rata kelompok kontrol 5,74 sedangkan setelah intervensi rata-rata intensitas nyeri spontan luka episiotomi pada kelompok perlakuan 2,79 dan kelompok kontrol adalah 2,79. 3.57.

Teknik relaksasi dapat membantu memberikan rasa nyaman pada ibu. Secara fisiologis, relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung (Saleh et al., 2019). Deep breath mampu membantu melepaskan segala ketegangan di setiap bagian tubuh (Aprillia, 2014). Teknik deep breath yang mencakup pernapasan perut berirama lambat. Pasien dapat memejamkan mata dan bernapas perlahan dan nyaman (Aini & Reskita, 2018). Deep breath dilakukan dengan cara menarik nafas dengan pelan selama 5 detik dan dalam sambil menggembungkan perut dan buang nafas selama 7 detik hingga udara benar-benar habis (Aprillia, 2014). Selain menurunkan nyeri persalinan teknik deep breath mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dibuktikan dari hasil penelitian (Anggraini, 2020) ada perbedaan tekanan darah sistolik dan sistolik sebelum dan sesudah teknik deep breath relaxation ($p = 0,000$), ada hubungan usia dengan tekanan darah diastolik ($p = 0,043$) dan ada hubungan antara makanan tinggi lemak dengan tekanan darah diastolik. tekanan darah ($p=0,037$).

Kegiatan ini membantu pasien ibu bersalin untuk meminimalisir nyeri persalinan kala I serta membantu memberikan rasa rileks dengan diberikannya teknik beep breath relaxation. Pemberiaan terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation untuk mengurangi nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di puskesmas karangkobar kabupaten banjarnegara memiliki tujuan yang pertama mengidentifikasi karakteristik ibu bersalin, kedua mengetahui pengetahuan ibu mengenai terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation untuk mengurangi nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin, ketiga menilai tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation untuk mengurangi nyeri persalinan kala I

pada ibu bersalin, dan yang terakhir mengetahui lama waktu persalinan kala I dan II yang dibutuhkan ibu bersalin setelah diberikannya terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation. Bagaimanakah skala nyeri pada ibu bersalin sebelum dan setelah diberikannya terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation selama 20 menit.

4. METODE

- a. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat berupa ceramah, kuesioner, implementasi terapi *ice pack* dan teknik deep breath relaxation, serta penilaian skala nyeri menggunakan NRS.
- b. Sasaran pada pengabdian ini adalah ibu bersalin dengan maksimal pembukaan 4 dengan target 6 ibu bersalin.
- c. Kegiatan dimulai dengan persiapan dan koordinasi yang dilakukan melalui survey lapangan, pengurusan perijinan dengan Puskesmas untuk menentukan kondisi dan situasi yang tepat untuk memulai kegiatan dan menentukan bagaimana pelaksanaannya pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan tanggal 2 Mei sampai 10 Juni 2023. Tahap kedua adalah identifikasi pasien. Tahap ketiga adalah pemberian konseling mengenai terapi *ice pack* dan teknik deep breath relaxation. Tahap keempat adalah penilaian skor nyeri dengan NRS yang selanjutnya dilakukan implementasi selama 20 menit dan kuesioner setelah diberikan konseling, ibu bersalin juga diberikan buku saku yang dilengkapi dengan lembar SOP untuk memudahkan mereka memahami mengenai terapi *ice pack* dan teknik deep breath relaxation. Tahap keempat adalah menilai nyeri setelah diberikan terapi *ice pack* dan teknik deep breath relaxation.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2 Mei sampai 10 Juni 2023 yang bertempat di Puskesmas Karang Kobar Kabupaten Banjarnegara. Kegiatan ini ditujukan bagi Ibu bersalin kala I dengan maksimal pembukaan 4 di Puskesmas Karang Kobar Kabupaten Banjarnegara dengan sasaran 6 ibu bersalin.

Tabel 1 Karakteristik Umur

Karakteristik Umur	Frekuensi	%
<20 tahun	1	17
20-35 tahun	3	50
>35 tahun	2	33
Karakteristik Gravida	Frekuensi	%
Primigravida (1)	4	67
Multigravida (2-3)	2	33

Pada tabel 1 berdasarkan karakteristik umur terdapat ibu bersalin dengan resiko tinggi sebanyak 3 (50%) dan ibu bersalin usia subur sebanyak 3 (50%). Berdasarkan gravida ibu bersalin dengan primigravida sebanyak 3 (67%) dan multigravida (33%).

Tabel 2 Hasil Perhitungan Kriteria Penelitian dan Tabulasi

Kategori	Pengetahuan	
	Jumlah	%
Baik	3	50
Cukup	2	33
Kurang	1	17
Total	6	100

Pada tabel 2 menunjukkan hasil perhitungan dalam kriteria penilaian dan ditabulasikan (Arikunto, 2013) setelah pemberian konseling pada 6 ibu bersalin mengenai terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* sebagian besar ibu bersalin memiliki pengetahuan adalah baik sebanyak 3 (50%).

Tabel 3 Nilai Angka

Responden	Skor nyeri NRS		Penurunan Skala Nyeri	Mean
	sebelum	sesudah		
1	4	1	3	2,33
2	6	3	3	
3	7	5	2	
4	5	3	2	
5	5	3	2	
6	7	5	2	

Pada tabel 3 menunjukkan nilai angka pada skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) sebelum pemberian terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* pada 6 ibu bersalin mengalami penurunan angka nyeri sebanyak 2 skala dari sebelum diberikannya terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation*. Dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan nyeri sebelum dan sesudah responden diberikan terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* dengan rata-rata 2,33.



Gambar 1 Responden 1



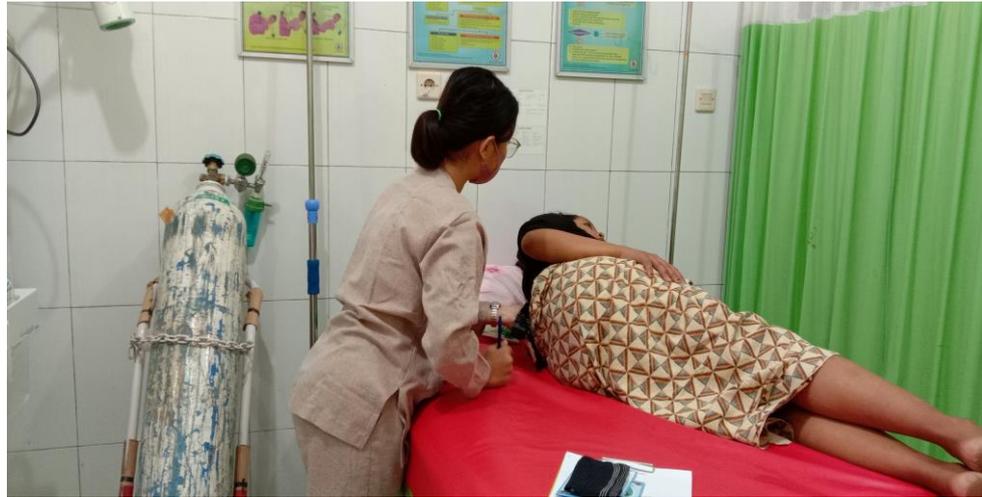
Gambar 2 Responden 2



Gambar 3 Responden 3



Gambar 4 Responden 4



Gambar 5 Responden 5



Gambar 6 Responden 6

b. Pembahasan

Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan pada tanggal 2 Mei sampai 10 Juni 2023 bertempat di Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara dengan sasaran 6 ibu bersalin dengan maksimal pembukaan 4. Saat kegiatan berlangsung ibu bersalin dan keluarga menerima dengan antusias dikarenakan nyeri persalinan yang bertambah seiringnya bertambahnya pembukaan.

Dari hasil anamnesa ibu bersalin terdapat karakteristik umur ibu bersalin dengan resiko tinggi sebanyak 3 (50%) dan ibu bersalin usia subur sebanyak 3 (50%). Berdasarkan gravida ibu bersalin dengan primigravida sebanyak 3 (67%) dan multigravida (33%). Tidak ada kaitannya karakteristik ibu bersalin dengan intensitas nyeri kala I persalinan (Ni Gusti Made Ayu & Elin Supliyani, 2017). Hasil nyeri tidak ada hubungan dengan karakteristik ibu bersalin seperti usia, paritas dengan nyeri persalinan hal ini disebabkan karena persalinan yang bersifat subyektif dan dipengaruhi banyak faktor (Maryuni, 2020). Nyeri persalinan dipengaruhi oleh faktor fisiologis (kontraksi uterus, dilatasi serviks,

tekanan kepala janin pada panggul, dilatasi jalan lahir) dan faktor psikososial (kecemasan, ketakutan, pendidikan, keibuan, lingkungan fisik, budaya dan etnis, dan bantuan emosional) (Ni Gusti Made Ayu & Elin Supliyani, 2017). Nyeri persalinan bersifat individual, setiap orang mempersepsikan nyeri secara berbeda dengan stimulus yang sama, tergantung pada ambang nyeri yang dirasakan (Khoirunnisa' et al., 2017).

Sebelum diberikannya terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation pasien diberikan konseling mengenai terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation dan setelah konseling dilakukan penilaian pemahaman pasien mengenai terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation dalam menurunkan nyeri persalinan didapatkan hasil sebanyak 67% dengan hasil baik dan 33% dengan hasil cukup. Berdasarkan jurnal (Salsabila Anura Zahrani et al., 2023) dengan judul "Literature Review: Efek pemberian Konseling terhadap Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi" dengan hasil Pengaruh efek pemberian konseling terhadap kepatuhan, pengetahuan, efikasi diri terhadap pasien hipertensi sangat berpengaruh dalam kesembuhan penyakit hipertensi. Hal tersebut membuktikan bahwa pasien yang sebelumnya tidak mengetahui mengenai terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation setelah diberikan konseling dapat mengetahui materi yang diberikan mengenai terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation.

Setelah dilakukan penilaian skala nyeri sebelum pemberian terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation menunjukkan nilai angka pada skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) sebelum pemberian terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation pada 6 ibu bersalin mengalami penurunan angka nyeri sebanyak 2 angka dari sebelum diberikannya terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation. Terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah responden diberikan terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation yang diterapkan pada punggung bagian bawah (lumbar 5 - sakrum 1) di area di mana kepala bayi menekan ke tulang belakang (Fadmiyanor et al., 2018). Terapi diberikan selama 20 menit pada saat ibu sudah memasuki persalinan kala I (Fadmiyanor et al., 2018). Hal itu dibuktikan berdasarkan hasil review artikel yang ditulis oleh (Satya, 2023) mengenai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri persalinan diberbagai negara didapatkan hasil Latihan oleh nafas menggunakan aromaterapi lavender, terapi music, bola persalinan, terapi panas, terapi ice pack, akupresure dan hypnobirthing sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri, mengurangi kecemasan dan mempercepat proses persalinan. Mekanisme penurunan nyeri dengan ice pack didasarkan pada teori gate control bahwa rangsangan kulit berupa kompres dingin dapat memicu konduksi serabut saraf sensorik A Delta yang lebih besar dan lebih cepat. (Nurachmania & Jayatmi, 2019). Hasil pemeriksaan statik menunjukkan adanya hubungan antara teknik nafas dalam dengan penurunan intensitas nyeri persalinan kala I persalinan fase aktif. (Fitri et al., 2019).

Hasil pengabdian kepada masyarakat untuk mengetahui lama waktu persalinan kala I dan II yang dibutuhkan ibu bersalin setelah diberikannya terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation. Lama waktu persalinan kala I setelah diberikannya terapi ice pack dan teknik deep breath relaxation dengan lama kala I min 6,30 jam dan max 12 jam dengan rata-rata 9 jam. Pada primigravida dapat berlangsung 12 jam dan pada multigravida sekitar 8 jam dengan kecepatan dilatasi serviks 1 cm per jam

pada primigravida atau 1-2 cm pada ibu multigravida (Jeepi, 2019). Berdasarkan hal tersebut pada ibu primigravida dengan kala I min 6,30 jam dan max 12 jam dengan rata-rata 10 jam, pada ibu multigravida didapatkan kala I min 7 jam dan max 9 jam dengan rata-rata 8 jam. Lama waktu persalinan kala II setelah diberikannya terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* dengan lama kala II min 7 menit dan max 60 menit dengan rata-rata kala II selama 29 menit. Lama persalinan kala II berlangsung 2 jam untuk primipara dan 1 jam untuk multipara (Fitriana & Nurwiandani, 2018). Didapati hasil pada ibu primigravida dengan waktu min 7 menit dan max 45 menit rata-rata 21 menit sedangkan ada multigravida dengan min 10 menit dan max 60 menit dengan rata-rata 35.

Evaluasi ibu bersalin dengan terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* dilakukan selama 20 menit hal tersebut membuat keterbatasan dalam penilaian skala nyeri lanjutan selama proses persalinan, penggantian *ice pack* setelah 4 jam pemakaian mengganti dengan yang *ice pack* dingin. keterbatasan kendala yang lain seperti suhu pada daerah Karangobar Kabupaten Banjarnegara dimana pada siang hari dengan suhu 17-18°C hal tersebut mengakibatkan *ice pack* yang seharusnya diletakan tepat dibawah kulit dengan melapisi *ice pack* dengan kain tipis menjadi di atas pakaian ibu bersalin serta dilapisi kain tipis untuk menghindari hipotermia pada ibu bersalin.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat mengenai Terapi *Ice Pack* Dan Teknik *Deep Breath Relaxation* Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara

- a. Karakteristik ibu bersalin dengan resiko tinggi serta usia subur dan kebanyakan ibu bersalin dengan primigravida
- b. Pengetahuan ibu bersalin mengenai terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* setelah diberikan konseling pada 6 ibu bersalin memiliki pengetahuan yang baik
- c. Terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan pemberian terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* pada 6 ibu bersalin
- d. Lama waktu persalinan kala I dan II yang dibutuhkan ibu bersalin setelah diberikannya terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation*

Saran yang diberikan untuk ibu bersalin diharapkan bisa menerapkan terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* pada saat kala I sehingga bisa mengatasi nyeri yang bertambah seiringnya bertambahnya pembukaan, dan saran untuk Bidan Desa dan puskesmas Karangobar diharapkan bisa melakukan kerjasama untuk kegiatan pengabdian masyarakat khususnya dengan mempraktekan terapi *ice pack* dan teknik *deep breath relaxation* dan bisa dilaksanakan pada setiap ibu bersalin kala I di Puskesmas Karangobar.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., & Reskita, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur.
- Anggraini, Y. (2020). Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta. 5(1).
- Aprillia, Y. (2014). *Gentle Birth Balance: Persalinan Holistic Mind, Body, And Soul*. PT Mizan Pustaka.
- Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 59. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1359>
- Dinkes Kabupaten Banjarnegara. (2022). Profil Kesehatan banjarnegara tahun 2021. Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara Tahun 2022. . <https://dinkesbna.banjarnegarakab.go.id/wp-content/uploads/2022/03/Profil-Banjarnegara-Tahun-2021-1.pdf>
- Fadmiyanor, I., Susilawati, E., & Tuljannah, W. (2018). Perbedaan Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Utama Taman Sari 1 Kota Pekanbaru. 6.
- Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R. (2019). Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4(2), 419. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4122>
- Fitriana, Y., & Nurwiandani, W. (2018). *Asuhan Persalinan; Konsep Persalinan Secmara Konprehensif dalam Asuhan Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Jannah, F. Y., & Oktafia, R. (2022). Application of Ice Compresses to Reduce Pain in Postpartum Mothers with Episiotomy Wounds: Case Study.
- Jeepi, N. (2019). *Pengantar Asuhan Kebidanan*. CV. Trans Info Media.
- K, J. (2017). *Asuhan Persalinan Normal Asuhan Esensial Bagi Ibu Bersalin Dan Bayi Baru Lahir Serta Penatalaksanaan Komplikasi Segera Pascapersalinan Dan Nifas*. EGC.
- Khoirunnisa', F. N., Nasriyah, N., & Kusumastuti, D. A. (2017). Karakteristik Maternal Dan Respon Terhadap Nyeri Persalinan. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(2), 93. <https://doi.org/10.26751/ijb.v1i2.369>
- Marsia. (2019). Efektivitas Cold Pack Modifikasi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Bedah RSUD Dr. Abdul Aziz Singkawang Tahun 2018.
- Maryuni. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan.
- Meilani, M., Anwar, M., & Hidayat, A. (2022). Aplikasi Pemberian Kompres Ice Gel Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu 24 Jam Postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v14i1.759>
- Ni Gusti Made Ayu & Elin Supliyani. (2017). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor. 3.
- Nopliza, T. (2019). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2018. 09.
- Nurachmania, S. S., & Jayatmi, I. (2019a). Effleurage Massage, Kompres Dingin, Pengaturan Posisi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I

- Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 128-137. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.389>
- Nurachmania, S. S., & Jayatmi, I. (2019b). Effleurage Massage, Kompres Dingin, Pengaturan Posisi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 128-137. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.389>
- Pratama, R. N. (2021). Pemberian Kompres Dingin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/10.36729/bi.v13i2.836>
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *JURNAL DUNIA KESMAS*, 9(3), 365-370. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- Saleh, L. M., Russeng, R. S., Rahim, M. R., Awaluddin, & Tadjudin, I. (2019). Teknik relaksasi otot progresif pada air traffic controller (ATC). Deepublish.
- Salsabila Anura Zahrani, Wafda Nur Azizah, Riyan Apriyani, Viki Khoerunnisa, M Kiki Baehaki, & Desy Sulistiyorini. (2023). Literature Review: Efek pemberian Konseling terhadap Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi.
- Sari, N. P. (2022). Evidence Based Case Report (EBCR): Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif.
- Satya, M. C. N. (2023). Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Nyeri Persalinan di Berbagai Negara. 2(2).
- Utami, I., & Fitriahadi, E. (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan.
- Widaryanti, R., & Riska, H. (2019). Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific Dan Emiris.