

TEKNOLOGI TEPAT GUNA

MENGATASI NYERI MENSTRUASI dan PERSALINAN

Oleh :

**Sri Rejeki
Tri Hartiti
Achmad Solichan
Machmudah**



UNIMUS PRESS

TEKNOLOGI TEPAT GUNA

MENGATASI NYERI MENSTRUASI dan PERSALINAN

Oleh :

**Sri Rejeki
Tri Hartiti
Achmad Solichan
Machmudah**



UNIMUS PRESS

TEKNOLOGI TEPAT GUNA

MENGATASI NYERI MENSTRUASI DAN PERSALINAN

Penulis :

Sri Rejeki

Tri Hartiti

Achmad Sholichan

Machmudah

TEKNOLOGI TEPAT GUNA

Mengatasi Nyeri Menstruasi dan Persalinan

Penulis :

Sri Rejeki

Tri Hartiti

Achmad Sholichan

Machmudah

Desain Sampul :

Khusman Aan

Diterbitkan oleh Penerbit Unimus Press

© 2018 Unimus Press

Jl. Kedungmundu Raya No. 18 Semarang 50273

Telp. 024 - 76740296

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Alloh Yang Maha Esa, atas rahmat, hidayah dan ridloNya, penulis daat menyelesaikan Buku Tehnologi Tepat Guna : Teknik Penurunan Tingkat Nyeri Akibat Kontraksi Uterus dengan Metode Counter-Pressure Regiosakralis (Pada Nyeri Menstruasi dan Persalinan)". Adapun tujuan dari penulisan Buku ini adalah agar tenaga kesehatan dan masyarakat pada umumnya dapat menurunkan tingkat nyeri yang dialami pada seseorang yang mengalami nyeri saat menstruasi dan persalinan.

Rasa nyeri dapat munsul pada saat seseorang mengalami menstruasi dan dalam proses persalinan. Rasa nyeri saat mentruasi maupun persalinan dapat dirasakan berbeda pada setiap orang, dari tingkat ringan sampai berat. Tingkat nyeri yang sedang sampai berat pada seorang yang mengalami menstruasi terbukti dapat mengganggu aktivitas dan pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas kerja. Sedangkan Tingkat nyeri ringan sampai berat pada seseorang dalam proses persalinan terbukti dapat mengakibatkan gangguan pada ibu dan bayinya, berupa persalinan lama, feotal distress pada bayi dan juga berdampak gangguan psikologi ibu pasca persalinan. Oleh karena itu Tingkat nyeri harus dibantu untuk diturunkan dengan berbagai cara, salah satunya dengan menggunakan Counter-pressure re3giosakralis baik dengan manual maupun dengan Alat yang telah dikembangkan.

Semoga buku Tehnologi Tepat Guna ini dapat bermanfaat dalam membantu Tenaga Kesehatan dan Masyarakat pada umumnya untuk mengurangi rasa nyeri dalam menstruasi dan Proses Persalinan.

Penulis.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	1
HALAMAN DALAM	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	5
BAGIAN 1 PENDAHULUAN	6
BAGIAN 2 COUNTER-PRESSURE	9
BAGIAN 3 PROSEDUR MELAKUKAN COUNTER-PRESSURE	13
DAFTAR PUSTAKA	14

BAGIAN I

PENDAHULUAN

Proses persalinan diawali dengan kontraksi rahim yang menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman pada ibu yang akan bersalin atau perempuan yang sedang menstruasi. Sebagian besar perempuan akan mengalami nyeri selama persalinan dan menstruasi. Rasa nyeri persalinan bersifat individual, setiap individu akan mempersepsikan rasa nyeri yang berbeda terhadap stimulus yang sama tergantung pada ambang nyeri yang dimilikinya. Nyeri merupakan sensasi yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh saraf sensorik. Rasa nyeri dapat dipersepsikan secara fisiologis dan psikologis. Komponen fisiologis merupakan proses penerimaan impuls oleh saraf sensorik dan menyalurkan ke saraf pusat. Sedangkan komponen psikologis meliputi rekognisi sensasi, interpretasi rasa nyeri dan reaksi terhadap hasil interpretasi rasa nyeri tersebut (Lowdermilk, Perry, Cashion, Alden, & Olshansky, 2016).

Nyeri persalinan adalah kontraksi miometrium merupakan proses fisiologis dengan intensitas yang berbeda pada masing-masing individu (Orshan, 2008). Rasa nyeri yang dialami selama persalinan bersifat unik pada setiap ibu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain budaya, takut, kecemasan, pengalaman persalinan sebelumnya, persiapan persalinan dan dukungan (Potter, 2009). Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi

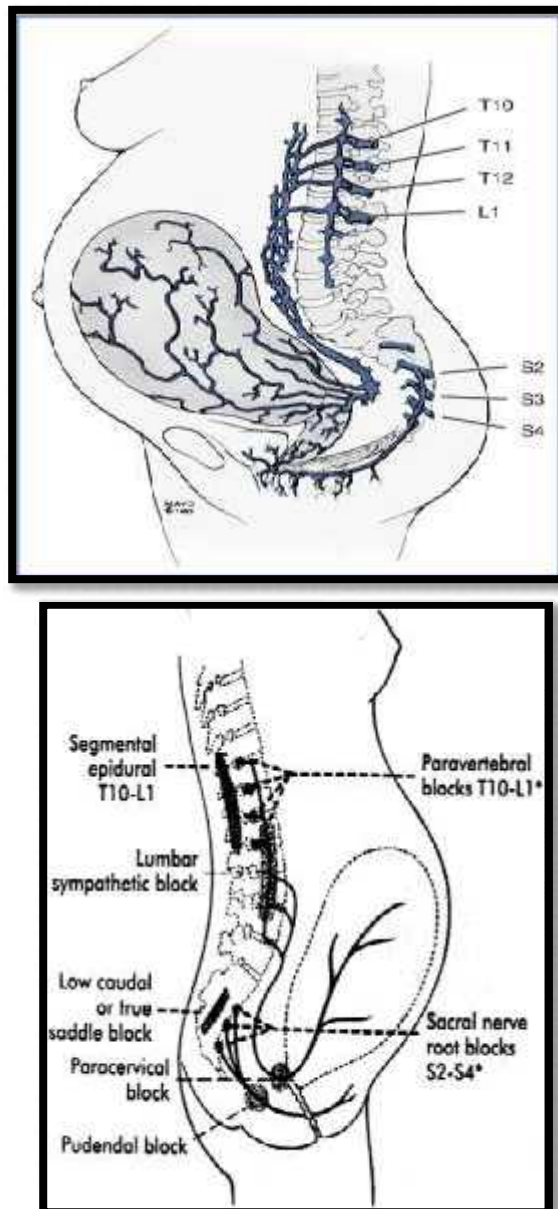
(pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha.

Penyebab Nyeri Persalinan dan Nyeri Menstruasi (Dismenorrhoe)

Sebagaimana proses terjadinya nyeri yaitu adanya kerudakan jaringan yang diakibatkan oleh beberapa penyebab, maka nyeri persalinan juga terjadi diakibatkan oleh adanya :

- a. Penekanan pada ujung-ujung saraf antara serabut otot dari korpus fundus uterus
- b. Adanya iskemik miomerium dan serviks karena kontraksi sebagai konsekuensi dari pengeluaran darah dari uterus atau karena adanya vasokonstriksi akibat aktivitas berlebihan dari saraf simpatis
- c. Adanya proses peradangan pada otot uterus
- d. Kontraksi pada serviks dan segmen bawah rahim menyebabkan rasa takut yang memacu aktivitas berlebih dari system saraf simpatis.
- e. Adanya dilatasi dari serviks dan segmen bawah rahim. Banyak data yang mendukung hipotesis nyeri persalinan kala I terutama disebabkan karena dilatasi serviks dan segmen bawah rahim oleh karena adanya dilatasi, peregangan dan kemungkinan robekan jaringan selama kontraksi

Persyarafan Rasa Nyeri Akibat Kontraksi Uterus



Gambar 1. Persarafan Uterus (Maryunani, 2010).

BAGIAN II

COUNTER PRESSURE DALAM MENGURANGI RASA NYERI KONTRAKSI UTERUS (RAHIM)

1. Pengertian *Counter Pressure*

Counter Pressure adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan (Pasongli, Rantung, & Pesak, 2015). *Counter Pressure* terdiri dari dorongan kuat tetap yang diberikan pada titik di punggung bawah selama kontraksi, dengan menggunakan kepalan tangan, pangkal telapak tangan, atau benda yang kuat atau tekanan yang dilakukan pada kedua paha bagian samping dengan menggunakan tangan yang dilakukan oleh penolong persalinan atau pemberi pelayanan kesehatan (Lowdermilk et al., 2016).

2. Posisi Pasien saat dilakukan *Counter Pressure*

Beberapa posisi yang dapat dilakukan ketika memberikan *Counter Pressure* antara lain ibu dapat berdiri atau membungkuk dan bersandar ke depan (Pasongli et al., 2015). Ibu juga dapat duduk di bangku, bersandar di tempat tidur atau tumpukan bantal atau melakukan posisi *sidelying*. Ibu dianjurkan untuk posisi tangan menyentuh lutut.

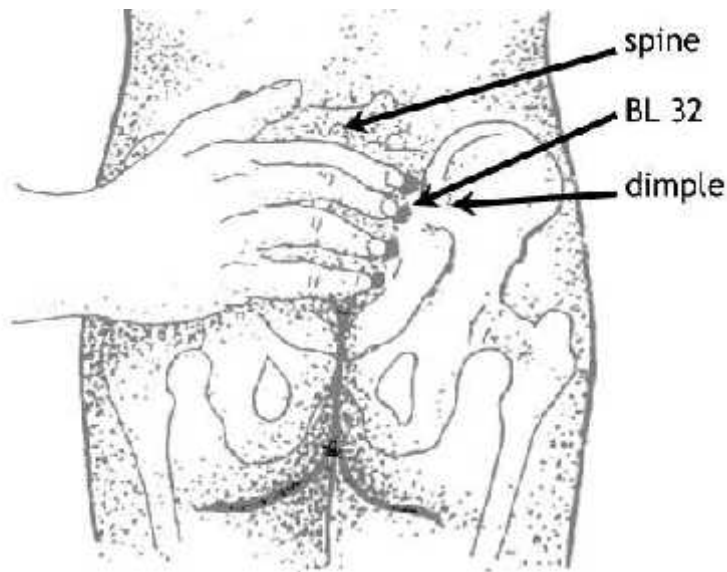


Gambar 2 Counter-pressure Dengan Posisi Pasien Berdiri dan Meletakkan Kepala di Bantal

Metode/Teknik Counter Pressure

Counter Pressure diberikan pada daerah yang nyeri atau tidak nyaman ketika kontraksi dimulai. *Counter Pressure* biasanya dilakukan pada atau di atas sakrum. Ibu biasanya meminta untuk berpindah lebih ke atas atau bawah, tetapi biasanya banyak yang meminta untuk lebih menekan dengan kuat (Hamlin & Robertson, 2017; (Pasongli et al., 2015). Penolong persalinan dapat memberikan secara tetap dengan tekanan yang sangat kuat menggunakan pangkal salah satu telapak tangan atau kepalan tangan, pada salah satu titik pada sakrum (Pearce, 2016). Ibu memberi tahu penolong persalinan titik yang tepat dan besarnya tekanan yang dia inginkan (biasanya titik terletak di dekat pusat di atas salah satu persendian sakroiliaka).

Tekanan yang diberikan tergantung dari tingkat kenyamanan ibu, dimana dapat dikira-kira sesuai kemajuan persalinan. Jenis tekanan yang meringankan nyeri di awal persalinan mungkin akan mengganggu pada waktu berikutnya. Penolong persalinan dapat menentukannya dengan bertanya pada ibu mengenai respon yang diterimanya, atau hanya memahami bagaimana ibu merasa, dengan melihat seberapa banyak ibu tegang atau rileks melalui tekanan yang diberikan. Ibu akan mengekspresikannya dengan bahasa tubuhnya ketika dia tidak dapat mengungkapkan keinginannya, karena itu mengetahui perubahan dan reaksi ibu adalah penting (Carole, 2005).



Gambar 3 Posisi Penekanan Pada Regio Sakralis

Pengaruh *Counter Pressure* Terhadap Nyeri Persalinan dan Nyeri Menstruasi

Terapi *Counter Pressure* adalah salah satu metode yang memberi rasa lega pada banyak perempuan selama tahap pertama persalinan (Kala 1). Teori *Gate Control* dapat memberi alasan mengapa tindakan ini berhasil. Teori *gate control* dari Melzack dan Wall, 1965 mengatakan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau bahkan dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat (Hutajulu, 2010; (Murray & McKinney, 2017). Mekanisme pertahanan dapat ditemukan di sel-sel gelatinosa substansia di dalam kornu dorsalis pada medula spinalis, thalamus, dan sistem limbik (Carole, 2005; (Netter, 2010). Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi menghilangkan nyeri (Murray & McKinney, 2017).



Gambar 1

Gambar 4. Counter pressure Regiosakralis Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Salin

BAGIAN III

PROSEDUR MENGURANGI NYERI DENGAN METODE COUNTER- PRESSURE

Petunjuk Umum

- 1) Tindakan mengurangi nyeri persalinan dilakukan pada kala 1 (kala pembukaan) atau pada saat terjadi nyeri pada perempuan yang mengalami menstruasi
- 2) Tindakan dilakukan di tempat tidur pasien, atau duduk di kursi
- 3) Posisikan pasien nyaman mungkin sesuai dengan prosedur tindakan yang akan dilakukan
- 4) Jelaskan kepada pasien tujuan, langkah dan prosedur tindakan

Urutan Prosedur Intervensi Counter Pressure

- 1) Tindakan dilakukan saat terjadi kontraksi uterus:
- 2) Lakukan dorongan kuat pada titik di punggung bawah (REGIO SAKRALIS) selama kontraksi saat persalinan atau saat Nyeri menstruasi dengan menggunakan pangkal telapak tangan atau ibu jari (lakukan 3 sampai 4 kali tindakan)
- 3) Catatan:
 - a) Buka baju pada bagian region sakralis yang akan di massage, dilakukan dengan posisi tidur miring.
 - b) Bagi Perempuan dengan nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan posisi tengkurap

DAFTAR PUSTAKA

- Carole, J. (2005). *Anatomy of Pain*: Infinity Publishing.
- Hamlin, A. S., dan Robertson, T. M. (2017). Pain and Complementary Therapies. *Crit Care Nurs Clin North Am*, 29(4), 449-460. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cnc.2017.08.005>.
- Hartati, Walin, dan Widayanti, E. D. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Riset Kesehatan*, 4(3), 793-797.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., Alden, K. R., dan Olshansky, E. F. (2016). *Maternity & women's health care* (11th edition. ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Mander, R. (1992). *Nyeri Persalinan*: EGC.
- Maryunani, A. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Merskey, H., Bogduk, N., dan Taxonomy, I. A. f. t. S. o. P. T. F. o. (1994). *Classification of Chronic Pain: Descriptions of Chronic Pain Syndromes and Definitions of Pain Terms*: IASP Press.
- Murray, S. S., dan McKinney, E. S. (2017). *Foundations of Maternal-Newborn and Women's Health Nursing - E-Book*: Elsevier Health Sciences.

- Orshan, S. A. (2008). *Maternity, Newborn, and Women's Health Nursing: Comprehensive Care Across the Lifespan*: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Pearce, E. C. (2016). *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Potter, P. A. (2009). *Fundamental of Nursing* (Edisi 7 ed. Vol. volume 1). Jakarta: Salemba Medika.
- Rejeki, S., dan Hartiti, T. (2017). *Tingkat Nyeri Persalinan Melalui Terapi Acupressure Metacarpal Dan Counter-Pressure Regiosakralis Ibu Persalinan Kala I*. Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional & Internasional.
- Rejeki, S., Nurullita, U., dan Krestanti, R. (2013). Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan melalui Teknik Back-Effluerage dan Counter-Pressure. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2).
- Tal, R., Taylor, H. S., Burney, R. O., Mooney, S. B., dan Giudice, L. C. (2015). Endocrinology of pregnancy.
- Weiner, R. S. (2001). *Pain Management: A Practical Guide for Clinicians, Sixth Edition*: Taylor & Francis.

