

Volume 13, No 1 2024

LITERATURE REVIEW : TEKNIK PERNAPASAN LAMAZE UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN

LITERATURE REVIEW : LAMAZE BREATHING TECHNIQUE TO REDUCE LABOR PAIN

Analia Kunang

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email Correspondence: analiakunang@umpri.ac.id

Abstract: Literature Review : Lamaze Breathing Technique To Reduce Labor Pain. Labor pain is one of the most severe pains and can make you feel uncomfortable. If the pain problem is not resolved, it will cause several symptoms such as anxiety, fear and stress which will increase the intensity of the pain. The literature review aims to determine the reduction in pain scale in the first stage of labor using the Lamaze technique. The method used is a review article carried out by searching using Google Scholar, Science Direct, Pubmed. The keywords used are "Lamaze technique", "pain", "labor". Google search for scholars matching keywords in 2018-2023. The author reviewed 6 articles about the Lamaze breathing technique to reduce labor pain. The results of this research, all the articles reviewed stated that there was a significant effect of using the Lamaze breathing technique on reducing pain in mothers during labor.

Keywords : Lamaze method, labor pain

Abstrak: Literature Review : Teknik Pernapasan Lamaze Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. Nyeri persalinan merupakan salah satu nyeri yang paling berat dan dapat membuat rasa tidak nyaman. Jika masalah nyeri tidak teratasi maka akan menimbulkan beberapa gejala seperti kecemasan, ketakutan, dan stress yang akan meningkatkan intensitas nyeri. *Literature review* bertujuan untuk mengetahui penurunan skala nyeri pada persalinan kala I menggunakan Teknik Lamaze. Metode yang digunakan adalah artikel review yang dilakukan dengan mencari menggunakan *Google Scholar, Science Direct, Pubmed*. Kata kunci yang digunakan adalah "Teknik Lamaze", "nyeri", "persalinan". Pencarian Google cendikia yang cocok dengan kata kunci pada tahun 2018-2023. Penulis mengulas 6 artikel tentang Teknik pernapasan Lamaze untuk mengurangi nyeri persalinan. Hasil penelitian dari semua artikel yang direview menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan Teknik pernapasan Lamaze terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I.

Kata Kunci : Metode Lamaze, Nyeri persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses yang alamiah. Secara fisiologis pada ibu bersalin akan terjadi kontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks. Pada persalinan normal terdapat nyeri yang hilang timbul. Serangan nyeri mulai terasa ketika kontraksi mencapai puncaknya dan menghilang setelah uterus mengadakan relaksasi. Nyeri persalinan merupakan fisiologis pada proses persalinan dengan intensitas nyeri yang berbeda pada setiap individu. Rasa sakit yang terkait dengan persalinan telah digambarkan sebagai salah satu rasa sakit paling intens yang bisa dialami (Irawati A, 2019). Manajemen nyeri yang efektif sangat penting dalam proses persalinan. Untuk mengurangi rasa sakit, pendekatan farmakologis, seperti injeksi petidin analgesik, biasanya digunakan. Petidin intramuskular secara signifikan meningkatkan skor sedasi, pusing, serta mual dan muntah serta efek samping lainnya.

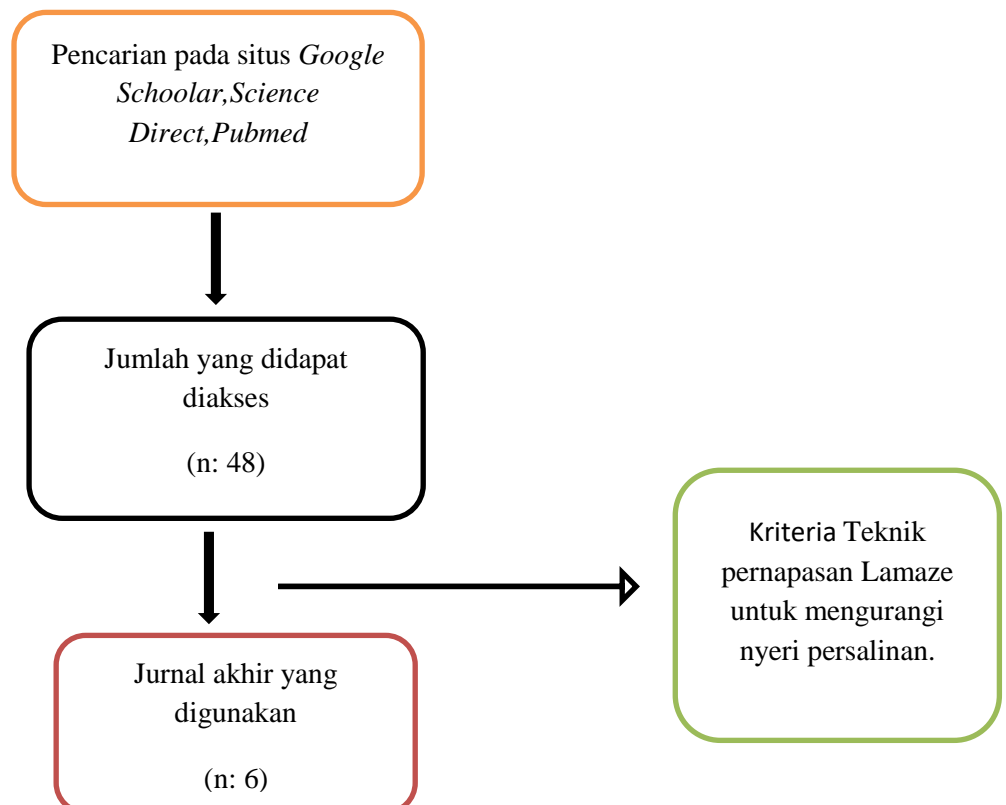
Metode Lamaze atau Lamaze breathing atau dikenal dengan metode Psychoprophylaxis menjadi salah satu teknik atau persalinan yang ditawarkan untuk dapat mengolah rasa nyeri saat bersalin. Selain

Volume 13, No 1 2024

dapat digunakan untuk mengolah atau mengontrol rasa nyeri, teknik atau metode ini dapat membantu ibu untuk berkonsentrasi dan fokus pada pernapasan kontraksinya selama persalinan. Sehingga ibu tidak benar-benar tertarik pada rasa nyeri yang dirasakan juga rasa cemas yang muncul dapat diminimalisir. Teknik atau metode ini berdasarkan pada kontrol pernapasan yang difokuskan dan relaksasi secara terjaga dan sadar. Dimana pada teknik ini ibu mengajarkan untuk menggunakan pernapasan secara lambat dan santai atau berirama dapat mengembangkan kesadaran tubuh, meningkatkan oksinerasi, merangsang sistem saraf parasimpatis yang merupakan unsur penenang dari sistem saraf (Ihda Nabilah Rumaita, 2022). Tujuan Lamaze adalah untuk meningkatkan kepercayaan ibu pada kemampuannya untuk melahirkan. Ini membantu wanita hamil memahami cara mengatasi rasa sakit dengan cara memfasilitasi persalinan dan meningkatkan kenyamanan, termasuk pernapasan terfokus, gerakan dan pijat (Sindhu Kuruvilla, 2019).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review*. Variabel penelitian ini adalah pengaruh Teknik pernapasan Lamaze terhadap penurunan nyeri persalinan kala I. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah jurnal nasional dan internasional yang membahas tentang Teknik pernapasan Lamaze terhadap penurunan nyeri persalinan kala I dengan pencarian dilakukan di *Google Scholar*, *Science Direct*, *Pubmed* dengan mengertik kata kunci “Teknik Lamaze”, “nyeri”, “persalinan”.



Volume 13, No 1 2024

HASIL

Tabel 1. Hasil Penelitian Teknik Pernapasan Lamaze Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

Peneliti	Metode	Hasil
1	2	3
Hamidah Lailiyana Lusiana Nofita	<i>Ekspeimental : One-Grup Pretest – Posttest Design</i>	Ada pengaruh pemberian stimulasi latihan Lamaze terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif pvalue < \bar{y} yaitu pvalue = 0,000 < \bar{y} = 0,05
Gayatri S. Kaple Shubhangi Patil	<i>Experimental Research</i>	Hasilnya ditemukan signifikan secara statistik (p<0,05) peneliti menemukan bahwa latihan pernapasan Lamaze lebih efektif daripada teknik relaksasi Jacobson.
Elham Gomaa Ramdan Elgma Wafaa Ahmed Ibrahim Rasha Mohammed Essa Mohamed Hussein Khali	<i>Quasi-eksperimental</i>	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa skor total intensitas nyeri menurun secara signifikan di antara kelompok penelitian setelah intervensi (p=<0,001)
Geeta KM Dr. Sukanya Devi Nanjappan	<i>Pre-experimental, One group pre-test post-test</i>	pada pre-test dan post-test masing-masing adalah 27,5% dan 87,60% dan ditemukan nilai signifikan pada tingkat 0,05 setelah dilakukan pemberian Teknik Lamaze
Ihda Nabilah Rumaitsa Evi Yunita Nugrahini Dwi Purwanti Siti Mar'atus Sholikhah	Tinjauan Pustaka dengan peninjauan pencarian artikel di di 4 database (<i>Proquest, ResearchGate, Semantic Scholar dan Google Scholar</i>) serta penilain kualitas artikel menggunakan <i>JBICritical Appraisal</i>	Setelah meninjau 17 artikel, 10 diantaranya menyatakan bahwa metode Lamaze terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan.
Sindhu Kuruvilla	Studi Eksperimen Semu (<i>Post-test only design</i>)	Nilai rata-rata nyeri yang diperoleh pada kelompok eksperimen 2.6 (SD=1.4) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol 3.6(SD=1.9). Nilai 't' yang diperoleh t=4.11(p=0.01) signifikan. Disimpulkan bahwa persepsi nyeri pada kelompok eksperimen telah berkurang secara signifikan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian metode Lamaze efektif pada ibu primigravida dalam mengatasi nyeri persalinan kala I persalinan

Volume 13, No 1 2024

PEMBAHASAN

Pada ulasan 6 artikel yang menganalisis tentang metode pengaruh Teknik Lamaze terhadap nyeri ibu bersalin, terdapat 5 artikel yang langsung mengaplikasikan Teknik pernapasan Lamaze terhadap ibu bersalin kala I dan 1 artikel yang merupakan hasil dari tinjauan Pustaka. Dari semua artikel menyatakan bahwa Teknik pernapasan Lamaze efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin kala I persalinan.

Pada penelitian yang dilakukan (Hamidah, 2019) Lamaze exercise memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Selain itu, pengaruh secara langsung yang diterima ibu bersalin saat melakukan senam Lamaze adalah ibu merasa nyaman dan timbul rasa percaya diri lagi saat menghadapi persalinan. Seringkali ibu merasa gelisah terhadap nyeri yang dirasakan selama proses persalinan, namun karena adanya pendamping dan dukungan positif dari tenaga kesehatan. Rasa cemas ibu mulai berkurang dan semakin siap menghadapi persalinan nantinya.

Penyebab utama nyeri yang dirasakan oleh ibu inpartu kala 1 fase aktif adalah terjadinya hiperkontraktibilitas rahim. Kejadian ini dipengaruhi oleh ketersediaan oksigen dalam tubuh. Ketersediaan oksigen mempengaruhi aktifitas kontraksi uterus, semakin banyak oksigen yang ditransfer ke otot rahim maka kontraksi uterus semakin adekuat sehingga persalinan menjadi lebih singkat. Teknik adaptasi pola nafas dapat efektif jika pikiran dan tubuh tenang, sehingga oksigen bersama darah mengalir ke seluruh tubuh (Elham Gomaa Ramdan, 2022). Aliran oksigen yang lancar akan mempengaruhi kontraksi rahim lebih efektif dan teratur, sehingga persalinan menjadi lebih cepat.

Penelitian terkait juga terdapat penelitian (Sindhu Kuruvilla, 2019) dengan judul “ Effect of Lamaze Method on Pain Perception, Anxiety and Fatigue among Primi Mothers During Labour Process “ bahwa metode Lamaze efektif pada ibu primigravida dalam mengatasi nyeri persalinan kala I persalinan dengan nilai rata-rata nyeri yang diperoleh pada kelompok eksperimen 2.6 (SD=1.4) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol 3.6(SD=1.9). Nilai 't' yang diperoleh $t=4.11(p=0.01)$ signifikan. Penelitian terkait lainnya yaitu (Ihda Nabilah Rumaita, 2022) dengan menggunakan metode penelitian tinjauan Pustaka memiliki hasil yaitu 10 dari 17 artikel yang telah ditinjau menyatakan bahwa metode Lamaze terbukti efektif dalam menurunkan Tingkat nyeri persalinan. Dan 6 dari 17 artikel lainnya menyatakan bahwa metode Lamaze ini mampu meningkatkan hasil persalinan yang baik dan sehat.

Pengalaman melahirkan yang baik berarti wanita tersebut mempunyai informasi yang cukup sebelum melahirkan untuk memastikan pemahaman tentang perubahan yang terjadi saat melahirkan dan untuk menangani kelahiran anak. Wanita yang bersalin harus didorong untuk memercayai naluri mereka, mendengarkan tubuh mereka, mengungkapkan perasaan mereka untuk mendapatkan bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan (Geeta KM, 2023). Peningkatan kepercayaan diri dikaitkan dengan berkurangnya rasa sakit yang dialami saat melahirkan. Pengetahuan yang lebih baik tentang cara bertahan hidup dan bekerja saat melahirkan membantu seorang wanita mendapatkan pengalaman melahirkan yang positif. Pada saat melahirkan, obat pereda nyeri dapat diberikan sesuai kebutuhan, namun harus diberikan sesedikit mungkin, karena dapat menembus plasenta dan dapat menyebabkan sesak napas pada bayi baru lahir, dapat terjadi toksisitas pada bayi baru lahir, karena setelah pemotongan tali pusat tali pusat, proses metabolisme dan ekskresi bayi baru lahir terganggu (Sharda Nagvanshi, 2020). eliminasi obat yang belum matang dan ditransfer jauh lebih lambat karena metabolisme hati atau ekskresi urin. Metode lamaze disebut juga sebagai metode psikoprofilaksis yang artinya mencegah nyeri persalinan (profilaksis) dengan menggunakan akal (psyche). Dipopulerkan pada 1950-an oleh dokter kandungan Prancis Dr. Fernand Lamaze

Volume 13, No 1 2024

berdasarkan pengamatannya di Uni Soviet, sebagai alternatif intervensi medis saat melahirkan. Lamaze telah menjadi sumber informasi populer tentang kehamilan, kelahiran, dan mengasuh anak melalui Lamaze internasional (Chao Wu, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan 6 artikel penelitian yang telah dilakukan peninjauan didapatkan bahawa Teknik pernapasan Lamaze terbukti efektif menurunkan nyeri pada ibu bersalin kala I persalinan. Banyak metode pengurangan nyeri pada persalinan secara non farmakologis yang dapat diterapkan. Metode Teknik pernapasan Lamaze merupakan metode pengurangan nyeri persalinan non farmakologi yang sederhana dan mudah diterapkan dan bisa diterima untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin.

SARAN

Agar ibu – ibu mulai mempraktikkan teknik pernapasan Lamaze sejak awal kehamilan supaya menjadi terbiasa dan nyaman saat menghadapi persalinan serta dapat melibatkan pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chao Wu, Mm. Y. G. Mm. X. Z. Mb. Y. D. Mm. S. H. Mb. Z. J. Md. H. L. Mm. (2020). The combined effects of Lamaze breathing training and nursing intervention on the delivery in primipara. *Medicine*.
- Elham Gomaa Ramdan, W. A. I. R. M. E. M. H. K. (2022). Effect of Third Trimester Lamaze Preparation on Labor Pain Intensity and Pregnancy Outcome. *Alexandria Scientific Nursing Journal*.
- Geeta KM, Dr. S. and D. N. (2023). Effectiveness of structured teaching programme on knowledge regarding lamaze technique among antenatal mothers in selected maternity hospitals Bangalore. *International Journal of Obstetrics and Gynaecological Nursing*.
- Hamidah, L. L. N. S. (2019). Latihan Pengaruh Lamaze Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7.
- Ihda Nabilah Rumaita, E. Y. N. (2022). Efektivitas Metode Lamaze Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Gema Bidan Indonesia*.
- Irawati A, S. S. H. I. (2019). Mengurangi Nyeri Persalinan. *J Bidan Cerdas*.
- Sharda Nagvanshi, L. C. (2020). Effect of Video-assisted Teaching on Knowledge of Staff Nurses regarding Lamaze Breathing Exercises during the First Stage of Labour to Improve Maternal and Foetal Outcome among Primi Parturient Mother. *Indian Journal of Holistic Nursing*.
- Sindhu Kuruvilla. (2019). Effect of Lamaze Method on Pain Perception, Anxiety and Fatigue among Primi Mothers During Labour Process. *International Journal of Research in Engineering, Science and Management*.