

Tingkat Intensitas Nyeri Antara Metode AIR (Akui, Izinkan dan Rasakan) dengan Kompres Air Hangat dalam Proses Persalinan Kala I Fase Aktif

*Sri Untari¹, Dhiyan Nany Wigati², Meity Mulya Susanti³

^{1, 2, 3}DIII Kebidanan, Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas An Nuur

Correspondence author: Sri Untari, untariharsono@gmail.com, Purwodadi, Indonesia.

DOI: 10.37012/jik.v17i2.2790

Abstrak

Nyeri pada persalinan merupakan fenomena yang kompleks, rasa tidak nyaman yang dirasakan berbeda pada setiap individu baik dalam komponen sensorik emosional. Nyeri persalinan yang tidak segera ditangani akan mengakibatkan gangguan persalinan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan. Teknik relaksasi metode AIR (Akui, Izinkan dan Rasakan) dan kompres air hangat dipercaya mampu mengurangi nyeri persalinan kala I. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat intensitas nyeri antara metode AIR dengan kompres air hangat dalam proses persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Toroh, Grobogan. Desain yang digunakan Quasi-Experiment dengan Pre-test dan Post-test Two-Group Design, dengan populasi ibu inpartu kala I fase Aktif di Puskesmas Toroh, Grobogan pada bulan Maret 2025. Pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Instrumen untuk mengukur skala nyeri dengan skala numerik (*Numeric Pain Rating Scale - NRS*). Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata penurunan skor nyeri pada kelompok metode AIR 2,55 poin lebih besar dibandingkan pada kelompok metode kompres air hangat 1,85 poin, sedangkan nilai $Z = -2,357$, nilai $p(0.018) < 0.05$, maka secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode tersebut dalam hal tingkat nyeri.

Kata Kunci: nyeri persalinan, metode AIR, kompres air hangat

Abstract

Labor pain is a complex phenomenon, and the discomfort experienced varies among individuals in both sensory and emotional components. Unmanaged labor pain can lead to complications during childbirth. Various methods have been implemented to reduce labor pain. The AIR (Akui, Izinkan, Rasakan) meant (Acknowledge, Allow, and Feel) relaxation technique and warm water compresses are believed to be effective in alleviating pain during the first stage of labor. This study aimed to analyze the difference in pain intensity levels between the AIR method and warm water compresses during the active phase of the first stage of labor at Toroh Community Health Center, Grobogan. This study employed a Quasi-Experiment with Pre-test dan Post-test Two-Group Design. The population included women in the active phase of the first stage of labor at Toroh Community Health Center, Grobogan, in March 2025. The samples were selected using accidental sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Pain Rating Scale (NRS). The results of the study showed that the average decrease in pain scores in the AIR method group was 2.55 points greater than in the warm water compress method group, which was 1.85 points. The statistical test yielded a Z value of -2.357 and a p-value of 0.018 (< 0.05), indicating a significant difference between the two methods in reducing pain intensity. The AIR method significantly reduced pain intensity more effectively than warm water compresses during the labor process.

Keywords: labor pain, AIR method, warm water compress

PENDAHULUAN

Melahirkan dan kelahiran adalah sebuah proses alami dalam kehidupan. Momen kelahiran bayi juga menjadi peristiwa penuh makna bagi keluarga yang telah lama dinantikan oleh sang ibu dan seluruh anggota keluarga selama sembilan bulan. Ketika proses persalinan dimulai, sang ibu memiliki peran sentral untuk membawa bayinya ke dunia.(Anggraeni, 2019).

Pada persalinan biasa, terjadi kontraksi pada kandungan yang menyebabkan leher rahim menjadi tipis dan melebar, serta mendorong bayi untuk keluar melalui jalan lahir, yang mana proses ini menghasilkan rasa nyeri (Andreinie, 2016).

Rasa sakit adalah sensasi tidak nyaman yang memicu ketakutan dan kecemasan. Saat melahirkan, rasa sakit ini seringkali menimbulkan kekhawatiran, ketakutan, dan stres, yang bisa mengurangi aliran darah dari ibu ke bayi. Sakit saat persalinan terjadi karena peregangan bagian bawah rahim dan leher rahim, serta kurangnya pasokan darah ke otot rahim (Rohmana Haqiqi, 2016)

Meskipun nyeri persalinan adalah hal alamiah akibat kontraksi otot rahim, pengalaman nyeri disertai cemas, takut, dan tegang selama prosesnya dapat mencetuskan stres. Stres ini memicu pelepasan hormon berlebih, yang kemudian menyebabkan ketegangan otot polos dan penyempitan pembuluh darah. Konsekuensinya adalah kontraksi rahim melemah, sirkulasi ke plasenta terhambat, suplai darah dan oksigen ke rahim menurun, dan timbulnya iskemia pada rahim yang ironisnya malah meningkatkan jumlah rangsangan nyeri.(Handayani, 2021).

Pengelolaan nyeri persalinan dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama: farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan medikasi kimiawi untuk meredakan nyeri, sementara pendekatan non-farmakologis merujuk pada metode alami tanpa intervensi obat kimia, seperti teknik relaksasi, yang merupakan intervensi eksternal guna memodifikasi respons internal individu terhadap sensasi nyeri.(Soeparno et al., 2020).

Kompres hangat berfungsi sebagai salah satu teknik non-farmakologis yang dianggap sangat berkhasiat dalam mengurangi sensasi nyeri atau kekakuan otot (Suyani, 2020).

Sebagai alternatif dari kompres hangat, metode relaksasi AIR (Akui, Izinkan, Rasakan) hadir sebagai pengembangan terapi relaksasi dan visualisasi terbimbing. Secara mendasar, teknik ini membantu mengatasi nyeri persalinan dengan cara mengarahkan ibu untuk berdamai dengan pengalamannya. Ibu yang baru pertama kali melahirkan normal seringkali diliputi kecemasan berat karena hebatnya rasa sakit persalinan. Wanita pada kehamilan pertama umumnya merasa khawatir saat menjelang persalinan. Secara biologis, kondisi stres atau ketakutan justru dapat

menyebabkan kontraksi rahim terasa lebih nyeri dan menyakitkan.(Handayani, 2021).

Penerapan teknik relaksasi metode AIR merupakan tugas bidan atau tenaga kesehatan selaku pendamping persalinan. Pada fase permulaan, yakni "Akui", pendamping persalinan berupaya mengarahkan ibu yang tengah dalam proses persalinan (inpartu) untuk mulai berdamai dengan kondisi persalinan yang akan dihadapinya. Aspek religiusitas memegang peranan signifikan dalam metode ini. Ibu inpartu, selaras dengan ajaran agama dan keyakinannya, dibimbing untuk dapat menerima situasi yang berlangsung. Selanjutnya, ibu inpartu dipandu untuk meyakini bahwa sensasi nyeri merupakan hal yang lumrah dialami oleh wanita hamil. (Anggraeni, 2019). Tahap berikutnya adalah "Izinkan", di mana pendamping persalinan membimbing ibu bersalin untuk meraih relaksasi yang lebih dalam. Proses *deepening* ini merupakan teknik yang memanfaatkan imajinasi, menghantar ibu ke kondisi rileks yang lebih mendalam. Inti dari *deepening* adalah mengajak ibu untuk membayangkan hal-hal indah yang akan datang, seperti indahnya menggendong bayi, perannya sebagai malaikat pelindung bagi buah hatinya, dan sukacita mendengar tangis serta tawanya. Sugesti yang disampaikan akan membawa ibu lebih jauh ke dalam kondisi trance. (Anggraeni, 2019). Langkah terakhir dalam teknik relaksasi AIR adalah "Rasakan". Pada fase ini, pendamping persalinan memandu ibu hamil untuk menghayati rasa nyeri persalinan. Ibu diberikan pemahaman bahwa nyeri tersebut adalah hal yang lumrah bagi persalinan normal. Selain itu, ibu juga disugesti untuk menyadari bahwa tidak semua wanita dapat menjalani proses persalinan normal. (Marlina, 2018).

Kompres hangat adalah intervensi non-farmakologis alternatif yang diaplikasikan untuk mitigasi nyeri persalinan pada wanita inpartu kala I fase aktif dengan persalinan normal. Implementasinya menggunakan buli-buli panas berisi air dengan temperatur 37° - 41°C yang ditempatkan pada regio lumbal posterior ibu dengan posisi dekubitus lateral kiri selama 30 menit. Penggunaan kompres hangat ini dimaksudkan untuk mengkaji pengaruhnya pada ibu inpartu kala I fase aktif (Marlina, 2018).

Pemberian kompres hangat adalah suatu intervensi untuk meningkatkan kenyamanan, meredakan nyeri, mencegah kejang otot, serta menghangatkan tubuh (Andreinie, 2016).

Satu diantara intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu inpartu kala I fase aktif adalah dengan mengaplikasikan kompres hangat. (Marlina, 2018).

Temuan riset mengindikasikan kompres hangat tidak hanya menurunkan nyeri persalinan secara bermakna ($p=0,001$), tetapi juga efektif mengurangi kecemasan dan nyeri secara serentak sebesar 47,05%. Pada ibu bersalin tahap pertama, aplikasi kompres hangat ini secara

bersamaan memengaruhi penurunan tingkat kecemasan dan intensitas nyeri selama proses melahirkan (Marlina, 2018).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan *Quasi-Experiment dengan Pre-test dan Post-test Two-Group Design*, penelitian ini membandingkan kelompok metode AIR dengan kelompok kompres hangat. Studi dilakukan pada populasi ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Toroh, Grobogan pada Maret 2025, dengan 40 responden diambil secara *accidental sampling*. Instrument *Numeric Pain Rating Scale* (NRS) digunakan untuk mengukur skala nyeri. Pengujian statistik memanfaatkan analisis parametrik dan non-parametrik, di mana kemaknaan hasil ditentukan oleh nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Analisis Skala Nyeri Ibu Bersalin *pre* dan *post* dilakukan Teknik Relaksasi Metode AIR di Puskesmas Toroh 1, Grobogan

	N	Mean	SD	Min-Max	p
Pre test	20	5,4500	1,05006	4-7	0.000
Post test	20	2,9000	0,91191	2-5	

Dari tabel 1 dapat disimpulkan metode AIR efektif menurunkan nyeri dalam proses persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Toroh 1, Grobogan $p=0,000$

Tabel 2.
Analisis Skala Nyeri Ibu Bersalin *pre* dan *post* dilakukan Kompres Hangat di Puskesmas Toroh 1, Grobogan

	N	Mean	SD	Min-Max	p
Pre test	20	4,9000	1,33377	3-7	0.000
Post test	20	3,0500	1,09904	2-5	

Dari tabel 2 dapat disimpulkan Kompres Hangat efektif menurunkan nyeri dalam proses persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Toroh, Grobogan $p=0,000$

Tabel 3.
Hasil Analisis Uji Mann-Whitney Perpedaan Intervensi Nyeri Pada Metode AIR dan Kompres Air Hangat di Puskesmas Toroh 1

Intervensi Nyeri	Mean	Total Peringkat	Nilai Z	Sig.(2-tailed)
Metode AIR	24,62	492,50		
Kompres Air Hangat	16,38	327,50	-2,357	0,018

Secara statistik, terdapat ketidaksamaan bermakna level nyeri antara kelompok metode AIR dan kelompok metode kompres air hangat. Pada kelompok metode AIR terdapat penurunan

skor nyeri (rata-rata 2,55 poin) lebih besar dibandingkan pada kelompok metode kompres air hangat (rata-rata 1,85 poin), sehingga perbedaan efektivitas inilah yang terbukti signifikan secara statistik dengan nilai $p=0,018 < 0,05$ dengan nilai $Z=-2,357$. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa metode AIR lebih efektif untuk menurunkan skala nyeri pada ibu melahirkan Kala I fase aktif di Puskesmas Toroh 1, Grobogan.

Metode AIR secara signifikan dapat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri lebih baik dibandingkan dengan kompres air hangat selama proses persalinan. Rata-rata rangking nyeri lebih tinggi pada kelompok yang menerima metode AIR, menunjukkan bahwa mereka mengalami tingkat nyeri yang lebih rendah (karena peringkat semakin tinggi menunjukkan tingkat nyeri berkurang).

Perawatan persalinan yang mengkombinasikan relaksasi metode AIR dengan kompres hangat terbukti efektif mengurangi nyeri pada ibu bersalin selama kala I fase aktif di Puskesmas Toroh 1, Grobogan. Temuan ini selaras dengan penelitian Anggraeni (2019) yang menyatakan bahwa intervensi teknik relaksasi metode AIR (Akui, Izinkan, Rasakan) juga efektif menurunkan nyeri persalinan tahap pertama. (Anggraeni, 2019).

Proses persalinan ditandai nyeri akibat kontraksi atau pemendekan otot rahim, yang dirasakan di pinggang, perut, dan menjalar ke paha. Kontraksi ini bertujuan membuka serviks untuk memungkinkan kelahiran. Tahap pertama persalinan (Kala I) meliputi fase laten dengan dominasi penipisan serviks, serta fase aktif dan transisi yang ditandai pembukaan serviks dan turunnya janin. Sensasi nyeri khasnya berasal dari abdomen bawah, menyebar ke punggung bawah dan paha, muncul selama kontraksi dan hilang di antaranya. Untuk mengurangi atau mengontrol nyeri persalinan ini, berbagai metode dapat diterapkan, termasuk masase dan kompres, yang berfungsi meningkatkan kenyamanan ibu dan menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak sehingga tidak dipersepsikan (Nurasih & Nurkholifah, 2016)

Bidan, selaku pendamping persalinan, menerapkan teknik relaksasi metode AIR. Langkah awalnya adalah memandu ibu yang akan melahirkan untuk mulai berdamai dengan proses persalinan yang akan dihadapinya, di mana aspek keagamaan memegang peran sentral. Ibu diajak untuk menerima kondisinya sesuai dengan keyakinan agama masing-masing. Bidan membimbing ibu untuk meyakini bahwa rasa sakit adalah bagian wajar dari persalinan, sebagai manifestasi kasih sayang seorang ibu kepada bayinya dan ungkapan syukur kepada Sang Pencipta atas anugerah anak. Ibu juga diarahkan untuk merefleksikan diri, mengakui kesalahan yang pernah diperbuat, memohon ampunan kepada Tuhan, dan pada akhirnya memasrahkan diri sepenuhnya pada situasi yang sedang berlangsung. Dalam fase ini, pendamping persalinan

mencoba memanfaatkan '*gap duration*'. Nyeri dan kecemasan ibu bersalin bersumber dari impuls ke otak, dan kecemasan timbul saat otak lambat merespons. '*Gap duration*' muncul ketika ibu terfokus pada sakit dan cemasnya. Penting bagi pendamping untuk mengenali momen ini agar dapat memberikan afirmasi, yakni kalimat perintah yang akan membawa ibu ke alam bawah sadar sehingga ia mengikuti instruksi. Afirmasi ini merupakan fenomena fisiologis alami yang bisa terjadi pada setiap orang karena fluktuasi gelombang otak yang spontan, dan didukung fakta bahwa 80% memori perilaku manusia berada di pikiran bawah sadar. Intervensi ini menyusul setelah ibu inpartu telah menyatakan kesediaannya untuk mengakui kesalahan-kesalahannya.

Tahap berikutnya adalah "Izinkan", di mana pendamping persalinan membimbing ibu bersalin untuk meraih relaksasi yang lebih dalam. Proses deepening ini merupakan teknik yang memanfaatkan imajinasi, menghantar ibu ke kondisi rileks yang lebih mendalam. Inti dari deepening adalah mengajak ibu untuk membayangkan hal-hal indah yang akan datang, seperti indahnya menggendong bayi, perannya sebagai malaikat pelindung bagi buah hatinya, dan sukacita mendengar tangis serta tawanya. Sugesti yang disampaikan akan membawa ibu lebih jauh ke dalam kondisi trance.

Langkah terakhir dalam teknik relaksasi AIR adalah "Rasakan". Pada fase ini, pendamping persalinan memandu ibu hamil untuk menghayati rasa nyeri persalinan. Ibu diberikan pemahaman bahwa nyeri tersebut adalah hal yang lumrah bagi persalinan normal. Selain itu, ibu juga disugesti untuk menyadari bahwa tidak semua wanita dapat menjalani proses persalinan normal. Ibu yang akan melahirkan juga diberi pemahaman bahwa persalinan normal mendorong bayi untuk aktif berjuang keluar, suatu tahap krusial yang memicu optimalisasi organ tubuh bayi dan diharapkan mencegah risiko penyakit akibat kurang gerak di masa depan. Selain itu, denyut jantung bayi yang kuat selama persalinan normal berdampak positif bagi perkembangannya kelak. Terkait metode relaksasi, metode AIR merupakan inovasi dari teknik pereda nyeri sebelumnya. Penguasaan metode ini menuntut pendamping persalinan untuk memiliki keterampilan komunikasi guna melakukan afirmasi kepada ibu. Oleh karena itu, partisipasi dalam pelatihan teknik relaksasi menjadi salah satu upaya penting bagi tenaga kesehatan yang mendampingi persalinan.

Aplikasi kompres air hangat di punggung bawah, pada titik tekanan kepala janin ke tulang belakang, efektif mengurangi nyeri. Panas meningkatkan sirkulasi darah ke area tersebut, yang membantu mengatasi anoksia jaringan akibat tekanan. Metode penghantaran panas bisa secara konduksi (contoh: botol air panas, bantal elektrik, lampu, kompres hangat) maupun konversi

(contoh: ultrasonografi, diatermi). Panas juga sangat bermanfaat untuk nyeri akibat spasme otot karena menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan meningkatkan aliran darah lokal, serta membantu menghilangkan mediator inflamasi seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang menjadi penyebab nyeri setempat (Nurasih & Nurkholifah, 2016).

SIMPULAN

Uji Mann-Whitney dalam analisis bivariat menghasilkan temuan signifikan secara statistik ($Z = -2,357$; $p = 0,018 < 0,05$) yang memperlihatkan perbedaan tingkat intensitas nyeri antara metode AIR dan kompres air hangat pada persalinan Kala I fase aktif di Puskesmas Toroh, Grobogan. Dengan rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok metode AIR sebesar 2,55 poin lebih besar dibandingkan pada kelompok metode air hangat dengan rata-rata 1,85 poin, dimana nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa metode AIR memiliki pengaruh yang secara signifikan lebih baik dalam mengurangi nyeri persalinan.

REFERENSI

- Andreinie, R. (2016). Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap. *Rakernas Aipkema*, 7, 3–3.
- Anggraeni, kurnia indrayanti purnamasari dan widya. (2019). Efektivitas Implementasi Teknik Relaksasi Metode Air Untuk. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 35–41.
- Handayani, L. (2021). Pengaruh kompres hangat dan kompres dingin terhadap nyeri Ppersalinan Kala I Fase Aktif di puskesmas Muara Komam Kabupaten Paser Tahun 2022. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 107–118.
- Marlina, E. D. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Kecemasan dan Nyeri Selama Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 9–14. <https://ibi.or.id/journal/index.php/jib/article/view/49>
- Nurasih, & Nurkholifah. (2016). Intensitas Nyeri Antara Pemberian Kompres Air Hangat Dengan Masase Punggung Bagian Bawah Dalam Proses Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal CARE Ilmiah Kesehatan*, 4(3), 21–29.
- Rohmana Haqiqi, B. (2016). Perbedaan Perubahan Tingkat Nyeri Persalinan Normal Antara Kelompok Dengan dan Tanpa Aromaterapi Lavender Di Lamongan. *Adln-Perpustakaan Universitas Airlangga*, 8.
- Soeparno, W. S., Sulistyowati, & Ajiningtyas, E. S. (2020). *Diploma III Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas*, *Diploma III Keperawatan Email :*

jurnalyakpermas@gmail.com Politeknik Yakpermas Banyumas , Diploma III Keperawatan Winda Setianingsih Soeparno : Penga. 74–83.
file:///C:/Users/ASUS/Downloads/120-Article Text-219-1-10-20210503.pdf

Suyani, S. (2020). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.39-44>