

Pengaruh Teknik Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Klinik Pratama Jambu Mawar

Rini Hariati Ratih^{1*}, Yusmaharani², Nurmaliza³

^{1,2,3}Program Studi SI Kebidanan dan Profesi Bidan
Universitas Abdurrah

*Email: Rini.hariani.ratih@univrab.ac.id

Abstrak

Nyeri Persalinan adalah hal fisiologis yang dirasakan ibu menjelang persalinan. nyeri persalinan disebabkan karena peregangan serviks, kontraksi uterus, dan penurunan kepala janin. Teknik deep back massage merupakan salah satu metode pengendalian nyeri berupa pijatan / massage dengan menekan daerah sakrum secara mantap dengan telapak tangan, lepaskan dan tekan lagi, begitu seterusnya. Pasien dalam keadaan berbaring miring, dilakukan selama □ 20 menit selama kontraksi. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimental untuk menilai efektivitas teknik deep back massage mengurangi nyeri saat persalinan. Populasi yang diteliti adalah ibu yang sedang melahirkan di Klinik Pratama Jambu Mawar, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji t-dependen. Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan analisis dependent t-test (paired t-test). Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 7,40 dengan deviasi standar 2,09, sedangkan setelah intervensi menjadi 4,86 dengan deviasi standar 1,68. Hasil analisis menunjukkan bahwa. Teknik deep back massage efektif dalam mengurangi nyeri persalinan ($p = 0,004$). Diharapkan teknik ini dapat diterapkan oleh ibu dan tenaga kesehatan untuk membantu mengurangi nyeri selama persalinan, sehingga meningkatkan kenyamanan ibu.

Kata Kunci : kala 1, nyeri persalinan, teknik deep back massage

Abstract

Labor pain is a physiological thing felt by the mother before giving birth. Labor pain is caused by cervical stretching, uterine contractions, and the descent of the fetal head. The deep back massage technique is one method of pain control in the form of massage by pressing the sacrum area firmly with the palm of the hand, releasing and pressing again, and so on. The patient is in a side-lying position, done for ≤ 20 minutes during contractions. This study used a quasi-experimental approach to assess the effectiveness of the deep back massage technique in reducing pain during labor. The population studied were mothers who were giving birth at the Jambu Mawar Pratama Clinic, with a sample size of 15 people selected by purposive sampling. Data were collected using a pain intensity scale before and after the intervention. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the dependent t-test. Data analysis in this study used dependent t-test analysis (paired t-test). The results of the analysis showed that the average pain before the intervention was 7.40 with a standard deviation of 2.09, while after the intervention it became 4.86 with a standard deviation of 1.68. The results of the analysis showed that. Deep back massage technique is effective in reducing labor pain ($p = 0.004$). It is expected that this technique can be applied by mothers and health workers to help reduce pain during labor, thereby increasing maternal comfort..

Keywords: stage 1, labor pain, deep back massage technique

Pendahuluan

Nyeri bersalin adalah hal fisiologis yang dirasakan ibu menjelang persalinan. nyeri persalinan disebabkan karena peregangan serviks, kontraksi uterus, dan penurunan kepala janin. Selama persalinan, produksi hormon seperti katekolamin dan steroid yang berlebihan akan menyebabkan stres pada ibu bersalin.¹ Hormon ini akan menyebabkan regangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah, yang menurunkan kontraksi uterus. Ini menyebabkan iskemia uterus, yang meningkatkan impuls nyeri dalam rahim.²

Saat persalinan, sebagian besar ibu hamil (90 persen) mengalami nyeri. Dari 2.700 ibu hamil, 15 persen merasakan nyeri ringan, 35 persen mengalami nyeri sedang, 30 persen mengalami nyeri berat, dan 20 persen mengalami nyeri sangat berat. Faktor fisiologis yang menyebabkan nyeri persalinan selama persalinan pertama adalah dilatasi serviks, hipoksia otot rahim, iskemia otot rahim, pemanjangan segmen bawah rahim, dan kompresi serviks. Nyeri ini muncul saat otot rahim berkontraksi, mencoba membuka serviks, dan mendorong kepala bayi ke arah panggul.³

Seorang wanita dengan nyeri pada persalinan kala I, jika tidak dilakukan dengan benar, akan menyebabkan kecemasan, ketakutan, menyebabkan kebutuhan oksigen meningkat, ketegangan otot, karena tekanan darah meningkat katekolamin untuk menyebabkan kontraksi mengakibatkan kala I memanjang dan dapat menyebabkan terhambatnya produksi karena produksi hormon progesteron yang meningkat menghambat timbulnya kontraksi sehingga melemahkan kontraksi rahim ibu dan keadaan ini mengakibatkan kala I memanjang.⁴

Terapi farmakologi dan nonfarmakologi telah digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan. Metode non-farmakologi dianggap sangat membantu karena tidak menimbulkan efek alergi atau obat, tidak menyebabkan persalinan tertunda jika diberi pengendalian nyeri yang kuat, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi ibu dan janin.⁵ Massage adalah salah satu cara nonfarmakologis untuk meredakan nyeri persalinan. Karena tubuh melepaskan endorfin, analgesik alami, pijatan atau belaian kecil selama persalinan dapat membuat ibu nyaman dan rileks.⁶ Deep Back Massage merupakan tindakan dengan melakukan penekanan pada daerah sakrum untuk meredakan ketegangan pada sendi sakroiliaka dari posisi oksipital anterior. Metode deep back massage adalah teknik pijatan dan

palpasi yang dimaksudkan untuk membantu ibu tenang dan nyaman selama proses persalinan. Sebuah penelitian menemukan bahwa ibu yang menerima pijatan selama dua puluh menit setiap jam selama proses persalinan mengalami lebih sedikit rasa sakit karena merasa nyaman.⁴

Deep back massage menggunakan teknik friction dapat mengatasi nyeri persalinan pada tahap persalinan kala I fase aktif. sehingga perlu diketahui dan diterapkan deep back massage menggunakan teknik friction sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi nyeri saat persalinan.⁷ Wanita yang akan melahirkan harus mengetahui teknik pereda nyeri yaitu deep back massage untuk mengatasi nyeri persalinan kala I fase aktif untuk mengatasi kecemasan dan stress bagi ibu selama tahap persalinan.⁸

Deep back massage memberikan stimulasi pada bagian sacrum dengan cara melakukan penekanan menggunakan kedua ibu jari pada area sacrum, dilakukan selama 20 menit. Hal ini terjadi karena massage dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang ada didalam tubuh dan merupakan pereda sakit alami. Endorphin ini dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Penekanan menstimulasi kutaneus sehingga dapat menghambat impuls nyeri tidak sampai ke thalamus. Posisi ibu dalam keadaan berbaring miring kiri yang dapat menurunkan intensitas nyeri saat bersalin dan memberikan rasa nyaman pada saat persalinan.⁹

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain one group pretest dan posttest. Penelitian ini mengambil populasi dari semua ibu yang sedang bersalin dalam fase aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar, dengan sampel sebanyak 15 orang yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui penggunaan skala intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji t-dependen. Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan analisis dependent t-test (paired t-test). Metode yang digunakan untuk mengevaluasi normalitas dan homogenitas data penelitian adalah melalui uji Kolmogorov-Smirnov..

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden (n=15)

Umur ibu	F	%
----------	---	---

20-30 Tahun	13	87
>30 Tahun	2	13
Jumlah	15	100
Paritas		
Primipara	8	54
Multipara	5	33
Grande	2	13
Total	15	100

Mayoritas dari responden, sebanyak 13 orang (87%), berusia antara 20 hingga 30 tahun, menurut tabel 1. Karakteristik responden mayoritas primigavida sebanyak 8 responden (54%).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Teknik deep back massage terhadap Pengurangan nyeri pada Ibu Bersalin Kala I

	Mean	Std. Deviation	P-Value
Sebelum Intervensi	7,40	2,09	0,004
Sesudah Intervensi	4,86	1,68	

Mean pada kelompok Teknik deep back massage yaitu sebelum intervensi 7,40 dan setelah intervensi 4,86, dan p value 0,004. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya skala perbedaan nyeri sebelum dan sesudah melakukan Teknik deep back massage.

Pembahasan

Ibu yang lebih muda cenderung mengalami nyeri sensorik yang lebih intens dibandingkan dengan ibu yang lebih tua. Usia yang lebih muda seringkali berhubungan dengan keadaan psikologis yang masih labil, yang dapat memicu kecemasan dan intensitas nyeri yang dirasakan. Selain itu, usia juga merupakan salah satu faktor yang digunakan untuk menentukan tingkat toleransi terhadap nyeri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Katili, di mana mayoritas ibu berada pada usia yang relatif aman untuk melahirkan. Usia mempengaruhi persalinan karena usia merupakan penyebab nyeri karena tubuh seseorang akan berubah dan berbeda.¹⁰

Ibu primipara mengalami persalinan yang lebih panjang sehingga akan cepat merasa letih. Hal ini menyebabkan peningkatan nyeri. Rasa nyeri yang terjadi selama kala I fase aktif juga disebabkan oleh kontraksi uterus yang terus meningkat untuk mencapai pembukaan serviks yang lengkap. Semakin bertambahnya volume dan frekuensi kontraksi uterus maka rasa nyeri

juga akan semakin meningkat. Rasa nyeri akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya pembukaan dari 1 cm sampai pembukaan lengkap 10 cm.¹¹

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nafisah¹² dimata menyatakan bahwa terdapat perbedaan (adanya penurunan) tingkat nyeri yang di alami sebelum dan sesudah pemberian metode deep back massage. Nyeri mengalami penurunan karena disebabkan oleh kondisi ibu yang dapat mengendalikan stress, ibu yang bersikap tenang dan percaya bahwa ibu dapat mengendalikan nyeri tersebut. Di saat sentuhan deep back massage dan nyeri dirangsang bersamaan. Massage dapat membuat pasien lebih nyaman karena massage mmbuat relaksasi otot.

Menurut hasil penelitian Katili, dkk dalam pernyataanya bahwa ada pengaruh deep back massage terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di ruangan beersalin RSUD Dr. M.M Dunda Limboto.¹⁰ Ketika saat deep back massage dan nyeri dirangsang secara bersamaan, perasaan sentuhan akan terasa berjalan keotak dan menutup pintu gerbang di dalam otak, sehingganya dapat membatasi jumlah rasa nyeri yang dirasakan didalam otak. Ketika di pijatan secara teratur dan disertai dengan pernafasan saat melahirkan akan membantu mengalihkan konsentrasi ibu dari rasa nyeri saat kontraks datang. Massage mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden. Massage dapat melemaskan otot sehingga pasien merasa lebih nyaman.¹²

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustafa & Sibualamu¹³ didapatkan nilai $p = 0,001 < 0,05$, dimana artinya ada efektifitas deep back massage terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Mengurangi rasa nyeri adalah dengan massage, contohnya seperti deep back massage baik itu dilakukan oleh petugas kesehatan dan keluarga pasien. Deep back massage adalah metode massage dengan memperlakukan pasien berbaring miring kiri, kemudian bidan atau keluarga pasien menekan pada daerah sacrum secara mantap dengan kepalan tangan pada saat awal kontraksi dan diakhiri setelah kontraksi berhenti.¹⁴ Posisi miring ke kiri bisa menyebabkan oksigenasi janin maksimal karena dengan miring kiri sirkulasi darah ibu kejanin lebih lancar, memberi rasa santai bagi ibu yang letih dan mencegah terjadinya laserasi.¹⁵

Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Marsita¹⁶ hasil analisis statistik menyatakan bahwa metode deep back

massage lebih efektif dibandingkan dengan metode relaksasi pernafasan dalam bentuk menurunkan skala nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Efektivitas metode ini dapat diukur dengan Gate control therapy. Sebuah contoh gate control therapy, yang menurutnya serabut nyeri mengirimkan rangsangan nyeri ke serebelum dan sensasi berjalan lebih lambat dari pada serabut taktil yang luas. Saat sentuhan dan rasa sakit distimulasi bersamaan, sensasi sentuhan erpindah ke otak dan menutup gerbang di otak. Kehadiran pijatan yang mengganggu juga dapat meningkatkan produksi endorfin selama relaksasi otot.

Kesimpulan

Perkembangan kognitif anak umur 5-6 tahun sebelum dilakukan intervensi alat permainan edukatif lego di PAUD Mentari Desa Sukaharja Karawang Tahun 2023 sebagian besar cukup sebanyak 71,4%.

Perkembangan kognitif anak umur 5-6 tahun sesudah dilakukan intervensi alat permainan edukatif lego di PAUD Mentari Desa Sukaharja Karawang Tahun 2023 sebagian besar baik sebanyak 71,4%.

Terdapat pengaruh alat permainan edukatif lego terhadap perkembangan kognitif anak umur 5-6 tahun di PAUD Mentari Desa Sukaharja Karawang Tahun 2023 dengan tingkat signifikansi 0,001.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan perkembangan kognitif anak sehingga dapat melatih pengembangan seluruh potensi anak usia dini agar pertumbuhan dan perkembangan anak tercapai secara optimal.

Guru diharapkan pada saat proses pembelajaran guru memperlihatkan gambar-gambar sesuai dengan tema dan memperlihatkan gambar yang akan dibangun agar anak mengetahui dan memahami Seperti apa bentuk Project yang akan mereka bangun, di samping itu diharapkan guru lebih berani mencoba hal-hal untuk menumbuhkan kreativitas anak agar dapat memperkaya ide dan wawasan anak dengan segala sesuatu, alangkah baiknya pada saat memberikan permainan Lego ditambah dengan menggunakan musik tertentu agar dapat meningkatkan fungsi otak dan membantu kecepatan belajar dan daya ingat.

Diharapkan pihak sekolah dapat memfasilitasi para pendidik untuk ikut dalam pelatihan pengembangan media dan alat permainan untuk memperkaya dan memperluas

wawasan tentang sumber belajar.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengembangan yang serupa dengan materi yang berbeda dengan lebih baik lagi untuk menambah Khasanah media pembelajaran maupun alat pembelajaran dalam pendidikan anak usia dini.

Daftar Pustaka

- MELY P, SUSANTI E, FEBRINA L. PENGARUH DEEP BACK MASSAGE TEKNIK FRICTION TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERAWAS KABUPATEN MUSI RAWAS TAHUN 2023. *J Midwifery*. 2023;11(2):331–8.
- Retnosari E. Buku Ajar Konsep Holistik Massage. Malang CV Literasi Nusant Abadi. 2022;
- Putri E, Altika S, Hastuji P. Pengaruh Pemberian Teknik Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan. *J Bina Cipta Husada J Kesehat Dan Sci*. 2022;18(2):74–88.
- Taqiyah Y, Jama F. Terapi Deep Back Massage Efektif Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Kota Makassar. *J Penelit Kesehat SUARA FORIKESJournal Health Res Forikes Voice*. 2021;12:163–7.
- Apryanti YP. Deep Back Massage Using Lavender Oil on Labor Pain in the Work Area of Polonia Community Health Center. *EMBRIO*. 2022;14(1):97–104.
- Rahmi D. Penerapan Deep Back Massage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I. *J Ilm Kesehat*. 2021;
- Lubis K, ST S, Keb M, Ramadhanti IP, ST S, Fathia Rizki SST, et al. Pelayanan Komplementer Kebidanan [Internet]. Kaizen Media Publishing; 2023 [cited 2024 Dec 31]. Available from: https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=8zmoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Deep+back+massage+menggunakan+teknik+friction+dapat+mengatasi+nyeri+persalinan+pada+tahap+persalinan+kala+i+fase+aktif.+sehingga+perlu+diketahui+dan+diterapkan+deep+back+massage+menggunakan+teknik+friction+sebagai+salah+satu+intervensi+untuk+mengurangi+nyeri+saat+persalinan&ots=5YHuOrVDms&sig=d_PfZlrf8w7inJfFHKcYWeXYi18
- Dewie A, Kaparang MJ. Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia: Effectiveness Deep Back Massage and Massage Endorphin Against Intensity of Pain in Active Phase I in BPM Setia. *Poltekita J Ilmu Kesehat*. 2020;14(1):43–9.
- Choudhary S, Jelly P, Mahala P, Mery A. Effect of back massage on relieving pain during labour: a systemic review. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*. 2021;10(6):2466–73.

10. Katili DNO. Pengaruh deep back massage terhadap nyeri persalinan kala i fase aktif di ruang bersalin rsud dr. Mm dunda limboto. 2018 [cited 2024 Dec 31]; Available from: <https://osf.io/preprints/inarxiv/8vjtm/>
11. Widyaningsih H, Yustantina R. PENERAPAN (DBM-DB) DEEP BACK MASSAGE DAN DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF: DI RUANG ANYELIR RSUD dr. R. SOEPRAPTO CEPU. *J Ilmu Keperawatan Matern.* 2023;6(1):1–12.
12. Nafiah T. Pengaruh Metode Deep Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Mutiara Bunda Kawalu Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-Ilmu Keperawatan Anal Kesehat Dan Farm* [Internet]. 2018 [cited 2024 Dec 31];18(2). Available from: https://ejurnal.universitasth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/407
13. Mustafa SR. EFEKTIVITAS DEEP BACK MASSAGE DAN EFFELURAGE MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIPARA DI PUSKESMAS BATANG. *J Ilm Keperawatan Dan Kebidanan Holist Care.* 2022;6(1):24–31.
14. Rosnani R, Ningsih R, Arwani D. Teknik Massage Intranatal Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I. *JKM J Keperawatan Merdeka.* 2021;1(2):122–7.
15. Hindriati T, Herinawati H, Nasution AFD, Sari LA. Efektifitas posisi miring kiri dan setengah duduk terhadap kemajuan persalinan kala satu fase aktif pada ibu primigravida di ruang bersalin RSUD Raden Mattaher. *Ris Inf Kesehat.* 2021;10(1):67–73.
16. Marsita E. PENGARUH DEEP BACK MASSAGE DAN RELAKSASI PERNAPASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF. *J Ilm Umum Dan Kesehat Aisyiyah.* 2023;8(1):38–45.