

## EFFEKTIVITAS MASSASE PUNGGUNG DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN

Maryuni<sup>1</sup>, Dinni Randayani Lubis<sup>2</sup>, Legina Anggraeni<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Kebidanan Universitas Binawan

[maryuni@binawan.ac.id](mailto:maryuni@binawan.ac.id)

### Abstrak

Angka kejadian *Sectio Caesarea* di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Tingginya angka *sectio caesarea* tersebut salah satunya disebabkan karena nyeri saat persalinan, dimana 90% wanita mengalami nyeri persalinan. Massase punggung merupakan salah satu intervensi yang relative mudah dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarganya untuk membantu ibu mengurangi tingkat nyeri persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas massase punggung dalam mengurangi nyeri pada ibu bersalin kala I di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan menggunakan *one group pre-post test*. Pada penelitian ini ibu bersalin kala I fase aktif dilakukan pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan Skala Analog Visual. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 50 orang, metode pengambilan sampel menggunakan *Kuota Sampling*. Analisa data menggunakan analisa bivariate dengan menggunakan uji nonparametric *Wilcoxon Sign Test*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign test* diperoleh *p-value* sebesar 0,0001 artinya terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi masase punggung. Oleh karena itu diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat menerapkan metode massase punggung khususnya Bidan sebagai upaya untuk mengurangi nyeri persalinan serta menurunkan morbiditas pada ibu bersalin.

**Kata Kunci :** Massase Punggung, Nyeri persalinan, Effektivitas

### *THE EFFECTIVENESS OF BACK MASSAGE TO RELIEVE LABOUR PAIN*

#### Abstract

Incidence of *Sectio Caesarea* or *Caesarean* section in Indonesia has been increasing from year to year. One of the factors that contributes to that increasing incidence is the pain which 90% women suffer during their maternal labour. Back massage is a relatively easy intervention that healthcare workers or their family members may offer to relieve their labour pain. This study aims to identify the effectiveness of back massage to reduce women's pain during their delivery phase I at Jatinegara community health center in 2019. The method used in this study was a quasi-experiment with one-group pretest-posttest design. Women in active delivery phase I got their pain measured before and after the intervention given. The pain intensity was measured using Visual Analog Scale. With quota sampling method, 50 women were selected as a sample. Bivariate analysis with Nonparametric Wilcoxon sign test was used for data analysis. The study found *p-value* was 0,0001, meaning that there was a significant difference between the pain before and after the back massage intervention was given. Therefore, the study suggested that healthcare providers, especially midwives, should have given back massage to relieve labour pain and reduce morbidity rate of women in labour.

**Key word :** *Back Massage, Labour Pain, Effectiveness*

#### PENDAHULUAN

Fase persalinan adalah sebuah proses alamiah yang akan dilalui oleh setiap wanita selama proses reproduksinya. Ketika memasuki persalinan, ibu memiliki peran penting untuk melahirkan bayinya. Untuk meringankan peran ini ibu berhak atas upaya untuk mengurangi penderitaan terutama rasa sakit kontraksi yang dialami sepanjang persalinan yang dapat berisiko bagi keselamatan ibu dan janin. Rasa nyeri kontraksi saat persalinan dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah, meningkatnya denyut jantung janin, dan gangguan psikologis seperti hilangnya konsentrasi ibu selama proses persalinan. Hal tersebut akan memiliki efek buruk pada proses persalinan yang dijalani oleh ibu<sup>1</sup>

Rasa ketidaknyamanan yang dialami ibu pada proses persalinan disebabkan karena

timbulnya kontraksi otot-otot Rahim, pelebaran mulut rahim, iskemia korpus uterus dan pelebaran segmen bawah rahim. Reseptor nyeri ditransfer melalui segmen syaraf spinalis T11 -12 dan syaraf – syaraf asesori torakal bawah serta saraf simpatik lumbal atas. Sistem ini berjalan mulai dari ferifer melalui medulla spinalis, batang otak, thalamus dan kortek <sup>serebri</sup><sup>2</sup>

Nyeri kontraksi yang dirasakan saat proses kelahiran dapat menyebabkan peningkatan aktivitas system saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, dan apabila tidak segera ditangani akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress. Nyeri yang ditimbulkan selama proses persalinan akan merangsang keluarnya kadar kolamin dan kortisol dalam tubuh yang berakibat pada meningkatnya kerja otot Rahim yang tidak berpola. Hal ini bila dibiarkan terus-menerus akan memperlambat proses persalinan (durasi persalinan memanjang)<sup>3</sup>

Rasa ketidaknyamanan akibat nyeri yang ditimbulkan saat proses persalinan bersifat subyektif dan berbeda-beda antara setiap ibu bersalin hal ini bukan hanya bergantung pada durasi kontraksi yang dirasakan tetapi dari kondisi psikologis ibu selama proses persalinan. Sakit yang dialami oleh ibu di sekitar pinggang sering terjadi pada fase awal pembukaan servik, perasaan sakit atau tidak nyaman ini dapat dikurangi dengan cara nonmedikamentosa yaitu memberi penjelasan apa yang terjadi/akan terjadi, pendampingan persalinan secara kontinyu, bersalin di air (*water birth*), atau dengan metode masase punggung<sup>4</sup>

*Pain Relief Managment in Labour* atau teknik pijat punggung merupakan teknik yang telah lama diaplikasikan pada saat persalinan berlangsung dan dapat menurunkan angka kesakitan ibu karena, dengan dilakukannya pijat punggung pada ibubersalin akan mengurangi produksi hormone adrenalin dan meningkatkan hormone endorphine<sup>5</sup>

Penelitian sebelumnya telah membuktikan manfaat dan keuntungan massage punggung untuk mengurangi nyeri persalinan. Di Taiwan, suatu studi menunjukkan ibu yang menerima massage selama 30 menit, intensitas nyerinya berkurang dan pernafasannya normal. Penelitian yang dilakukan di Negara Turkey juga menunjukkan persepsi nyeri pada perempuan yang mendapat massage selama persalinan juga menurun<sup>6</sup>

Bidan sebagai tenaga pelayanan kesehatan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, merupakan salah satu faktor penting dalam proses persalinan sebagai penolong persalinan. Bidan merupakan bagian terpenting dari *support system* ibu selama proses persalinan yang harus memberikan pelayanan kebidanan terkini dan update terutama melalui asuhan non medis sehingga ibu dapat melewati fase-fase sepanjang daur reproduksinya khususnya selama persalinan dengan aman dan nyaman. Seorang wanita yang tengah menghadapi persalinan mempunyai hak untuk memperoleh pertolongan persalinan dengan kualitas yang baik sehingga dapat menjalani proses persalianan dengan nyaman.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Untuk mengetahui efektifitas manajemen nyeri non farmakologik berupa massage punggung terhadap pengurangan nyeri pada ibu bersalin kala I di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur Tahun 2019.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan menggunakan *one group pre-post test*. Pada penelitian ini ibu bersalin kala I fase aktif dilakukan pengukuran intensitas nyeri terlebih dahulu sebelum mendapatkan perlakuan. Langkah berikutnya adalah diberikan perlakuan metode nonfarmakologis massase pada punggung secara bergantian untuk mengurangi nyeri persalinan. Setelah selesai intervensi kemudian dilakukan pengukuran intensitas nyeri yang kedua. Hasil selisih intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan untuk melihat sejauh mana pengaruh *massage* punggung terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang bersalin pada fase aktif di Puskesmas

jatinegara. Cara pengambilan sampel menggunakan Kuota *Sampling* yaitu mengambil ibu bersalin fase aktif yang datang secara berurutan ke Puskesmas sebanyak 50 orang. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan pengisian kuesioner yang diberikan kepada ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan intervensi *massage* punggung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Analisis Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Analisis Bivariat**

Variabel	Jumlah (N)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
Berisiko (< 20 tahun dan > 35 tahun)	5	10
Tidak Berisiko (20-35 tahun)	45	90
<b>Paritas</b>		
Primipara	16	32
Multipara	31	62
Grandemultipara	3	6
<b>Pendidikan</b>		
SD	5	10
SMP	10	20
SMA	35	70
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	40	80
Pegawai Swasta	10	20

Berdasarkan tabel 1 tentang distribusi frekuensi karakteristik responden pada penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut: Usia responden didominasi oleh usia yang tidak berada pada zona berisiko yaitu sebesar 90 % sedangkan hanya ada 10 % yang berada pada zona berisiko (20 tahun dan > 35 tahun). Untuk paritas responden didominasi oleh multipara sebesar 62 %, kemudian disusul oleh primipara sebesar 32 % dan grandemultipara sebesar 6 %. Tingkat pendidikan responden didominasi oleh pendidikan SMA sebesar 70 % dan paling sedikit responden berpendidikan SD dengan jumlah sebesar 10 %. Responden pada penelitian ini sebagian besar berprofesi sebagai IRT sebanyak 40 orang dan sisanya 10 orang bekerja sebagai pegawai swasta.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Variabel	Jumlah (N)	Persentase (%)
<b>Nyeri Responden Sebelum Intervensi</b>		
Nyeri Ringan	11	22
Nyeri Sedang	28	56
Nyeri Berat Terkontrol	11	22
<b>Nyeri Responden Setelah Intervensi</b>		
Nyeri Ringan	17	34
Nyeri Sedang	31	62
Nyeri Berat Terkontrol	2	4

Berdasarkan tabel 2 didapati hasil bahwa tingkat nyeri responden sebelum intervensi *massage* punggung dapat dijabarkan sebagai berikut: nyeri ringan sebesar 22 %, nyeri sedang sebesar 56 % dan nyeri berat terkontrol sebesar 22 %. Sedangkan untuk tingkat nyeri responden setelah intervensi *massage* punggung mengalami pergeseran (penurunan tingkat nyeri) dan dapat

diuraikan sebagai berikut: nyeri ringan sebesar 34 %, nyeri sedang sebesar 62 % dan nyeri berat terkontrol sebesar 4 %.

## b. Analisis Bivariat

Pada penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara *massage* punggung pada ibu bersalina kala 1 fase aktif dengan tingkat nyeri yang dirasakan. Sebelum dilakukan analisis bivariat data yang dikumpulkan di uji kenormalitasannya. Hasilnya *p-value* (0,0001) yang diartikan sebagai distribusi data tidak normal maka dari itu, dalam melakukan analisis bivariat menggunakan uji nonparametric: *Wilcoxon Sign Test*.

**Tabel 3**  
**Pengaruh Intervensi Masase Punggung terhadap Nyeri persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif**

Intervensi Masase Punggung	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Sebelum Intervensi	2	0,67	0,0001
Setelah Intervensi	1,7	0,54	

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa intervensi masase punggung yang diberikan kepada ibu bersalin kala I fase aktif dapat menurunkan tingkat nyeri persalinan sebesar 0,3 yaitu dari 2 (sebelum intervensi) turun menjadi 1,7 (setelah intervensi). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign test* diperoleh *p-value* sebesar 0,0001 artinya secara statistic terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi *massage* punggung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2017) dengan hasil teknik masase cukup efektif untuk mengurangi nyeri persalinan, secara statistik didapatkan P-value 0,000 yang berarti ada pengaruh masase punggung terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif<sup>7</sup>

Sentuhan adalah cara yang digunakan dalam proses persalinan untuk membantu mengurangi rasa ketidaknyamanan akibat nyeri. Hal ini diyakini dapat merangsang pengeluaran hormone endorphen, mengurangi produksi hormon catecholamine, dan merangsang hasil dari serabut saraf afferent dalam memblokir transmisi rangsang nyeri (*gate control theory*), sehingga membantu mengurangi nyeri persalinan<sup>8</sup>

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Aryani juga menunjukkan hasil sebagai berikut: Intensitas nyeri responden pada kelompok yang dimasase lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak dimasase, perbedaan tersebut sebesar 29.62 point. Secara statistik perbedaan tersebut signifikan  $p=0.001$ .

Pada penelitian ini memberikan hasil bahwa masase pada punggung yang dimulai pada servikal 7 kearah luar menuju sisi tulang rusuk selama 30 menit dapat mengaktivasi serabut saraf berdiameter besar untuk menutup pintu gerbang hantaran nyeri yang dibawa oleh serabut saraf berdiamater kecil sehingga tertutupnya hantaran nyeri ke kortek serebral dan mengakibatkan nyeri berkurang.

Cara melakukan teknik pijat menggunakan teori pengendalian penerimaan respon nyeri yang bergantung pada keseimbangan aktifitas saraf yang memiliki diamater besar dan kecil disepanjang spina columna yang dapat melambatkan pejalanan nyeri ke otak.

Masase mengganggu transmisi nyeri dengan cara meningkatkan sirkulasi neurotransmitter yang dihasilkan secara alami oleh tubuh pada sinaps neural di jaras sistem saraf pusat. Endorfin berikatan dengan membran prasinaptik, menghambat pelepasan substansi P yang dapat menghambat transmisi nyeri, sehingga nyeri berkurang. Endorfin memiliki peran mengurangi

nyeri dan stres, sehingga memberikan kenyamanan pada ibu bersalin.<sup>12 13</sup>

## **KESIMPULAN**

Penatalaksanaan massage Punggung pada ibu bersalin kala I fase aktif terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri selama persalinan sebesar 0,3 yaitu dari 2 (sebelum intervensi) turun menjadi 1,7 (setelah intervensi) dengan *p-value* sebesar 0,0001.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan, Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi yang telah memberikan pendanaan kegiatan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Simkin. J, Whalley. J & Keppler. A. *Panduan Lengkap Kehamilan, melahirkan dan bayi*. Jakarta: Arcan, 2008
2. Cunningham. F. G. *Obstetri Williams*. Volume 1. Jakarta: EGC, 2013
3. Rahmawati. R, Arifah.S & Widiastuti A. *Pengaruh Pijat Punggung terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Lama Kala II dan Perdarahan Persalinan pada Primigravida*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, Desember 2013.
4. Prawiroharjo, S. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka-Sarwono Prawirihardjo, 2014
5. Nahid Bolbol H, et all, *Effect of Massage Therapy on Duration of Labour: A Randomized Controled Trial*. Journal of clinical and diagnostic research.2016: JVDR 10 (4).
6. Hasmi Zohreh Sadat. *The impact of manual massage on intesity and duration of pain at first phase of labourin in primigravida women*. Journal of Medical Virology. 2016
7. Puspitasari, Indah. *Tekhnik Masase Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.2017; Vol. 8 No. 2
8. Asrinah, dkk. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010
9. Aryani, Yeni. *Pengaruh Masase Pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015
10. Mander R. *Nyeri persalinan*. Jakarta: EGC, 2003
11. Price SA, Wilson LM. *Patofisiologi, Konsep Klinis Proses – Proses Penyakit*. Jakarta: EGC, 2006.
12. Dahlan MS. *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Edisi ke-5. Jakarta: Salemba Medika, 2008
13. Budiarti KD. *Hubungan Akupresur Dengan Tingkat Nyeri Dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipra Di Garut* (tesis). Depok: Universitas Indonesia, 2011.