

ASUHAN MASSAGE PUNGGUNG PADA NY R UNTUK MENGURANGI RASA NYERI SAAT PERSALINAN KALA I DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SISWATI

Dewi Ratna ¹, Ani Mulyandari ²

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang^{1,2}

Email : dewiratna03@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah proses terbukanya leher rahim dan menipis saat melahirkan, saat janin turun ke jalan lahir. Pelebaran leher rahim, bawah rahim, adanya resistensi yang berlawanan, tarikan, serta kerusakan pada otot dan ligamen penyangga struktur di atasnya merupakan penyebab nyeri pada tahap awal persalinan. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri persalinan adalah dengan memijat punggung. Tujuan dari penelitian ini yaitu memberikan asuhan kebidanan pada Ny. R untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan kala I dengan massage punggung di Praktik Mandiri Bidan Siswati tahun 2024. Metode yang digunakan adalah observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan melalui manajemen kebidanan. Subjek penelitian ini yaitu terhadap Ny. R usia 29 tahun G3P2A0 dengan menggunakan data primer dan sekunder. Temuan penelitian ini mengatakan bahwa ada perbedaan nyata pada nyeri persalinan pada tahap pertama sebelum dan sesudah pijat punggung. Oleh karena itu disarankan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan menerapkan teknik pijat punggung untuk mengurangi nyeri pada tahap awal persalinan guna meningkatkan kualitas layanan persalinan.

Kata Kunci: Massage punggung, Nyeri persalinan, Kala I

ABSTRACT

Labor is the process of the cervix opening and thinning during childbirth, when the fetus descends into the birth canal. Dilation of the cervix, the bottom of the uterus, the presence of opposing resistance, pulling, and damage to the muscles and ligaments supporting the structures above it are the causes of pain in the early stages of labor. One way to reduce labor pain is by massaging the back. The purpose of this study was to provide midwifery care to Mrs. R to reduce pain during the first stage of labor with back massage at the Siswati Midwife Independent Practice in 2024. The method used was descriptive observational with a case study approach implemented through midwifery management. The subject of this study was Mrs. R, 29 years old, G3P2A0 using primary and secondary data. The findings of this study state that there is a significant difference in labor pain in the first stage before and after back massage. Therefore, it is recommended for health workers, especially midwives, to apply back massage techniques to reduce pain in the early stages of labor in order to improve the quality of labor services.

Keywords: Back massage, Labor pain, First Stage

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir.

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan

dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin. Persalinan dikatakan normal bila tidak ada penyulit (Asri, 2010). Ada lima faktor essential yang mempengaruhi proses persalinan dan kelahiran. Passenger (penumpang, yaitu janin dan plasenta), passage (jalan lahir), power (kekuatan), posisi ibu dan psychologic (respons psikologis) (Yanti, 2010).

Adapun kebutuhan dasar ibu bersalin yaitu meliputi: kebutuhan nutrisi ibu bersalin, kebutuhan eliminasi, kebutuhan pengaturan posisi, kebutuhan psikologis, dan kebutuhan pengurangan rasa nyeri (Yanti, 2009). Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa 67% ibu merasa sedikit khawatir, 12% merasa sangat khawatir dan 23% merasa tidak khawatir tentang nyeri persalinan. Maka mengurangi rasa nyeri adalah hal yang penting dan perlu dipertimbangkan oleh tenaga kesehatan/penolong persalinan melalui upaya mengatasi nyeri persalinan. Hal ini sejalan dengan program yang dicanangkan kementerian kesehatan yaitu program Making Pregnancy Saver (MPS) yang merupakan salah satu aspek penatalaksanaan dalam persalinan yaitu aspek sayang ibu (Alyani, 2015).

Persalinan merupakan suatu hal fisiologis bagi seluruh wanita di dunia,

walaupun sebagian besar ibu inpartu merasa tegang, takut, dan menyakitkan menghadapi proses persalinan (Depertemen kes Rehatanl, 2007). Bidan dalam prakteknya sesuai dengan KEPMENKES No 369 Tahun 2007 tentang standar profesi bidan salah satunya berisi mengenai standar kompetensi bidan selama persalinan dan kelahiran yaitu pemberian kenyamanan dalam persalinan seperti pengurangan nyeri tanpa obat (KEMENKES, 2007). Sedangkan, menurut PERMENKES No 97 Tahun 2014 mengenai pelayanan kesehatan masa melahirkan dalam pasal 14 salah satu aspek dasar yang diberikan kepada ibu bersalin yaitu asuhan sayang ibu dan sayang bayi (PERMENKES, 2014).

Nyeri persalinan dapat menyebabkan penderitaan bagi ibu dan kesehatannya. Hal tersebut dapat memiliki efek negatif terhadap hubungan ibu dan bayi. Menurut sebuah penelitian menunjukkan bahwa banyak orang ketika melakukan perkawinan hal yang mereka takutkan adalah ketika akan bersalin yang dapat menyebabkan nyeri pada saat bersalin. Dalam penelitian lain yang dilakukan di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa sebanyak 84% ibu yang akan bersalin memilih untuk menggunakan tehnik non-farmakologi untuk

mengurangi rasa nyeri persalinan. Sebanyak 55,2% menggunakan teknik pernafasan dan 17,3 menggunakan tehnik pemijatan (Cepada, 2013; Phumdoung S, 2003)

Saat proses persalinan, pijatan ringan akan membuat ibu merasa lebih rileks, segar, dan tenang. Menurut penelitian, ibu yang menerima terapi selama 20 menit selama bersalin maka merasakan sedikit tidak nyaman. Hal ini terjadi akibat pijatan yang merangsang pelepasan endorfin dalam tubuh, yang juga dapat menimbulkan sensasi nikmat dan nyaman. Effluerage dan counterpressure adalah dua teknik pijat yang biasanya digunakan selama persalinan.

Effluerage adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus. Counterpressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis (Pastuty, 2010). Dalam penggunaan teknik mengurangi rasa nyeri persalinan pertimbangkan yang harus dilakukan antara lain dengan memperhatikan efektifitas waktu, biaya, aman (tidak membahayakan ibu dan janin) dan efektif (Cepeda, 2013). Teknik yang dipakai untuk mengurangi nyeri

persalinan kala I di BPS Tri Handayani Gebog Kabupaten Kudus diterapkan metode masase punggung dengan effluerage yaitu mengurangi nyeri dengan cara pijatan pada punggung digunakan untuk membantu relaksasi dan menurunkan nyeri melalui peningkatan aliran darah pada daerah-daerah yang terpengaruh, merangsang reseptor-reseptor raba kulit sehingga merilekskan otot-otot, mengubah suhu kulit dan secara umum memberikan perasaan yang nyaman yang berhubungan dengan keamatan hubungan manusia (Asrinah, 2010). Dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang disebutkan, wanita yang berada pada tahap awal persalinan/kala I persalinan.

Rasa sakit yang berkepanjangan selama persalinan dapat menurunkan energi dan mengganggu sirkulasi darah. Inilah mengapa penting untuk mengatasi rasa sakit tersebut sesegera mungkin untuk menyelamatkan ibu dan janin. Nyeri persalinan yang parah mungkin membuat ibu cemas. Banyak ibu saat ini yang tidak mendapatkan perawatan yang memadai selama persalinan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dapat mengakibatkan persalinan menjadi lama dan melelahkan bagi ibu.

Memberikan tekanan pada sakrum atau memijat punggung adalah dua cara untuk mengurangi rasa sakit saat melahirkan. Secara teoritis, pijat punggung, atau pemijatan bagian belakang tubuh, sangat membantu selama proses persalinan, terutama ketika mencoba mengubah posisi dan menahan bayi lebih lama selama proses pengeluaran bayi melalui leher rahim. Rasa sakitnya tidak akan hilang sampai pijatan diberikan.

Bidan dalam prakteknya memberikan asuhan persalinan diharapkan dapat memberikan kenyamanan selama persalinan, untuk itu perlu dilakukan upaya pengendalian nyeri saat persalinan dengan teknik non farmakologis, salah satu diantaranya yaitu masase. Masase dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan mengurangi stres. Disamping itu masase merupakan asuhan yang efektif, aman sederhana dan tidak menimbulkan efek yang merugikan baik pada ibu maupun janin (Yeni Aryani dkk, 2015).

Masase pada punggung saat persalinan dapat berfungsi sebagai analgesik epidural yang dapat mengurangi nyeri dan stres, serta dapat memberikan kenyamanan pada ibu bersalin. Oleh karena itu diperlukan asuhan esensial pada ibu saat persalinan untuk mengurangi

nyeri dan stres akibat persalinan yang dapat meningkatkan asuhan kebidanan pada ibu bersalin (Yeni Aryani dkk, 2015).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, berpacu pada rancangan studi kasus dengan menggunakan metode observasi, deskripsi. Data yang diperoleh menggunakan data primer dan data sekunder. Penerima asuhan ini adalah Ny. R usia 29 tahun G3P2A0 dengan teknik alami menggunakan massage punggung untuk menurunkan nyeri persalinan kala I aktif di PMB Siswati. Pemberian terapi massage punggung diberikan selama 30 menit.

Massage punggung dilakukan dengan cara menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan. Lakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan kuat dengan cara menggosokan lembut dengan kedua telapak tangan dan jari pada punggung ibu bersalin setinggi servikal 7 kearah luar menuju sisi tulang rusuk selama 30 menit dengan frekuensi 40 kali gosokan permenit, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 01 Mei 2024 pukul 08:30 WIB Ny. R datang ke PMB Siswati

dengan keluhan utama keluar lendir campur darah dan merasa mules.

Hasil pemeriksaan didapatkan Tekanan darah 120/80 mmHg, Suhu 36,7°C, Nadi 80 kali/menit, RR 20 kali/menit, DJJ 142 kali/menit, ketuban utuh, VT 6 cm dengan diagnosis kebidanan Ny. R usia 29 tahun G3P2A0 usia kehamilan 39 minggu 2 hari, janin hidup tunggal intra uterin, punggung kiri, presentasi kepala inpartu kala I fase aktif. Ibu mengeluh merasa tidak kuat dan sangat tidak nyaman dengan nyeri kontraksi yang dirasakan.

Dari keluhan yang dirasakan dan kondisi lain dalam batas normal maka selanjutnya dilaksanakan KIE pada pasien untuk melakukan massage punggung dengan tujuan untuk mengurangi nyeri persalinan. Birth ball dilakukan selama minimal 30 menit di dapati hasil bahwa rasa nyeri pada ibu berkurang. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu massage punggung bisa mengurangi rasa nyeri pada saat awal persalinan.

Sentuhan merupakan metode yang secara umum dalam persalinan untuk membantu mengurangi rasa 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 (Asrinah, 2010). penelitian Mei-Yuch Chang (2002), mengatakan Pijatan selama 30 menit pada bahu dan punggung yang dilakukan pada ibu bersalin kala I fase aktif dapat mengurangi nyeri dan memberikan dukungan psikologis pada saat proses persalinan (Chang, 2002)

Penelitian Aryani (2015) didapatkan bu bersalin yang dimasase punggung memiliki intensitas nyeri lebih rendah 29,62 poin daripada ibu yang tidak dimasase, nilai $p=0,001$ yang berarti ada pengaruh masase pada punggung terhadap intensitas nyeri dan kadar endokrin ibu bersalin kala I persalinan normal (Aryani, 2015).

Penelitian Hariyanti dengan judul pengaruh pijat punggung teknik effluerage terhadap intensitas nyeri persalinan pada inpartu kala I fase aktif ditemukan sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebelum diberikan pijat teknik efflurage yaitu sebanyak 9 orang (90%). Setelah dilakukan pijat punggung sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang dengan nilai $p=0,002$ yang berarti ada pengaruh pijat punggung terhadap intensitas

nyeri persalinan kala I fase aktif (Hariyani, 2014).

Penelitian serupa di Kanada didapatkan ibu bersalin yang dimasase selama 5 jam dapat menunda penggunaan analgetik epidural dibanding yang tidak di masase dan intensitas nyeri pada ibu yang dipijat lebih rendah 20 point dibandingkan yang menggunakan analgetik epidural. Pemijatan ringan dapat meningkatkan pelepasan oksitosin yang dapat mempercepat proses persalinan dan opiat endogen yang dapat mengurangi nyeri persalinan (Jansen, 2012; Aryani, 2015).

Masase digunakan untuk membantu relaksasi dan menurunkan nyeri melalui peningkatan aliran darah pada daerah-daerah yang terpengaruh, merangsang reseptor reseptor raba kulit sehingga merilekskan otot-otot, mengubah suhu kulit dan secara umum memberikan perasaan yang nyaman yang berhubungan dengan keamatan hubungan manusia (Asryinah, 2010).

Relaksasi sentuhan mungkin akan membantu ibu rileks dengan cara menyentuh atau mengusap bagian tubuh ibu. Pemijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Masase merangsang tubuh melepaskan

senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami. Endorfin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak (Pastuti, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Penulis telah selesai melakukan asuhan kebidanan '*continue of care*' pada ny. R umur 29 tahun P3A0 dengan massage punggung di simpulkan pentingnya asuhan kebidanan untuk mengurangi nyeri persalinan dengan massage punggung. Penulis juga menyimpulkan berdasarkan hasil pemeriksaan serta pengkajian data menunjukkan massage punggung sesuai dengan penelitian sebelumnya.

Hasil penelitian harapannya bagi PMB Siswati dapat memberikan asuhan massage punggung untuk membantu proses persalinan berjalan dengan baik. Bagi institusi Pendidikan harapannya dapat meningkatkan ilmu pendidikan yang terkait kebidanan pada persalinan Kala I dengan massage punggung.

DAFTAR PUSTAKA

Aryani, Yeni, Masrul, Lisma Evareny.(2015). Pengaruh Masase Pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. Jurnal Kesehatan Andalas, 4(1), 70-7 Asri dwi, dkk. (2010). Asuhan Persalinan

- Normal. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Asrinah, dkk. (2010). Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan, Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Azizah. (2011). Pengaruh Endorphen Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinaan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak Tahun 2011. <http://jurnal.unimus.aca.id>.
- Emilda dkk. (2019). Pengaruh Metode Massage Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Ruang Bersalin RSUD Kota Langsa Tahun 2013. Kemenkes RI : Repository Politeknik Kemenkes Aceh. http://repository.digilib.poltekkesaceh.ac.id:80/index.php?p=show_detail&id=57.
- Hariyanti, Intan Prasetyaning. (2014). Pijat Punggung Teknik Effluarage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan pada Inpartu Kala I Fase Aktif di BPM Ny"l" Desa Kepuhpandak Kuterejo Mojokerto. Diakses:<http://repository.poltekkesmajapa-hit.ac.id/index.php/PUB-KEB/article/view/222>
- PERMENKES RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 97 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual. Jakarta: Menteri Kesehatan RI.
- Puspitasari, Indah dan Dwi Astuti. (2017). Tehnik Massage Punggung untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. STIKes Muhammadiyah Kudus : Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol. 8 No. 2 (100-106).
- Rohani, dkk. (2011). Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan. Jakarta: Salemba Medika.
- Rositawati. (2019). Hubungan antara Paritas dengan Kejadian Partus Lama di RSUD Leuwiliang Kabupaten Bogor Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia (JIKI). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i01.199>.
- Rukiah, dkk. 2013. Asuhan Kebidanan II Persalinan. Jakarta: Arcan
- Simkin, dkk. (2008). Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi. Jakarta: Arcan.
- Sinaga, Plora N.F. (2011). Pengaruh Metode Masase Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Inpartu Di Klinik Bersalin Sally Medan Tahun 2011. Universitas Sumatera Utara, Medan : Skripsi. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/27098>.