

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY.I DENGAN MASSAGE PUNGGUNG  
UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA I  
DI PMB DUMASARI RAMBE, SST TAHUN 2025**

**Sherly Anin Diana Hafsari<sup>1</sup>, Nining Sulistyowati<sup>2</sup>**  
**Akademi Kebidanan Anugerah Bintan<sup>1,2</sup>**  
Email: [sheylanindiana117@gmail.com](mailto:sheylanindiana117@gmail.com)

**ABSTRAK**

Pelebaran, resistensi, dan tarikan serviks dan rahim bagian bawah, serta cedera pada otot dan ligamen yang menopang struktur yang melapisinya merupakan penyebab nyeri pada tahap awal persalinan. Nyeri persalinan yang hebat memang bisa terasa seperti momok menakutkan, tetapi sebenarnya dapat dikelola dengan berbagai cara, salah satunya dengan memberikan asuhan massage punggung. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan massage punggung sebagai upaya mengurangi nyeri persalinan kala I di PMB Dumasari Rambe, SST Tahun 2025. Metode penelitian menggunakan pendekatan studi kasus, dengan subjek Ny. I usia 24 tahun G1P0A0 usia kehamilan 38 minggu, dilaksanakan bulan April 2025. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder dengan analisis manajemen varney, dengan membandingkan teori dan praktik. Penelitian menunjukkan bahwa terhadap perbedaan nyeri pada kala satu persalinan sebelum dan sesudah pemijatan punggung. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa nyeri pada Ny. I semakin berkurang. Keunggulan penelitian ini adalah didapatkan bahwa penggunaan teknik massage punggung mempengaruhi nyeri saat bersalin. Oleh karena itu, direkomendasikan agar tenaga Kesehatan khususnya bidan menggunakan teknik massage punggung guna mengurangi rasa nyeri kala I persalinan guna meningkatkan kualitas layanan kebidanan.

**Kata Kunci:** Asuhan kebidanan, nyeri persalinan, massage punggung

**ABSTRACT**

*Dilation, resistance, and traction of the cervix and lower uterus, as well as injury to the muscles and ligaments that support the structures that cover them are the causes of pain in the early stages of labor. Severe labor pain can indeed feel like a scary specter, but it can actually be managed in various ways, one of which is by providing back massage care. This study aims to provide back massage care as an effort to reduce pain in the first stage of labor at PMB Dumasari Rambe, SST 2025. The research method uses a case study approach, with the subject Mrs. I aged 24 years G1P0A0 gestational age 38 weeks, carried out in April 2025. The type of data used is primary and secondary data with varney management analysis, by comparing theory and practice. The study shows that there are differences in pain in the first stage of labor before and after back massage. The results of the study showed that Mrs. I's pain was reduced. The advantage of this study is that it was found that the use of back massage techniques affects pain during labor. Therefore, it is recommended that health workers, especially midwives, use back massage techniques to reduce pain during the first stage of labor and improve the quality of obstetric care.*

**Keywords:** Midwifery care, labor pain, back massage

## PENDAHULUAN

Nyeri saat persalinan merupakan reaksi fisiologis terhadap kontraksi uterus, distensi serviks, dan tekanan janin. Menurut WHO (2020), sekitar 70% ibu melaporkan nyeri persalinan sebagai pengalaman paling menyakitkan dalam hidupnya. Massage punggung adalah intervensi non-invasif yang dapat merangsang endorfin dan memberikan efek relaksasi.

Persalinan merupakan proses pembukaan dan penipisan leher rahim serta Penurunan janin ke jalan lahir merupakan bagian dari proses persalinan normal, yaitu keluarnya janin secara alami pada usia kehamilan yang cukup, yaitu antara 37 hingga 42 minggu. Persalinan normal berlangsung melalui jalur vagina tanpa menimbulkan komplikasi pada ibu maupun janin. Apabila tidak ada komplikasi yang terjadi, maka persalinan tersebut dikategorikan sebagai persalinan normal (Asri, 2020).

Berlangsungnya proses persalinan secara normal bisa dilihat dari durasi persalinan berlangsung cukup lama dan tidak ditemukan kendala atau komplikasi selama proses tersebut, namun dalam kenyataannya, masih banyak ibu yang menghadapi kesulitan saat melahirkan, yang ditandai dengan

melewati batas waspada pada lembar observasi partografi. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh tingkat nyeri dan kecemasan yang tinggi pada ibu bersalin, yang berdampak pada terganggunya kontraksi dan berpotensi memperlambat jalannya persalinan.

Hampir seluruh ibu hamil merasakan nyeri saat proses persalinan, Nyeri persalinan kala I disebabkan oleh aktivitas fisiologis dalam tubuh yang berkaitan dengan upaya mengeluarkan bayi. Proses ini berlangsung akibat Pembukaan dan peregangan serviks, seiring dengan Penyempitan otot-otot rahim yang bekerja mendorong bayi ke arah jalan lahir. Saat kontraksi terjadi, tekanan kuat dari rahim dirasakan oleh kandung kemih, rektum, tulang belakang, dan tulang pubis. Tekanan tambahan juga muncul akibat berat kepala janin yang bergerak turun melalui saluran persalinan. Rasa nyeri biasanya dimulai dari punggung bagian bawah, menjalar ke perut bagian bawah, dan meluas ke kedua kaki. Intensitas nyeri umumnya diawali dengan sensasi ringan seperti tertusuk, kemudian meningkat hingga mencapai puncaknya, sebelum akhirnya mereda sepenuhnya. (Danuatmadja & Meiliasari, 2020).

Salah satu prosedur massage sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri saat persalinan, teknik pijat digunakan pada daerah punggung dengan usapan perlahan menggunakan minyak dapat memberikan sensasi hangat yang berkontribusi pada dilatasi pembuluh darah lokal. Efek hangat ini mampu meningkatkan kenyamanan serta mendorong relaksasi baik secara fisik maupun psikologis. Rangsangan tersebut diterima oleh serabut saraf A-beta yang berukuran lebih besar, sehingga impulsnya lebih cepat mencapai otak. Akibatnya, mekanisme gerbang nyeri (pain gate) tertutup, yang pada akhirnya menurunkan persepsi terhadap nyeri.

Pemberian massage pada punggung ibu tujuannya untuk membantu ibu merasa tenang dengan mengusap bagian punggung secara lembut dan akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan, sebuah penelitian menyebutkan ibu yang di massage punggung tahapan Persalinan dapat berlangsung lebih nyaman dan mengurangi rasa nyeri berkat pijatan pada punggung untuk merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine yang juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak.

Proses persalinan dan melahirkan di pengaruhi oleh lima unsur utama: postur tubuh ibu, force (kekuatan), jalan lahir, menumpang (Janin dan plasenta), dan psikologi (reaksi psikologis), (Yanti, 2018). Perkembangan persalinan selama kala satu fase aktif adalah masa yang cukup melelahkan dan sulit, dan sebagian besar ibu mengalami nyeri akibat peningkatan aktivitas rahim.

Metode untuk segera menurunkan nyeri persalinan guna mengurangi rasa tidak nyaman atau nyeri, sumbernya mengurangi respons mental yang merugikan, rangsangan pengganti yang kuat dan emosional (Simkin p dkk, 2020). Berbagai pendekatan baik farmakologis maupun non farmakologis telah digunakan untuk mencoba mengurangi rasa sakit yang dialami saat melahirkan.

Metode penatalaksanaan nyeri non farmakologis meliputi kompres panas dan dingin, hidroterapi, counter pressure, kompresi lutut, pijat dan olahraga (Rohani, 2021). Pijat mem buat relaksasi dengan meningkatkan aliran darah ke area yang terkena pijatan, mengaktifkan resep sentuhan kulit, menyesuaikan suhu kulit, dan menghasilkan sensasi menyenangkan karena kontak dekat

manusia, pijat juga dapat menimbulkan rasa ketenangan (Hariyanti, 2021).

Handstorm dan Newton (1986), dalam studi tentang manfaat sentuhan saat melahirkan, menemukan bahwa sentuhan adalah cara yang umum digunakan untuk menghilangkan sakit saat melahirkan (Asrinah, 2020). Sentuhan merupakan suatu pemijatan yang merupakan suatu cara non farmakologi tanpa obat-obatan, lebih aman, mudah dan tanpa efek samping, serta berfokus pada kasih sayang ibu.

Cara non farmakologi juga dapat meningkatkan rasa puas saat melahirkan, karena ibu bisa mengendalikan emosi dan kekuatannya sendiri akibat ibu dapat merasa lebih rileks dan nyaman saat melahirkan. Sesuai dengan pernyataan di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui teknik dan manfaat pijat punggung sesuai dengan perubahan nyeri pada kala satu persalinan.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan studi kasus. Subjek adalah Ny. I Masa kehamilan mencapai 38 minggu 5 hari bersalin di PMB Dumasari Rambe pada bulan April 2025. Pengumpulan data menggunakan metode observasi

dan wawancara. Studi kasus dilakukan selama persalinan kala I.

Intervensi Massage punggung dilakukan setiap kali kontraksi muncul selama ±15 menit/session dengan teknik memutar ringan dari area punggung bawah ke atas (lumbal ke torakal). Mulai saat kala I fase aktif (pembukaan 5–10 cm) jika kontraksi masih berlangsung dilakukan Gerakan mengusap lembut area punggung bagian bawah (daerah lumbosacral). Menggunakan telapak tangan dengan gerakan memutar atau memanjang. Saat massage, ibu dalam posisi miring ke kiri atau duduk dengan condong ke depan sesuai kenyamanan ibu.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses melahirkan meliputi Proses keluarnya janin dan plasenta yang sudah cukup bulan atau sudah mampu tumbuh dan berkembang di luar rahim dan akan melewati jalan lahir. Situasi ini dimulai dengan leher rahim berubah secara bertahap selama kontraksi persalinan, yang berpuncak pada lahirnya plasenta" (Sulistyawati, 2021).

Data pengkajian subjektif Ny. I mengeluh nyeri hebat di bagian pinggang saat kontraksi, disertai lendir bercampur darah. Dan untuk Data Objektifnya TTV dalam batas normal, DJJ: 132x/menit, Kontraksi: pembukaan terjadi dengan kontraksi

sebanyak 4 kali dalam 10 menit, masing-masing berlangsung selama 40 detik. Pembukaan: 5 cm, ketuban utuh. Berdasarkan hasil pengkajian direncanakan untuk dilakukan asuhan dengan tujuan membuat ibu lebih nyaman dalam proses persalinan yaitu dengan massage punggung.

Tindakan massage punggung diberikan setiap kali kontraksi muncul kurang lebih 15 menit teknik dilakukan dengan tekanan ringan memutar di daerah punggung bawah menggunakan lotion. Asuhan dilakukan selama fase aktif hingga pembukaan lengkap. Hasil evaluasi sebelum massage skala nyeri 8/10 (nyeri berat) setelah massage: skala nyeri turun menjadi 5/10 (nyeri sedang), ibu merasa lebih tenang, rileks, dan mampu mengikuti instruksi dengan baik. Proses persalinan berjalan lancar: Kala I berlangsung 3 jam, Kala II berlangsung 35 menit.

Asuhan yang diberikan komplementer dengan massage punggung dilakukan setiap Ny. I merasakan kontraksi atau his yang bertujuan untuk memberikan relaksasi atau menghilangkan nyeri pada saat nyeri berlangsung. Setelah melakukan pemeriksaan pembukaan, hasil pembukaan Ny. I yaitu pembukaan 10 cm dan kontraksinya sebanyak lima kali dalam rentang

waktu sepuluh menit, masing-masing berlangsung selama 45 detik. Ibu mendapatkan asuhan dari penulis dukungan emosional dan teknik relaksasi instruksi mengejar yang aman dan benar saat merasa bertenaga, minum, serta dukungan dari suami dan keluarganya. Persalinan kala I Ny. I diawali dengan fase aktif, kalau satu persalinan berlangsung selama 3 jam hal ini dianggap normal karena his tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat karena ketika ibu tiba sudah pembukaan 5 cm dan disertai his yang kuat titik penulis juga menggunakan asuhan sayang ibu dimana penulis memberikan dukungan emosional dan mendampingi ibu pada saat proses persalinan sampai dengan bayi lahir.

Persalinan kala II Ny. I berjalan lancar, demikian pula pada Ny. I dan bayi Ny. I langsung dilakukan IMD segera setelah lahir, dan kala II berlangsung selama 35 menit. Tahap masa pengeluaran plasenta, adalah nama lain dari ketiga persalinan. Pelepasan plasenta terjadi dalam waktu tidak lebih dari setengah jam, kala III persalinan Ny. I berlangsung selama 5 menit titik untuk mencegah agar rahim tidak terbalik (uterine inversion). Penulis meregangkan tali pusat secara hati-hati dengan satu tangan sementara tangan-tangan

lainnya diletakkan tempat di atas tulang kemaluan titik kemudian memeriksa kelengkapan plasenta dan mencatat hasil asuhan persalinan kala tiga yang meliputi tidak adanya pendarahan, laserasi tingkat 2 dan plasenta telah lahir lengkap.

Kala IV adalah kala observasi yang dimulai setelah plasenta lahir selama 2 jam. Hal ini yang perlu diwaspadai adalah kontraksi rahim kembali seperti semula salah satu cara menjaga kontraksi kembali seperti semula adalah dengan melakukan massase uterus, pada kala IV yang dipantau adalah kontraksi, TTV, kandung kemih, TFU, darah dan uterus. Berdasarkan pernyataan di atas asuhan yang diberikan pada Ny. I dalam pemantauan kala IV yaitu kontraksi rahim baik pendarahan kurang lebih 300 cc, Tinggi Fundus Uteri (TFU) terukur dua jari di bawah pusar, kandung kemih dalam keadaan kosong, dan tanda-tanda vital tubuh dalam batas normal.

Nyeri yang dirasakan selama persalinan adalah bagian dari proses fisiologis alami. Nyeri persalinan disebabkan oleh berbagai faktor fisiologis, antara lain Terjadinya kontraksi pada otot rahim yang menyebabkan hipoksia pada jaringan otot yang berkontraksi,

peregangan serviks selama proses dilatasi, iskemia pada korpus uteri, serta peregangan pada bawah rahim. Sebesar 12% hingga 67% wanita mengalami kekhawatiran terhadap nyeri yang mungkin dirasakan selama proses persalinan. Salah satu upaya dalam mengurangi rasa nyeri saat melahirkan adalah dengan massage pada punggung titik rasa sakit saat persalinan dirasakan terutama selama kontraksi persepsi terhadap intensitas Tingkat nyeri persalinan berbeda-beda pada setiap wanita, dan umumnya digambarkan sebagai salah satu bentuk nyeri paling intens yang pernah dirasakan. Intensitas nyeri ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis (Abasi M, 2021).

Nyeri selama persalinan menunjukkan pola yang relatif dapat diprediksi, di mana lokasi rasa nyeri akan bergeser seiring dengan berlangsungnya tahapan persalinan ditandai oleh intensitas dan frekuensi rasa nyeri juga meningkat sejalan dengan semakin kuatnya kontraksi uterus. Pijat punggung merupakan salah satu metode non-farmakologis yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan. Menurut Evosky, sekitar 90% persalinan disertai rasa nyeri, sementara 7-14% lainnya berlangsung tanpa nyeri.

Teknik massage punggung akan membuat ibu yang akan melahirkan menjadi menjadi lebih rileks dan santai dapat membantu mengurangi ketegangan, hal ini terjadi karena pelepasan endorfin yang berperan dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien. Selain itu, perasaan tenang dan nyaman juga memengaruhi proses oksidasi monoamin dalam metabolisme serotonin, di mana serotonin adalah senyawa kimia yang berfungsi meredakan rasa sakit. Dengan kata lain, relaksasi dan sentuhan dapat berkontribusi dalam mengurangi sensasi nyeri (Potter P.A, 2021).

Sesudah dilakukan tindakan pemijatan punggung pada ibu yang sedang mengandung anak pertama selama fase aktif kala satu, terjadi penurunan intensitas nyeri yang dirasakan, dari nyeri berat menjadi lebih terkendali. Penerapan teknik pijat punggung pada ibu primigravida dalam tahap pertama persalinan terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri sebesar 0,25, yang ditandai dengan pergeseran tingkat nyeri dari kategori berat ke tingkat ringan hingga sedang. Penelitian serupa yang dilakukan di Kanada menunjukkan bahwa ibu bersalin yang menjalani pijat selama lima jam mampu menunda penggunaan analgesia

epidural dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pijat. Selain itu, Tingkat intensitas nyeri pada ibu yang menerima pijatan tercatat 20 poin lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang mendapatkan analgesia epidural. Pijatan ringan diyakini mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin yang mempercepat jalannya persalinan, serta meningkatkan produksi opiat endogen yang berperan dalam meredakan nyeri selama proses melahirkan (Jansen, 2012; Aryani, 2021).

## SIMPULAN

Pemberian massage punggung pada Ny. I selama kala I fase aktif efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dari skala berat ke sedang. Intervensi ini bersifat aman, mudah dilakukan, dan dapat menjadi bagian penting dari asuhan kebidanan secara komplementer.

Massage punggung dapat dijadikan sebagai intervensi rutin pada ibu bersalin, terutama primigravida dan multigravida yang mengalami kecemasan dan nyeri. Diharapkan semua bidan terlatih dalam teknik ini untuk meningkatkan mutu pelayanan persalinan dan untuk mengurangi kebutuhan analgesik farmakologis dan meningkatkan kenyamanan ibu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Yeni ddk. (2021). Pengaruh massase pada punggung terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal melalui peningkatan kadar Endorfin.
- Aryani, Y. Masrul, M, & Evareny, L. 2021. Pengaruh massage Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. Jurnal Kesehatan Andalas, 4 (1).
- Apriyani, D., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh Pemberian Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Persalinan.
- Andarmoyo, Sulistyo. (2021). Konsep dan proses keperawatan nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz media.
- Abasi, M. (2021). Labor Pain and Management. Journal of Midwifery.
- Abasi, M. (2021). Labor Pain Management Techniques. Journal of Midwifery.
- Danuatmaja, B & Mila M, 2020. Pasca persalinan. Edisi 1 Jakarta. Puspa swara.
- Lestari, N. R., & Sari, Y. (2021). Pengaruh Back Massage terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif.
- Mander R. (2020). Nyeri persalinan. Jakarta.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2021). Fundamentals of Nursing. Elsevier.
- Sulistyawati. 2021. Pemeriksaan Pada kehamilan dan Asuhan persalinan. Jakarta: EGC
- Sulistyawati, A. (2021). Asuhan Kebidanan Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.