

ASUHAN BACK MESSAGE PADA NY. S UNTUK MENGURANGI RASA NYERI SAAT PERSALINAN KALA I DI PMB RIRIK PUJI LESTARI

Marfena Amandea^{1*}, Ani Mulyandari²
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang^{1 2}
Email : marvenaamandea10@gmail.com

ABSTRAK

Ketika janin ditempatkan di jalan lahir saat melahirkan, serviks melebar dan menipis, suatu proses yang dikenal sebagai persalinan. Pada awal persalinan, nyeri disebabkan oleh dilatasi serviks, keberadaan bagian bawah rahim, resistensi, traksi, dan kerusakan pada otot dan ligamen yang menopang struktur di atasnya. Terapi pijat untuk punggung adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan perawatan kebidanan Ny. S di Di PMB Ririk Puji Lestari 2025 untuk memijat punggungnya dan mengurangi rasa sakit yang dialaminya selama tahap pertama persalinan. Melalui kepemimpinan kebidanan, jenis analisis studi kasus diterapkan pada pendekatan observasional deskriptif. Subjek penelitian ini yaitu Ny. S, usia 41 tahun G3P2A0, yang menggunakan data primer dan sekunder di laksanakan di PMB Ririk Puji Lestari. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa intensitas nyeri yang dirasakan selama tahap pertama persalinan sebelum dan sesudah mendapatkan back massage berbeda. Untuk meningkatkan kualitas layanan persalinan, disarankan agar tenaga medis terutama bidan menggunakan back massage untuk mengurangi rasa sakit pada tahap awal persalinan.

Kata Kunci : *Back massage, Nyeri persalinan, Kala I*

ABSTRACT

As the fetus is placed in the birth canal during delivery, the cervix dilates and thins, a process known as labor. Early in labor, pain is caused by cervical dilation, the presence of the uterine lowering, resistance, traction, and damage to the muscles and ligaments that support the overlying structures. Back massage therapy is one way to reduce labor pain. The purpose of this study was to provide midwifery care to Mrs. S at the Ririk Puji Lestari 2025 PMB to massage her back and reduce the pain she experienced during the first stage of labor. Through midwifery leadership, a case study analysis was applied using a descriptive observational approach. The subject of this study was Mrs. S, age 41, G3P2A0, using primary and secondary data collected at the Ririk Puji Lestari PMB. The results of the case study showed that the intensity of pain experienced during the first stage of labor before and after receiving back massage varied. To improve the quality of labor care, it is recommended that medical personnel, especially midwives, use back massage to reduce pain in the early stages of labor.

Keywords: *Back massage, Labor pain, Kala I*

PENDAHULUAN

Serviks menipis dan melebar selama persalinan, memungkinkan bayi memasuki jalan lahir. Keluarnya janin dan plasenta selama kehamilan cukup bulan (sekitar 37–42 minggu) dengan persalinan alami, bebas komplikasi, dan Ny. S Serta bayi umumnya sehat dikenal sebagai persalinan normal. Jika tidak ada hasil negatif, persalinan dianggap normal (Asri, 2018).

Sebanyak lima kategori terdiri dari faktor-faktor penting yang memiliki dampak signifikan pada proses persalinan: kekuatan, respons psikologis, jalan lahir, penumpang, janin, dan plasenta (Yanti, 2020).

Kebanyakan perempuan percaya bahwa persalinan itu menyakitkan. Berkurangnya aliran darah ke korpus uteri, ketegangan di segmen bawah rahim, tekanan pada saraf serviks, dilatasi serviks, dan hipoksia otot rahim selama kontraksi, semuanya menyebabkan nyeri (Na'im, 2019). Menurut sebuah studi di AS, 84% perempuan yang melahirkan memutuskan untuk mengelola nyeri persalinan mereka tanpa menggunakan obat-obatan. 17% menggunakan pijat, dan 55% menggunakan teknik pernapasan (Cepada, 2013)

Back massage dapat membantu tubuh merasa tenang,

segar, dan rileks selama kontraksi persalinan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pijat menyebabkan tubuh melepaskan endorfin, yang menciptakan perasaan nyaman dan menyenangkan.

Praktik memijat punggung selama lebih dari sepuluh menit dikenal sebagai *back massage*. Dengan menggosok punggung ke arah tulang ekor, *back massagedapat* meningkatkan kenyamanan dan relaksasi, mengurangi rasa sakit selama tahap pertama persalinan, dan mempercepat dilatasi serviks (Lestari, 2012).

Nyeri persalinan yang berkepanjangan dapat menyebabkan aliran darah tidak teratur dan tingkat energi yang lebih rendah. Untuk menyelamatkan ibu dan anak, sangat penting untuk menangani nyeri ini sesegera mungkin. Ibu mungkin merasa cemas dan kelelahan karena nyeri persalinan yang parah. Persalinan yang lama dan melelahkan dapat diakibatkan oleh ketidaknyamanan yang disebabkan oleh banyak Ny. S saat ini yang tidak menerima perawatan yang tepat selama persalinan untuk mengurangi nyeri terkait persalinan. Cara lain untuk mengurangi nyeri persalinan adalah dengan memberikan tekanan pada

punggung atau memijat sakrum. Secara teori, pijat selama persalinan, atau back massage, baik untuk perkembangan bayi, terutama saat mencoba mengubah posisi dan menggendong bayi dalam waktu lama. Selama pemijatan, penderitaan berkurang. Bidan harus meredakan nyeri selama persalinan. Back massage merupakan salah satu teknik manajemen nyeri farmakologis dan non-farmakologis yang diperlukan (Yeni Aryani dkk., 2015).

Dengan menurunkan tingkat nyeri dan stres ibu, back massage selama persalinan dapat bertindak sebagai analgesik epidural, yang mendorong ketenangan, kenyamanan, dan relaksasi (Yeni Aryani dkk, 2015).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan perawatan kebidanan Ny. S di Di PMB Ririk Puji Lestari 2025 dengan memijat punggung dengan tujuan mengurangi rasa sakit yang dialaminya selama tahap pertama persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi studi kasus. Data primer dan sekunder dikumpulkan Di PMB Ririk Puji Lestari, pasien, Ny. S, 41, G3P2A0, menggunakan teknik alami, yaitu back massage untuk

mengurangi nyeri persalinan dini dari fase laten ke fase aktif. Terapi ini diberikan selama periode observasi hingga dilatasi yang diinginkan tercapai.

Selama back massage selama 30 menit, punggung ibu dipijat lembut dengan telapak tangan dan jari-jari mengarah ke tulang ekor, lalu ke arah luar menuju tulang rusuk ketujuh dengan kecepatan 40 kali pijatan per menit, sambil tetap menjaga ujung jari tetap menyentuh permukaan kulit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ny. S. datang ke PMB Ririk Puji Lestari pada tanggal 31 Maret 2025 pukul 21.50 WIB dengan keluhan nyeri ulu hati dan keluar lendir darah. Pasien didiagnosis sebagai Ny. S, 41 tahun, usia kehamilan 39 minggu, bayi hidup tunggal, posisi miring kiri, presentasi kepala kala I, dan fase laten. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah pasien 122/80 mmHg, suhu 36°C, denyut nadi 80 kali per menit, pernapasan 20 kali per menit, dan DJJ 142 kali per menit. Pada tanggal 2 April 2025 pukul 13.30 WIB dilakukan pemeriksaan VT ulang. Berdasarkan hasil dilatasi 5 cm, Ny. S didiagnosis usia kehamilan 41/39 minggu dan fase aktif persalinan. Ibu mengeluhkan rasa tidak nyaman saat kontraksi dan nyeri perut. Untuk meringankan nyeri

persalinan pasien, dilakukan back massage, didasarkan pada keluhan pasien dan kondisi umum lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa terapi pijat untuk punggung dapat mengurangi nyeri persalinan dini. Selama persalinan, sentuhan sering digunakan untuk meredakan nyeri. Sentuhan diyakini dapat menurunkan produksi katekolamin, meningkatkan pelepasan endorfin, dan merangsang serabut saraf aferen yang menghalangi transmisi nyeri, sehingga mengurangi dilatasi kulit. Hal ini dapat mengurangi nyeri yang terkait dengan persalinan (Asrinah, 2019).

Menurut penelitian Mei-Yuch Chang (2019), memberikan ibu pijat selama 30 menit selama tahap laten dan aktif persalinan membantu mereka rileks, merasa kurang stres, dan mengalami lebih sedikit nyeri dilatasi. Menurut penelitian Aryani (2015), ibu yang menerima back massage saat melahirkan melaporkan 29,62% lebih sedikit nyeri daripada ibu yang tidak ($p=0,001$). Ini menyiratkan bahwa selama kala satu persalinan, back massage sangat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kadar hormon pada ibu (Aryani, 2018).

Menurut penelitian Hariyanti, "Pengaruh Back massage Effluent," sembilan ibu hamil (90%) melaporkan

mengalami nyeri yang luar biasa sebelum mendapatkan pijat effluent. Dengan nilai $p=0,002$, mayoritas responden (90%) melaporkan nyeri yang berkurang setelah pijat berikutnya. Menurut temuan tersebut, back massage secara signifikan mengurangi rasa sakit yang muncul pada kala satu persalinan (Hariyani, 2014). Dibandingkan dengan tanpa pijat atau epidural, yang menghasilkan rasa sakit 20 kali lebih sedikit bagi ibu yang melahirkan, pijat selama 5 jam mengurangi rata-rata nyeri yang dialami Ny. Selama persalinan sebesar 20 poin dalam sebuah studi terhadap ibu-ibu di Kanada. Dengan melepaskan oksitosin, hormon yang mempercepat proses persalinan alami, back massage yang lembut dapat mengurangi nyeri yang berhubungan dengan dilatasi (Jansen, 2018; Aryani, 2020).

Back massage dapat digunakan untuk meningkatkan relaksasi dan rasa nyaman. Terapi ini juga dapat mengurangi rasa sakit dengan meningkatkan aliran darah di area yang terdampak, menstimulasi reseptor kulit, yang akan membuat otot terasa lebih nyaman, mengubah suhu kulit, dan secara umum menghasilkan rasa nyaman yang alami (Asryinah, 2019). Memberikan pijatan ringan pada punggung dapat

membuat ibu merasa lebih rileks yakni cara menyentuh dan memberikan pijatan ringan dipunggung ibu. Pemijatan yang lembut dapat membuat sang ibu lebih rileks, merasa lebih nyaman selama proses persalinan, dengan merangsang tubuh untuk mengurangi rasa nyeri. Memberikan masase dapat melepaskan salah satu senyawa yakni senyawa endorfin yang dapat mengurangi dan meredakan rasa sakit alami. Senyawa ini juga memberikan rasa nyaman dan menciptakan perasaan yang rileks (Pastuti, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Penulis telah selesai melakukan asuhan kebidanan pada Ny. S usia 41 tahun P3A0 dengan memberikan asuhan *back massage* punggung, dapat disimpulkan pentingnya asuhan kebidanan untuk mengurangi nyeri persalinan dengan *back massage*. Dari hasil penelitian penulis juga menyimpulkan berdasarkan hasil pemeriksaan serta pengkajian data menunjukkan *massage* sesuai dengan penelitian sebelumnya.

Hasil penelitian harapannya bagi PMB Ririk Puji Lestari dapat memberikan asuhan *back massage* untuk membantu proses persalinan

berjalan dengan baik. Bagi institusi pendidikan harapannya dapat meningkatkan ilmu pendidikan yang terkait kebidanan kala I dengan *back massage*.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. (2017). Tehnik *massage* punggung untuk mengurangi nyeri persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100-106.
- Azizah. (2011). Pengaruh Endorphin *Massage* terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak Tahun <http://jurnal.unimus.aca.id>. 2011.
- Astuti, D. (2017). Tehnik *massage* punggung untuk mengurangi nyeri persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100-106.
- Emilda dkk. (2019). Pengaruh Metode Terhadap *Massage* Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Ruang Bersalin RSUD Kota Langsa Tahun 2013. *Kemendes RI Repository Politeknik Kemendes Aceh*. <http://repository.digilib.poltekk.es> http://aceh.ac.id:80/index.php?p=s_how_detail&id=57.
- Lestari, I., Abadi, A., & Purnomo, W. (2012). Pengaruh *deep back massage* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif dan kecepatan pembukaan pada ibu bersalin primigravida. *The Indonesian Journal of Public Health*, 9(1), 37-50.

- 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 pada Masa Kebidanan 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>.
- Supliyani, E. (2017). Pengaruh masase punggung terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 di kota Bogor. Jurnal Bidan, 3(1), 234041