

## ASUHAN BACK MESSAGE PADA NY. C UNTUK MENGURANGI RASA NYERI SAAT PERSALINAN KALA I DI PUSKESMAS TANJUNGPINANG

Nur Halsyah<sup>1</sup>, Shinta Ayu Retnawati, Muslim<sup>2</sup>  
<sup>1,2,3</sup>) Akademi Kebidanan Anugerah Bintang  
Email : nhalsyah2119@gmail.com

### ABSTRAK

Persalinan terjadi ketika janin mulai memasuki jalan lahir, diikuti dengan pelebaran dan penipisan serviks. Pada tahap awal, rasa nyeri muncul akibat pembukaan serviks, tekanan pada segmen bawah rahim, traksi, serta gangguan pada otot dan ligamen penopang. Salah satu cara non-obat untuk membantu mengurangi nyeri tersebut adalah pijat punggung. Penelitian ini bertujuan memberikan asuhan kebidanan pada Ny. R di PMB Sri Satiarsih tahun 2025 dengan metode pijat punggung untuk menurunkan nyeri kala I. Penelitian memakai rancangan studi kasus dengan pendekatan observasional deskriptif. Subjek adalah Ny. R usia 40 tahun, G4P3A0, dengan data primer dan sekunder. Hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi pijat punggung. Disarankan agar bidan menjadikan teknik ini sebagai pilihan untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada persalinan fase awal.

**Kata Kunci** : Massage punggung, Nyeri persalinan, Kala I

### ABSTRACT

*Labor begins when the fetus descends into the birth canal and the cervix starts thinning and dilating. In early labor, pain arises from cervical dilation, lower uterine segment pressure, traction, and strain on supporting muscles and ligaments. Back massage is a non-pharmacological approach to reduce this pain. This study aimed to provide midwifery care to Mrs. R at the Independent Midwife Practice of Sri Satiarsih in 2025 through back massage to decrease discomfort during the first stage of labor. A case study with a descriptive observational design was implemented. The subject was Mrs. R, 40 years old, G4P3A0, using primary and secondary data sources. Results indicated a notable reduction in pain intensity before and after the back massage. Midwives are encouraged to apply this method as part of routine labor care to enhance maternal comfort.*

**Keywords**: Back massage, Labor pain, First Stage

### PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alami yang dialami setiap ibu, namun sering menimbulkan rasa takut dan kekhawatiran. Nyeri yang muncul selama persalinan dapat menjadi pengalaman yang berat dan memberi dampak psikologis yang tidak sedikit (Aini, Kristianingrum & Kiftiyah, 2022). Banyak perempuan

menganggap persalinan sebagai momen paling menegangkan karena gambaran nyeri yang mereka dengar dari pengalaman orang lain. Di Amerika Serikat, penelitian melaporkan bahwa 84% ibu menggunakan metode non-obat untuk meredakan nyeri, dengan 55,2% memilih teknik pernapasan dan 17,3%

memilih pijat (Amin, Jaya & Ulipia Harahap, 2021).

Nyeri persalinan umumnya dipengaruhi oleh pembukaan serviks, tekanan pada uterus, serta kontraksi yang menimbulkan efek pada sirkulasi, ventilasi, metabolisme, dan aktivitas rahim. Tekanan darah akan naik ketika nyeri muncul sehingga meningkatkan stres pada ibu dan dapat berdampak pada ibu maupun janin (Mander, 2020). Nyeri yang tidak tertangani dapat memperburuk kondisi emosional ibu, mengurangi suplai oksigen ke janin, dan menimbulkan risiko fisik serta gangguan perkembangan kognitif bayi.

Persalinan normal adalah keluarnya bayi dan plasenta pada usia kehamilan 37–42 minggu tanpa komplikasi, baik bagi ibu maupun bayi (Asri, 2018). Proses ini dipengaruhi oleh lima faktor utama, yaitu: kekuatan (power), kondisi psikis ibu, jalan lahir, janin (passenger), serta plasenta (Yanti, 2020).

Banyak perempuan merasakan nyeri akibat hipoksia otot uterus, dilatasi serviks, serta tekanan di segmen bawah rahim (Na'im, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa pijat dapat membantu tubuh melepaskan endorfin yang memberikan rasa nyaman. Pijat punggung lebih dari sepuluh menit mampu membantu

relaksasi, mengurangi nyeri, dan mempercepat pembukaan (Lestari, 2012).

Nyeri yang berlangsung lama dapat menurunkan aliran darah serta energi ibu sehingga perlu segera diatasi. Pijat di bagian punggung atau sakrum terbukti mampu membantu mengurangi nyeri persalinan. Teknik ini aman, mudah dilakukan, dan memberikan efek positif bagi proses kelahiran (Yeni Aryani dkk., 2015; 2020).

Penelitian ini bertujuan menilai pengaruh back massage dalam menurunkan intensitas nyeri kala I pada ibu bersalin di PMB Sri Satiarsih.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan observasional-deskriptif. Data diperoleh dari sumber primer dan sekunder. Subjek penelitian adalah Ny. R, usia 40 tahun, G4P3A0, yang menjalani persalinan di PMB Sri Satiarsih. Intervensi berupa pijat punggung diberikan dari fase laten hingga fase aktif dengan tujuan menurunkan nyeri. Pijat dilakukan selama 30 menit dengan gerakan lembut menggunakan telapak tangan dan jari ke arah tulang ekor lalu ke rusuk ketujuh sebanyak 40 kali per menit, dengan sentuhan tetap kontak ke kulit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada 10 Agustus 2025 pukul 10.00 WIB, Ny. R datang ke PMB Sri Satiarsih dengan keluhan kontraksi kuat dan lendir bercampur darah. Pemeriksaan menunjukkan usia kehamilan 39 minggu, posisi janin kepala, DJJ 142 kali/menit, tekanan darah 120/80 mmHg, suhu 36°C, nadi 80 kali/menit, dan napas 20 kali/menit. Pemeriksaan vaginal menunjukkan pembukaan 5 cm sehingga pasien dinyatakan masuk fase aktif kala I. Ibu mengeluhkan nyeri hebat selama kontraksi sehingga diberikan IEC dan pijat punggung.

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa pijat punggung dapat menurunkan nyeri kala I melalui stimulasi saraf, menurunkan katekolamin, serta meningkatkan pelepasan endorfin (Asrinah, 2019). Penelitian Chang (2019) juga menyebutkan bahwa pijat selama 30 menit membantu ibu lebih rileks dan menurunkan stres. Temuan Aryani (2015) menunjukkan penurunan nyeri hingga 29,62% ( $p=0,001$ ), sedangkan penelitian lain menyatakan 90% ibu merasakan penurunan nyeri signifikan setelah pijat punggung (Hariyani, 2014).

Pijat punggung meningkatkan sirkulasi darah, merangsang reseptor kulit, mengendurkan otot, dan

memberikan rasa nyaman alami bagi ibu (Asrinah, 2019). Pijat juga membantu merangsang endorfin sehingga ibu merasa lebih tenang dan proses persalinan berjalan lebih efektif (Pastuti, 2019).

## SIMPULAN DAN SARAN

Asuhan back massage pada Ny. R usia 40 tahun P4A0 terbukti membantu mengurangi nyeri persalinan kala I. Data pengkajian menunjukkan hasil yang sesuai dengan berbagai penelitian terdahulu bahwa pijat punggung efektif menurunkan intensitas nyeri.

Disarankan agar PMB Sri Satiarsih menjadikan pijat punggung sebagai salah satu intervensi rutin untuk mendukung kenyamanan ibu bersalin. Institusi pendidikan juga diharapkan memperkuat materi terkait manajemen nyeri kala I menggunakan metode ini.

## 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 Persalinaan 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. *Kemenkes RI Repository Politeknik Kemenkes Aceh*. [http://repository.digilib.poltekk.es aceh.ac.id:80/index.php?p=show\\_detail&id=57](http://repository.digilib.poltekk.es aceh.ac.id:80/index.php?p=show_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, Flora 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 I di kota Bogor. *Jurnal Bidan*, 3(1), 234041.