

PENERAPAN *DEEP BACK MASSAGE* TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN KALA 1

¹Junaida Rahmi, ²Riris Andriati, ³Nasroh, ⁴Dianifa Ramadanti

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Jl. Pajajaran No.1, Pamulang Bar., Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15417.

E-mail: ¹rahmijunaida@gmail.com, ²ririsandriati5758@gmail.com, ³nasrohenas123@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan suatu proses secara fisiologis yang dapat menyertai kehidupan hampir semua wanita. Pada saat proses persalinan sangat identik dengan rasa nyeri. Mengatasi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode non farmakologi dengan menggunakan teknik *Deep back massage* terhadap nyeri persalinan. Tujuan: mengetahui pengaruh *Deep back massage* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1. Metode Penelitian: *Study literature review*. Hasil penelitian: Hasil pencarian berdasarkan jurnal yang di terbitkan dalam rentang waktu 10 tahun, *Deep back massage* (n=19.000) selanjutnya di eksklusi berdasarkan judul dan abstrak (n=273) dan jurnal akhir yang dapat di akses sesuai rumusan masalah (n=5). Kesimpulan: *Deep back massage* merupakan teknik pemijatan yang efektif dapat di gunakan untuk meredakan ketegangan otot dan memperlancar siklus peredaran darah dan dapat memberikan rasa nyaman, menurunkan kecemasan sehingga nyeri yang di rasakan saat proses persalinan berkurang. Saran: Diharapkan dapat di gunakan sebagai pengetahuan yang baru khususnya bagi bidan dan dapat di terapkan dalam asuhan kebidanan terutama pada ibu bersalin.

Kata Kunci: *Deep Back Massage*, Nyeri Persalinan, Kala 1

ABSTRACT

Childbirth is a physiological process that can accompany the life of almost all women. At the time of delivery is very synonymous with pain. Overcoming pain can be done by non-pharmacological methods using deep back massage techniques for labor pain. Objective: to determine the effect of deep back massage on the reduction of labor pain in the 1st stage. Research Methods: Study literature review. Research result: The search results were based on journals published in a span of 10 years, Deep back massage (n=19,000) was then excluded based on the title and abstract (n=273) and the final journal that could be accessed according to the problem formulation (n=5). Conclusion: Deep back massage is an effective massage technique that can be used to relieve muscle tension and accelerate the blood circulation cycle and can provide a sense of comfort, reduce anxiety so that the pain felt during labor is reduced. Suggestion: It is hoped that it can be used as new knowledge, especially for midwives and can be applied in midwifery care, especially for pregnant women.

Keywords: *Deep Back Massage, Labor Pain, 1st time*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dapat menyertai kehidupan hampir semua wanita. Pada saat melahirkan sangat identik dengan rasa sakit. Selama persalinan, kepala di dalam rongga panggul akan mengecil karena adanya penekanan pada saraf dorsal yang menyebabkan rasa sakit pada ibu selama persalinan. Selain itu, rasa sakit saat melahirkan dapat menyebabkan kontraksi langsung dan menimbulkan ketidaknyamanan serta stres bagi ibu. Jika perasaan stres tidak hilang, dapat menyebabkan reaksi berlebihan terhadap rasa sakit (Andreinie, 2016).

Sementara nyeri persalinan merupakan bagian dari proses normal, nyeri persalinan merupakan manifestasi dari kontraksi (pemendekan) otot-otot rahim. Kontraksi ini menyebabkan rasa sakit di punggung bagian bawah, perut dan secara bertahap menyebar ke paha. Nyeri disebabkan oleh peregangan segmen bawah rahim dan leher rahim, serta iskemia otot rahim, yang menyebabkan pembukaan di mulut rahim (serviks), ketika leher rahim terbuka, persalinan terjadi (Judha dkk., 2012).

Faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan meliputi faktor psikologis dan fisiologis. Faktor fisiologis yang dimaksud adalah kontraksi. Pergerakan otot ini menyebabkan nyeri karena pada saat ini otot rahim meregang kemudian memendek. Serviks juga akan menjadi lunak, tipis dan rata sehingga akan tertarik keluar. Saat itulah kepala bayi menekan leher rahim dan membuka. Oleh karena itu, kontraksi merupakan upaya untuk membuka jalan lahir. Faktor psikologis yang dimaksud adalah rasa takut dan kecemasan yang berlebihan akan mempengaruhi rasa sakit. Setiap ibu memiliki tingkat nyeri yang berbeda saat melahirkan. Respon yang berbeda ini merupakan mekanisme pertahanan dan persepsi nyeri (Andarmoyo, 2013).

Penatalaksanaan nyeri persalinan dapat dilakukan tanpa obat. Salah satu penerapan manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis yaitu *Deep back massage* untuk menghilangkan nyeri pada tahap awal persalinan, tindakan nonfarmakologis dalam

manajemen nyeri merupakan trend baru yang dapat dikembangkan dan merupakan metode alternatif yang dapat digunakan oleh ibu hamil untuk menghilangkan rasa sakit selama persalinan. Metode nonfarmakologis dapat memberikan efek relaksasi pada pasien dan dapat membantu mengurangi stres otot dan emosional, dan juga dapat mengurangi rasa sakit selama persalinan (Nufra & Azimar, 2019).

Massage merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri saat persalinan. Pijatan ringan atau belaian dapat membuat ibu merasa nyaman dan rileks selama persalinan karena tubuh melepaskan endorfin yang dapat menimbulkan rasa nyaman, endorfin juga merupakan pereda nyeri alami (Pane, 2014).

Deep back massage merupakan salah satu metode pengendalian nyeri berupa pijatan lembut atau massage untuk membantu ibu hamil merasa lebih segar selama persalinan, belaian dan pijatan lembut membuat ibu hamil lebih rileks (Katili, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin melakukan studi pustaka tentang "Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1".

METODE PENELITIAN

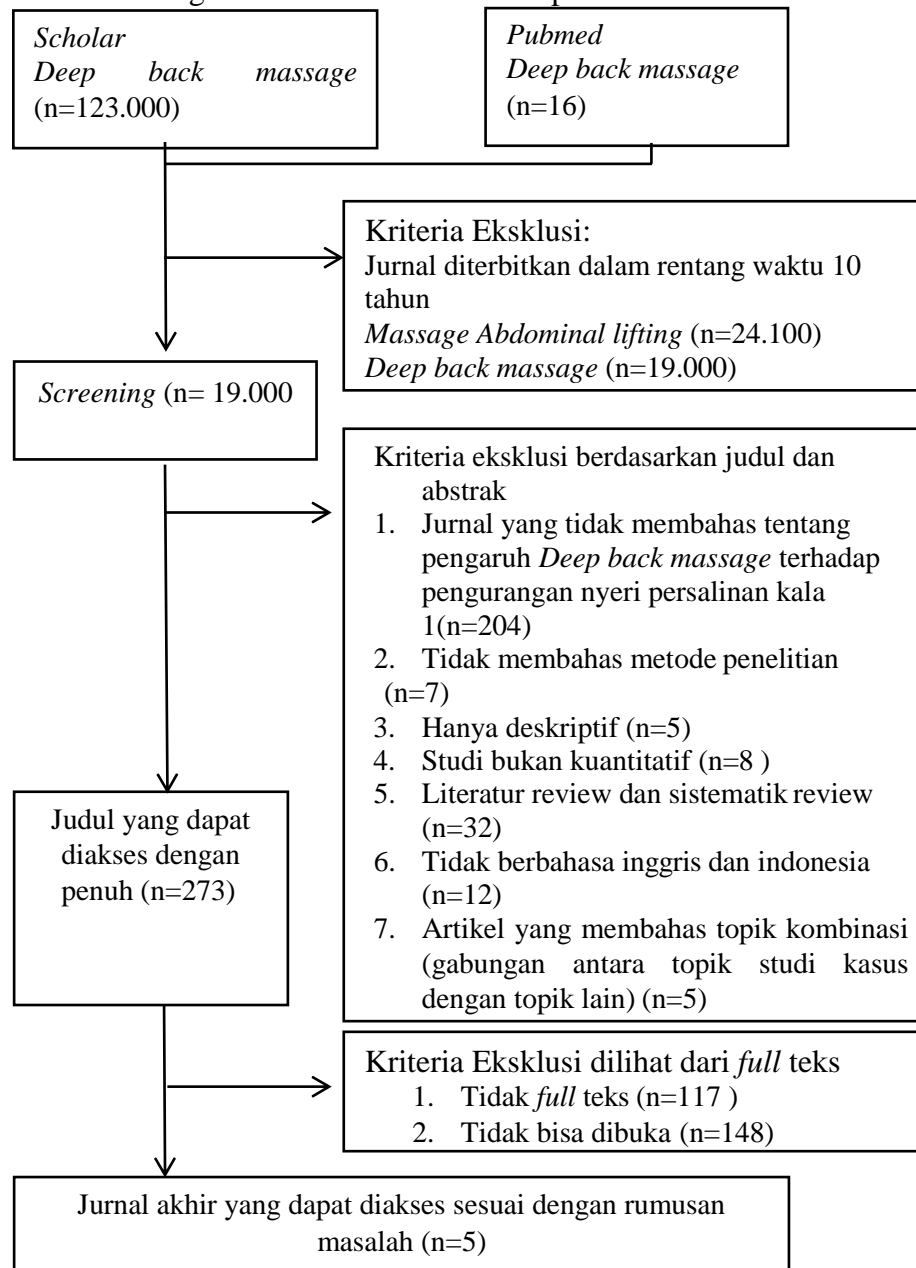
Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode Literature Review. Literature Review adalah metode penelitian literature yang sistematis, jelas dan komprehensif yang menggunakan metode pencarian eksplisit untuk mengumpulkan data yang ada untuk identifikasi, analisis dan evaluasi, dan melibatkan proses tinjauan kritis dalam pemilihan penelitian. menggunakan metode PRISMA dengan beberapa langkah yaitu 1) menyusun Background and Purpose (Latar Belakang dan tujuan), 2) Research Question, 3) Searching for the literature 4) Selection Criteria & Practical Screen 5) Quality Checklist and Procedures 6) Data Extraction Strategy, 7) Data Synthesis Strategy.

Dalam penelitian ini peneliti mempelajari masalah melalui jurnal penelitian

yang berasal dari laporan penelitian sebelumnya. Masalah pencarian “*Deep back massage*, nyeri persalinan kala 1 *scholar* (n=123.000) pubmed (n=16) setelah di *screening* (n=19.000), jurnal akhir yang dapat di analisis sesuai rumusan masalah 5 jurnal. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini yaitu, Jurnal yang membahas tentang pengaruh *Deep back massage* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1, penelitian yang menggunakan sampel lebih dari 10 responden,

jurnal yang didapatkan berasal dari jurnal nasional dan internasional dengan jumlah seluruh jurnal (n=8). Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini yaitu, Artikel yang tidak berhubungan dengan topik studi kasus, artikel penelitian diterbitkan dalam rentang waktu lebih dari 10 tahun, artikel yang membahas topik kombinasi (gabungan antara topik studi kasus dengan topik lain) dan jurnal yang tidak dapat diakses dengan full text.

Bagan 1 Pencarian Jurnal Tahapan Literatur Review



HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Penelitian Pengaruh *Deep Back Massage*

Penulis dan Tahun	Desain Studi Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis	Hasil Faktor Analisis	Ringkasan Hasil
Maita, 2016	Desain: <i>Quasy eksperimen</i> Sampel: 21 responden Variable: <i>pretest-posttest</i> Instrument: <i>exidental design</i> Analisis: <i>uji t test dependent</i>	Hasil penelitian di dapatkan sebagian besar ibu yang mengalami nyeri dengan skor 6-10 sebanyak 13 orang (61,9%), mengalami penurunan nyeri ringan dengan skor 0-4 sebanyak 4 orang.	Adanya pengaruh <i>deep back massase</i> terhadap penurunan rasa nyeri persalinan kala 1 fase aktif
Lestari & Purnomo, 2012	Desain: <i>eksperimental</i> Sampel: 2 kelompok dari total penduduk Variable: <i>pretest-posttest, control group design</i> Instrument: <i>exidental design</i> Analisis: <i>uji Wilcoxon, mann-whitney</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>deep back massase</i> dapat mengurangi nyeri dan kecepatan pembukaan	Penerapan <i>deep back massase</i> merupakan salah satu terapi non farmakologis sebagai bagian integral dalam memberikan perawatan dasar pertolongan persalinan
Gaidaka, 2012	Desain: <i>eksperimental design</i> Sampel: 26 orang Variable: <i>pretest-posttest</i> Instrument: <i>allocation random sampling</i> Analisis: <i>Wilcoxon macth pairs test</i>	Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan sebelum dan setelah pemberian teknik <i>deep back massase</i> .	Maka dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh <i>deep back massase</i> terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif
Katili, 2018	Desain: <i>Quasy-eksperimen</i> Sampel: 32 responden Variable: <i>pretest-posttest control group</i> Instrument: <i>exidental sampling</i> Analisis: <i>uji chi square</i>	Hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh <i>deep back massase</i> terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif.	Metode ini memiliki efektifitas untuk menurunkan nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif.
Fitrianiingsih, 2017.	Desain: <i>Quasi eksperimen</i> Sampel: 30 responden Variable: <i>pretest-posttest group design</i> Insrumen: <i>exidental design</i> Analisis : <i>univariat (mean, SD, dan distribusi frekuensi) bivariat (Shapiro wilk, Wilcoxon)</i>	Hasil analisis menunjukkan ada penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif setelah di berikan metode <i>deep back massase</i>	Teknik <i>deep back massase</i> memiliki efektifitas untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif

PEMBAHASAN

Hasil pencarian “*Deep back massage*, nyeri persalinan kala 1 pada *scholar* (n=123.000) pubmed (n=16) setelah di *screening* (n=19.000), jurnal akhir yang dapat di analisis sesuai rumusan masalah (n=5). Berdasarkan tabel 4.2 di peroleh hasil 5 jurnal dan mengatakan teknik *Deep back massage* efektif dalam pengurangan nyeri kala 1 persalinan. Hal ini serupa dengan teori bahwa *Deep back massage* merupakan salah satu metode pengendalian nyeri berupa pijatan atau *massage* lembut untuk membantu ibu bersalin merasa lebih segar selama persalinan, sentuhan dan kelembutan *massage* membuat ibu bersalin menjadi lebih rileks (Katili, 2018).

Dan hal ini sejalan dengan mekanisme *deep back massage* yang di berikan akan merangsang serat saraf kecil kemudian menyebabkan *gate substansia gelatinosa* menutup dan memblokir pesan nyeri tersebut sehingga nyeri tidak di teruskan ke *korteks serebri*, hingga rasa nyeri yang di rasakan akan berkurang (Judha dkk., 2012).

Menurut peneliti sesuai dengan hasil yang di dapat bahwa ada pengaruh *deep back massage* dalam pengurangan nyeri kala 1 persalinan karena dari 5 jurnal tersebut sesuai dengan teori dan mekanisme *deep back massage*, bahwa *deep back massage* efektif terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa sumber yang telah di kumpulkan oleh penulis mengenai “Pengaruh *Massage Deep back Massage* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1” Berdasarkan hasil temuan penelitian “*Deep back massage*, nyeri persalinan kala 1 *scholar* (n=123.000) pubmed (n=16) setelah di *screening* (n=19.000), jurnal akhir yang dapat di analisis sesuai rumusan masalah 5 jurnal, dapat diambil kesimpulan bahwa *Deep back massage* merupakan teknik pijatan yang efektif dapat di gunakan untuk meredakan ketegangan otot dan memperlancar siklus peredaran darah dan dapat memberikan rasa nyaman, menurunkan kecemasan sehingga nyeri yang di rasakan saat proses persalinan berkurang.

Sesuai hasil penelitian dan kesimpulan,

peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi STIKes Wdya Dharma Husada Tangerang
Diharapkan hasil literatur ini bisa menjadi bahan referensi untuk program pembelajaran tentang terapi non farmakologi yaitu *Deep back massage* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1.
2. Bagi Masyarakat
Diharapkan dapat menambah informasi pengetahuan ibu bersalin tentang teknik *deep back massage* terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 serta dapat meningkatkan kenyamanan pada saat proses persalinan.
3. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan dapat di gunakan sebagai pengetahuan yang baru khususnya bagi bidan dan dapat di terapkan dalam asuhan kebidanan terutama pada ibu bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andarmoyo. 2017. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA
2. Andreinie, R. (2016). Analisis Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan A Ria. RAKERNAS AIPKEMA: Scientific Meeting of Research and Community Service Results, 2(1), 311–317.
<https://www.neliti.com/id/publications/176114/analisisefektivitas-kompres-hangat-terhadap-penuruna>
3. Fitriainingsih, Y., & Prianti, V. A. (2017). Perbedaan Metode Deep Back Massage dan Metode Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2017. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 382-392.
4. Gaidaka, A. B. (2012). Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Ibu Inpartu Primigravida di BPS Endang Adji, Amd. Keb. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 78-83.
5. Judha, M & Sudarti. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika

6. Katili, Dwi Nur Octaviani. "Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Ruang Bersalin RSUD Dr. MM Dunda Limboto." (2018).
7. Lestari, I., Abadi, A., & Purnomo, W. (2012). Pengaruh Deep Back Massase 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.
8. Maita, Liva. "Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan." *Journal of Health Sciences* 9.2 (2016).
9. Malawat, R. (2020). Pengaruh Metode Abdominal Lifting Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Rumah Sakit Tkt II Dr. J. Latumeten Ambon. *GLOBAL HEALTH SCIENCE (GHS)*, 5(1), 39-43.
10. Nufra, yolla asmaul, & Azimar. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif DI Bidan Praktek Mandiri Yulia Fonna SKM Desa Lipah Payeuk Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen Tahun 2019 The. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 362–372. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/481/21>
11. Oktriani, T., Ermawati, E., & Bachtiar, H. (2018). The difference of pain labour level with counter pressure and abdominal lifting on primigravida in active phase of first stage labor. *Journal of Midwifery*, 3(2), 45-52.
12. Pane, A. N. (2014). Efektivitas Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kaa 1 Di Klinik Bersalin Sumiariani Kecamatan Medan Johor Kabupaten Deli Serdang Tahun 2014.
13. Rahmawati, L., & Ningsih, M. P. (2019). Efektifitas Teknik Counter Pressure Dan Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Bpm Kota Padang. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 217-224.