

## **PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN: EVIDENCE BASED CASE REPORT**

*The Effect Of Back Massage To Reduce Labor Pain: Evidence Based Case Report*

**Nadia Izzati<sup>1\*</sup>, Yuni Nurchasanah<sup>2</sup>**

<sup>1\*</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Prodi Pendidikan Profesi Bidan,  
Email: [nadiaizzati@student.poltekkesbandung.ac.id](mailto:nadiaizzati@student.poltekkesbandung.ac.id)

<sup>2\*</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Prodi Pendidikan Profesi Bidan,  
Email: [yuninurchasanah@staff.poltekkesbandung.ac.id](mailto:yuninurchasanah@staff.poltekkesbandung.ac.id)

### **ABSTRACT**

**Background:** *Childbirth is a process that cannot be separated from the pain that every woman will experience. Pain is a condition where a person feels uncomfortable on a varying scale and only that person can describe the condition of the pain she feels. Back massage or compression of the sacrum bones is one way to reduce pain during labor. In theory, back massage is very good to do just before labor, by rubbing the back, it is very effective in reducing pain during labor. The pain control effect on back massage therapy only lasts as long as the massage is being performed.* **Purpose:** *The purpose of this case study is to apply back massage to reduce pain in the first stage of labor.* **Method:** *The method used is a way of searching for evidence through databases from PubMed and Cochrane with the year of publication 2012 – 2022.* **Result:** *The results of the case report study show that back massage reduces labor pain in mothers who experience pain.* **Conclusion:** *Back massage reduces labor pain in women giving birth.*

**Keywords:** *back massage, first stage of labour, labor pain*

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Persalinan merupakan salah satu proses yang tidak lepas dari rasa sakit yang akan dialami oleh setiap wanita. Nyeri merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasakan perasaan tidak nyaman dalam skala yang bervariasi dan hanya orang tersebut yang dapat menggambarkan kondisi nyeri yang dirasakannya. Pijat punggung atau kompresi tulang sakrum merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri saat persalinan. Secara teori, pijat punggung sangat baik dilakukan saat menjelang persalinan, dengan cara menggosok bagian belakang punggung, dan sangat efektif dalam mengurangi rasa nyeri saat proses persalinan. Efek pengendalian nyeri hanya bertahan selama pemijatan dilakukan. **Tujuan:** Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengaplikasikan pijat punggung untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin kala I. **Metode:** Metode yang digunakan adalah cara penelusuran bukti melalui basis data dari PubMed dan Cochrane dengan tahun terbit 2012 – 2022. **Hasil:** Hasil laporan kasus menunjukkan bahwa pijat punggung mengurangi nyeri persalinan pada ibu melahirkan yang mengalami nyeri. **Simpulan:** Pijat punggung mengurangi nyeri persalinan pada ibu melahirkan.

**Kata kunci:** ibu bersalin kala satu, nyeri bersalin, pijat punggung.

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses alamiah yang akan dihadapi oleh setiap ibu hamil, di mana terjadi pengeluaran hasil konsepsi berupa bayi dan plasenta dari rahim ibu. Pada saat terjadi kontraksi, maka mulut rahim akan melebar sehingga mendorong bayi keluar. Pada proses persalinan tulang pubis akan menerima tekanan kuat dari rahim, hal inilah yang menyebabkan nyeri pada persalinan, dan kontraksi rahim akan menimbulkan rasa nyeri bagi ibu yang mengalami proses persalinan.<sup>1</sup>

Nyeri ialah suatu kondisi di mana seseorang merasakan perasaan tidak nyaman yang berbeda-beda pada skalanya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjabarkan rasa nyeri yang dirasakannya. Nyeri pada masa melahirkan adalah hal yang alamiah. Nyeri tidak jarang pula menyebabkan ibu merasakan kecemasan yang berlebihan dan merasa tidak mampu melewati proses persalinan. Sebuah penelitian terbaru menunjukkan sebanyak 67% ibu hamil merasa sedikit takut, 12% merasa sangat takut dan 23% sama sekali tidak takut pada sakit saat melahirkan.<sup>2</sup>

Nyeri persalinan merupakan salah satu nyeri yang paling berat yang dialami seorang wanita dalam hidupnya, yang terjadi dengan adanya kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan penipisan. Selama persalinan, peningkatan kecemasan meningkatkan persepsi nyeri, durasi persalinan dan sekresi katekolamin mengurangi aliran darah di rahim. Hal ini dapat mengurangi kontraksi rahim dan meningkatkan durasi persalinan. Pelepasan katekolamin semakin menambah stres emosional dan menyebabkan keterlambatan proses persalinan, yang dapat meningkatkan

permintaan untuk operasi caesar dari ibu.<sup>3</sup>

Nyeri persalinan dapat menimbulkan terjadinya pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid yang menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah yang akan mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasma, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, yang membuat impuls nyeri bertambah banyak.<sup>4</sup>

Timbulnya Nyeri dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan servik lengkap yang dibagi menjadi 2 fase, yaitu fase laten dan fase aktif selama proses persalinan. Pada primigravida dan multigravida terdapat perbedaan mekanisme pembukaan serviks. Proses pembukaan serviks akan lebih lama pada primigravida dibandingkan pada multigravida, sehingga rasa nyeri akan lebih lama dirasakan. Persalinan pada kala 1 fase aktif merupakan proses yang paling melelahkan, berat, dan kebanyakan ibu juga mengalami rasa sakit yang hebat karena kegiatan rahim mulai lebih aktif. Kontraksi otot secara fisiologis pada persalinan merupakan kontraksi uterus yang sejatinya menimbulkan rasa nyeri pada tubuh, dan biasa disebut dengan kontraksi yang involunter karena berada dibawah pengaruh saraf intrinsic.<sup>5</sup>

Berbagai cara dan upaya sudah banyak dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan baik dengan cara farmakologis maupun non farmakologis. Dimana berbagai metode pengendalian nyeri secara nonfarmakologis diantaranya yaitu kompres dingin, kompres hangat, hidroterapi, counterpressure, penekanan, nenrpa gerakan serta pijat.

Pijat merupakan salah satu teknik non farmakologi yang bertujuan melepaskan senyawa endorfin sehingga mengurangi nyeri, mengurangi kecemasan sehingga waktu persalinan akan lebih pendek.<sup>5</sup>

Salah satu metode dalam menurunkan nyeri pada proses melahirkan yaitu pijat punggung atau penekanan tulang sakrum. Teknik seperti penggosokan badan bagian belakang ini terutama dilakukan pada saat terjadinya upaya untuk melancarkan proses keluarnya bayi dari rahim melalui leher rahim, merupakan salah satu teroi yang menunjukkan bahwa pijat punggung sangat efektif dan baik dilakukan selama persalinan.<sup>2</sup>

Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengaplikasikan pemberian pijat punggung untuk menurunkan nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 di puskesmas Solokanjeruk Tahun 2022.

## KASUS

Kasus yang disajikan merupakan hasil asuhan yang dilakukan di puskesmas Solokanjeruk, pada Ny. S. Klien datang pada tanggal 28 maret 2022 pukul 09.00 WIB dengan keluhan terdapat pengeluaran lendir bercampur darah disertai mules dan nyeri sejak tadi malam. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan pembukaan 6 cm dengan skala nyeri 6. Berdasarkan hasil pengkajian diagnosis yang ditegakan

yaitu G1P0A0 Parturient Aterm Kala 1 fase aktif, dengan masalah nyeri persalinan.

## RUMUSAN MASALAH

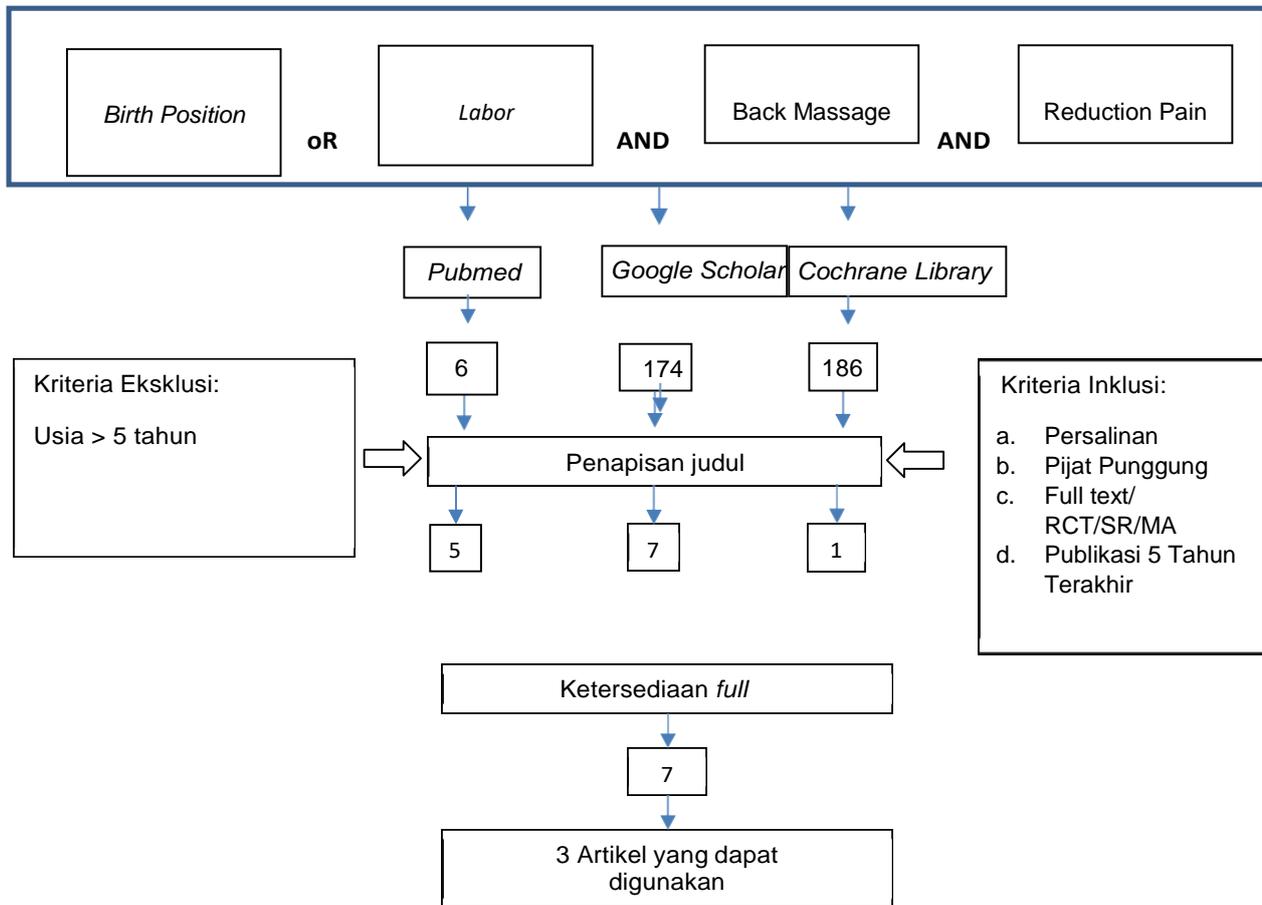
Berdasarkan permasalahan dan kasus maka dapat dirumuskan PICO.

P : Ibu Bersalin Kala 1 / Intranatal  
I : Pijat Punggung / *Back Massage*  
C : Tidak ada intervensi lainnya.  
O : Penurunan nyeri persalinan  
Pertanyaan klinis yang diajukan dalam kasus ini adalah apakah pijat punggung/ *back massage* dapat menurunkan nyeri persalinan?.

## METODE

Penelusuran artikel dengan menggunakan databased *pubmed*, *Cochrane Library* dan *google scholar*. Kata kunci yang digunakan adalah kata yang mewakili populasi yakni *Birth Position OR Labor AND Back Massage AND Reduction Pain*.

Artikel jurnal yang relevan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi yang meliputi batasan terbitan 5 tahun terakhir yakni antara tahun 2017 hingga 2022, *full-text*, desain penelitian adalah *randomized controlled trials*, *literature review* dan *systematic review*, dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Hasil akhir seleksi di dapatkan 3 artikel yang ditunjukkan pada skema pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Berdasarkan hasil skrining diperoleh 3 artikel yang digunakan dalam kajian literatur review penelitian ini. Kedua artikel jurnal tersebut kemudian diidentifikasi terkait rancangan penelitian, *validity*, *importance*, dan *applicability* seperti yang terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Validity	Importance	Applicability
<i>Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour (Review). Smith CA. Et all, 2018)</i> <sup>6</sup>	Desain penelitian ini yakni systematic review yang terdiri dari beberapa penelitian menggunakan Uji coba terkontrol acak (RCT), quasi-RCT, dan cluster RCT. Partisipan penelitian mencakup wanita dalam persalinan. (Ini termasuk wanita dalam kelompok	Hasil utama dimana dari intensitas yeri dari beberapa percobaan dalam review ini melaporkan bahwa intensitas rasa sakit selama tiga tahap pengerjaan, dimana empat percobaan menilai rasa sakit menggunakan visual skala analog	Terapi pijat merupakan salah satu metode komplementer dan alternatif, karena dianggap lebih aman dan efektif dalam mengurangi rasa nyeri dengan metode komplementer ini, dan juga dalam meminimalisir penggunaan pered

	<p>berisiko tinggi, misalnya persalinan prematur atau mengikuti induksi persalinan. Kami berencana untuk menggunakan analisis subkelompok untuk kemungkinan perbedaan dalam efek intervensi dalam kelompok ini. Dalam percobaan menilai rasa sakit ini empat percobaan menggunakan visual skala analog (VAS), satu menggunakan skala intensitas nyeri yang dilaporkan sendiri (PPI), satu lagi menggunakan skala nyeri Mc Gill Present.</p>	<p>(VAS), satu menggunakan skala intensitas nyeri yang dilaporkan sendiri (PPI), satu lagi menggunakan skala nyeri Mc Gill Present. Skor nyeri yang lebih rendah disamakan dengan nyeri yang lebih sedikit. Tahap pertama persalinan Ada pengurangan yang sangat kecil dalam intensitas nyeri untuk wanita menerima pijatan dibandingkan dengan perawatan biasa (rata-rata standar) perbedaan (SMD) 0,81, interval kepercayaan 95% (CI) 1,06 hingga 0,56; enam percobaan; 362 wanita; bukti berkualitas rendah).</p>	<p>nyeri farmakologis dan invasif dalam mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan. Dihat dari manfaat tersebut metode ini dapat diaplikasikan dalam praktik klinik namun dengan petugas yang melakukan metode ini umumnya harus memiliki lisensi atau bersertifikat dalam penerapan sehingga manfaat dapat dirasa pada ibu secara optimal.</p>
<p><i>Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: a study protocol for a randomised controlled trial (Baljon Jamel Kamilya, Et all, 2020)<sup>7</sup></i></p>	<p>Desain penelitian uji coba terkontrol acak single-blind paralel randomized controlled trial (RCT), di mana peserta secara acak menerima intervensi BRM atau perawatan kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi BRM terhadap nyeri persalinan, lama persalinan, kecemasan, kepuasan ibu, hormon stres dan luaran bayi baru lahir pada primigravida di Arab Saudi. Tujuan khusus adalah untuk membandingkan pengaruh kombinasi latihan pernapasan, refleksi kaki dan pijat punggung (intervensi) terhadap intensitas nyeri persalinan, tingkat kecemasan, durasi persalinan, kepuasan ibu, hormon stres dan luaran neonatal dibandingkan dengan standar kebidanan. perawatan (kontrol), untuk mengidentifikasi prediktor nyeri, kecemasan, durasi persalinan, kepuasan ibu dan hasil neonatus dari karakteristik sosiodemografi dan obstetri dasar. Partisipan penelitian akan</p>	<p>Ada delapan hasil: dua hasil utama dan enam hasil sekunder. Penilai hasil akan meminta ibu hamil untuk memilih warna pada kertas ukuran A-4 yang berisi enam bagian berwarna berbeda, dari tidak nyeri (skor 1) hingga nyeri paling parah (skor 6) berdasarkan tingkat nyerinya. Peneliti memilih kuesioner VAS karena merupakan alat yang dapat diterima dan relatif mudah untuk diberikan kepada wanita dalam persalinan. Intensitas nyeri akan diukur pada awal sebelum intervensi, dan beberapa kali selama dan setelah kontraksi.</p>	<p>Intervensi ini banyak memberikan manfaat pada ibu primigravida dikarenakan pada ibu primigravida cenderung memiliki tingkat nyeri persalinan paling tinggi dan dengan durasi yang paling lama. Penelitian ini sangat cocok untuk diterapkan diberbagai tempat fasilitas kesehatan karena tidak membutuhkan banyak menggunakan alat ataupun bahan pendukung dalam melakukannya, namun tingkat keahlian petugas dalam menerapkan intervensi BRM ini sangat diperhatikan dalam pemeberian kuliatas dan keberhasilan dari intervensi yang diberikan, sehingga lebih disarankan intervensi dilakukan pada petugas yang sudah melakukan pelatihan secara profesional dan sudah bersertifikat.</p>

	<p>mencakup primigravida, usia 20-35 tahun, pada usia kehamilan 37-41 minggu, dan pada tahap pertama persalinan. Kriteria inklusi meliputi kehamilan tunggal, presentasi kepala dan kontraksi teratur. Dalam persalinan, peserta harus mencapai pembukaan serviks 6 cm, dengan minimal tiga kontraksi dengan intensitas sedang setidaknya setiap 10 menit, di mana durasi kontraksi harus antara 30 detik dan 60 detik. Kriteria eksklusi meliputi diagnosis penyakit kronis yang mendasari seperti penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal, diabetes, asma, gangguan kesehatan mental, epilepsi atau kejang; penyakit terkait kehamilan seperti diabetes gestasional, preeklamsia, disproporsi sefalo-panggul, polihidramnion atau oligohidramnion atau trombosis vena dalam; dan komplikasi kehamilan seperti plasenta previa, perdarahan antepartum, gawat janin atau penggunaan analgesik selain IMP.</p>		
<p>Effect of Massage Therapy on Labor Pain Reduction in Primiparous Women: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Clinical Trials in Iran (Ranjbaran Mahdi, 2017)<sup>8</sup></p>	<p>Jenis penelitian ini dengan design Meta-analisis ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas terapi pijat terhadap pengurangan nyeri persalinan pada wanita primipara.</p> <p><i>Meta analysis</i> menggunakan <i>database Web of Knowledge, PubMed, Scopus, Cochrane, Iranmedex, Scientific Information Database (SID)</i>, dan Magiran dicari untuk artikel yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan Persia hingga Januari 2016. Di antara studi, dengan berkaitan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, 10 studi dipilih.</p>	<p>Pada jurnal ini terdapat kesesuaian dari jenis sampel yang diambil pada pengaplikasian studi EBCR ini dimana pada sampel ini diaplikasikan pijat punggung pada ibu hamil primigravida.</p> <p>Kekuatan dari penelitian ini adalah bahwa hal itu merangkum bukti secara kuantitatif dan dilakukan secara khusus hanya untuk hasil nyeri. Terdapat beberapa keterbatasan seperti menggabungkan hasil penelitian dengan metode pesan yang berbeda dan durasi pijat yang berbeda; Namun,</p>	<p>Penelitian ini memberikan bukti bahwa terapi pijat dapat bermanfaat untuk penurunan nyeri persalinan.</p> <p>Untuk mencapai hasil dan kualitas yang baik dalam penerapan metode ataupun penelitian ini perlu adanya analisis statistik untuk estimasi ukuran efek keseluruhan, dan juga termasuk penelitian terkait dari seluruh dunia, tidak seperti penelitian ini yang terbatas di Iran.</p> <p>Efek pijat dapat bervariasi karena</p>

	<p>Semua uji klinis terkontrol acak yang tersedia dalam bahasa Inggris dan Persia dimasukkan jika: (1) dilakukan di Iran; (2) peserta diacak menjadi kelompok pijat atau kontrol; (2) peserta adalah primipara; (3) hasil penelitian adalah nyeri persalinan dan dilaporkan secara terpisah dalam tiga fase persalinan termasuk, laten, aktif, dan transisional.</p>	<p>heterogenitas antara studi dikendalikan dengan menggunakan model efek acak untuk meta-analisis.</p>	<p>pengalaman pengasuh yang berbeda dan kondisi budaya masing-masing negara; oleh karena itu, lebih baik untuk mensurvei terlebih dahulu efek keseluruhan secara lokal di setiap negara. Metode terapi pijat ini dapat efektif diterapkan didalam praktik klinik pada primipara.</p>
--	--	--	--

## HASIL

Dari hasil penelusuran jurnal sebanyak didapatkan 3 artikel yang digunakan dalam penerapan EBCR pijat punggung dalam menurunkan nyeri persalinan kala 1. Berdasarkan artikel *Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: a study protocol for a randomised controlled trial* (Baljon Jamel Kamilya, Et all, 2020) menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri bersalin kala 1 selama intervensi. Intensitas nyeri diukur setelah latihan pernapasan dan terapi refleksi kaki (setelah 25 menit dari awal intervensi), diikuti dengan penilaian lain di tengah terapi pijat (setelah 45 menit) selama dan setelah kontraksi, sama halnya dengan model intervensi yang diberikan pada kasus yang penulis temui terdapat penurunan tingkat nyeri persalinan.

Selanjutnya menurut artikel yang kedua yakni *Effect of Massage Therapy on Labor Pain Reduction in Primiparous Women: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Clinical Trials in Iran*

(Ranjbaran Mahdi, 2017)<sup>8</sup> mendeskripsikan bahwa sebagian besar dari beberapa jurnal yang diadopsi dalam penerapan jurnal teknik pijat punggung dalam penurunan nyeri persalinan dimana didapatkan hasil; bahwa terapi pijat dapat mengurangi nyeri persalinan secara keseluruhan dan penelitian ini benar memberikan bukti yang valid untuk efek terapi pijat di Iran dalam menghilangkan nyeri persalinan. Oleh karena itu, penggunaan terapi pijat dapat direkomendasikan pada wanita primipara. Hal ini juga sesuai dengan kriteria inklusi dari responden yang digunakan dalam penerapan *evidence case report* pada penelitian ini yaitu ibu primi para yang terdapat nyeri persalinan kala 1.

Pada artikel ketiga yaitu *Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour (Review)* menunjukkan bahwa pijat punggung efektif dapat menurunkan tingkat nyeri ibu bersalin kala 1 dengan responden yang digunakan yakni ibu bersalin kala 1 terlihat adanya penurunan skala nyeri.

## PEMBAHASAN

Nyeri pada persalinan merupakan proses yang alami. Nyeri persalinan muncul dikarenakan adanya kontraksi otot – otot uterus, hipoksia dari otot – otot yang mengalami kontraksi, peregangan servik pada waktu membuka, iskemia korpus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim. Salah satu hal yang dapat dilakukan dalam penurunan nyeri persalinan yaitu dengan melakukan pijat punggung atau *Back Massage*.<sup>9</sup>

Pada kasus ini, peneliti melakukan asuhan persalinan dengan memberikan intervensi pijat punggung dalam penurunan nyeri persalinan. Kriteria yang harus dimiliki oleh klien yang akan mendapatkan intervensi yaitu ibu primigravida, usia 20-35 tahun, pada usia kehamilan 37-41 minggu, dan pada tahap pertama persalinan. Kriteria inklusi meliputi kehamilan tunggal, presentasi kepala dan kontraksi teratur. Selain itu dalam persalinan, klien harus mencapai pembukaan serviks 6 cm, dengan minimal tiga kontraksi dengan intensitas sedang setidaknya setiap 10 menit, di mana durasi kontraksi harus antara 30 detik dan 60 detik, serta tidak dianjurkan pada ibu yang memiliki diagnosis penyakit kronis yang mendasari seperti penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal, diabetes, asma, gangguan kesehatan mental, epilepsi atau kejang; penyakit terkait kehamilan seperti diabetes gestasional, preeklamsia, disproporsi sefalo-panggul, polihidramnion atau oligohidramnion atau trombosis vena dalam; dan komplikasi kehamilan seperti plasenta previa, perdarahan antepartum, gawat janin atau penggunaan analgesik selain IMP.

Pada kasus ini, kriteria klien yang akan diberikan intervensi pijat punggung memenuhi syarat dimana klien usia 25 tahun G1P0A0 Parturient Aterm (40 minggu), janin tunggal hidup

intrauterine, presentasi kepala. Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik, dilakukan pemeriksaan dalam dengan hasil pembukaan sudah 6 cm, ketuban utuh, presentasi kepala uuk, klien sudah mengalami kontraksi 2 – 3 kali dalam 10 menit lamanya 35 detik. Klien tidak memiliki diagnosa penyakit keturunan ataupun penyakit gestasional. Setelah pemeriksaan selesai klien terlihat dalam keadaan nyeri pada skala 6 diukur dengan menggunakan *visual analogue scale (VAS)*, klien tampak merasa tidak nyaman akibat nyeri yang dideritanya, selanjutnya sebelum penulis melakukan intervensi pemberian pijat punggung pada klien setelah dilakukan pijat punggung selama kurang lebih 30 menit, yang dibagi menjadi 2 cara yaitu pijat punggung atas selama 15 menit dan pijat punggung bawah selama 15 menit. Pemeriksaan ulang nyeri dilakukan untuk mengkaji nyeri apakah terdapat penurunan nyeri selama persalinan. Selama proses evaluasi pengukuran wajah ibu nampak senyum dan mengatakan bahwa nyerinya sedikit berkurang dari hasil yang didapatkan menyatakan bahwa skala ibu pada saat itu menunjukkan pada skala 2 dengan menggunakan *visual analogue scale (VAS)* hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengurangan nyeri persalinan setelah dilakukan pijat punggung pada ibu primigravida bersalin kala 1 fase aktif.

Tindakan pijat ini akan menjadi penting untuk menjadi alternatif bagi ibu hamil untuk manajemen nyeri persalinan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Ranjbaran Mahdi, 2017 dimana pijat punggung sangat efektif untuk menurunkan nyeri persalinan pada fase laten. Studi ini merangkum temuan uji klinis acak mengenai terapi pijat nyeri persalinan di Iran, dan menunjukkan bahwa terapi pijat mengurangi nyeri persalinan secara keseluruhan.<sup>8</sup>

Dalam membantu menurunkan skala nyeri pada ibu primigravida dan juga dalam memberikan kesan yang rileks dan santai sehingga membuat ketegangan berkurang, sangat efektif sekali apabila tehnik pijat punggung dilakukan. Dengan kata lain, relaksasi dan sentuhan efektif dapat membantu menghilangkan rasa sakit selama proses persalinan.<sup>10</sup>

Hal ini juga sesuai dengan artikel yang ditulis Haryati pada tahun 2020 dari 15 responden pada ibu hamil primigravida dalam proses persalinan kala 1 fase aktif, didapatkan 3 responden dengan nyeri ringan (20%), 7 responden nyeri sedang (70,2%), dan 5 responden nyeri berat (9,8%). Sedangkan hasil posttest (ibu bersalin setelah dilakukan massage, punggung pada ibu bersalin primigravida fase aktif kala 1 dari 15 responden didapatkan 2 responden nyeri ringan (15%), 12 responden nyeri sedang (80%) dan 1 responden mengalami nyeri berat (5%) dengan rata-rata perbedaan sebelum dan setelah dilakukan massage 2.90 dengan p value, 0.00 artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah tindakan.<sup>11</sup>

Selain itu pada kasus juga ini sejalan dengan penelitian dari Pawale P Manasi, Et al pada tahun 2020 dimana Selama fase laten dan aktif persalinan, sebagian besar ibu mengalami 4-5 kontraksi dalam rentang waktu 10 menit. Selama fase laten persalinan, kontraksi uterus selama 20-40 detik ditunjukkan oleh 90% dan 75% ibu pada kelompok eksperimen dan kontrol; dan selama fase aktif, kontraksi > 40 detik ditunjukkan oleh 85% ibu pada kedua kelompok. Terdapat perbedaan yang signifikan pada pada skor nyeri post – test yang tercatat antara 2 kelompok ( $P < 0,0001$ ) dan penelitian ini membuktikan bahwa dalam mengurangi rasa sakit selama kala satu persalinan pada ibu primipara

sangat efektif menggunakan pijat punggung.<sup>8</sup>

Salah satu tehnik aplikasi teori gate-control yaitu massage merupakan pemijatan yang dapat diberikan dalam meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi keseluruhan jaringan.<sup>12</sup>

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Indrie Lutfiana dkk, 2019, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri yang signifikan pada ibu yang diberikan terapi massage punggung sebelum dan sesudah diberikan terapi dengan hasil uji p- value didapatkan hasil ( $p < 0,05$ ). Dari 22 responden yang mengalami nyeri persalinan sebanyak (95,7%) mengalami nyeri sedang dan 1 responden (4,3%) mengalami nyeri berat, selanjutnya setelah dilakukan pemberian terapi didapati bahwa 19 responden (82,6%) mengalami nyeri ringan dan 4 responden (17,4%) mengalami nyeri sedang.<sup>13</sup>

Studi ini membuktikan bahwa tehnik pijat punggung sangat efektif dalam mengurangi nyeri kala 1 pada proses persalinan ibu primipara, hal ini harus dilakukan secara rutin dan juga dapat dijadikan sebagai praktik rutin pada perawatan primer, selain itu terapi pijat dapat membantu dalam mengurangi konsumsi obat analgetik pada pengurangan nyeri persalinan.<sup>8</sup>

Hal ini sejalan dengan Teori gate control dari Melzack dan Wall dalam Potter & Perry yang mengusulkan bahwa pijat tehnik counterpressure dapat dilakukan dengan memberikan penekanan pada sumber daerah nyeri pinggang saat persalinan yang dirasakan oleh ibu sehingga dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang persalinan, memperlancar peredaran darah dan akhirnya menimbulkan relaksasi.<sup>14</sup>

Hal ini juga sejalan dengan studi kasus yang telah dilakukan oleh Avni Zharoh dkk, dimana tehnik counter pressure telah dilakukan oleh responden dan berhasil dalam menurunkan rasa nyeri proses persalinan pada kala 1 fase aktif dengan, Pada saat dilakukan pengecekan skala nyeri sebelum dilakukan intervensi responden menunjukkan tingkat nyerinya pada skala 9 dan menurun pada skala 7 pada percobaan pertama dan kembali turun pada angka 4 pada percobaan kedua, intervensi yang diberikan selama 20 menit disertai pemberian terapinya, sehingga terbukti bahwa tehnik counter pressure ini atau pijat punggung dapat menurunkan nyeri pada responden.<sup>15</sup>

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelaahan artikel dan penerapan pijat punggung, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari pijat punggung terhadap nyeri persalinan. Hal ini dapat dilakukan pada ibu bersalin pada fase laten dan aktif. Pijat bukan hanya mengurangi nyeri persalinan namun juga mengurangi kecemasan ibu dalam proses persalinan.

Metode nonfarmakologis yakni salah satunya yaitu massage punggung dapat dijadikan alternatif bagi ibu hamil dalam meminimalisirkan efek samping dari persalinandan tindakan tersebut dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan terutama pada penolong persalinan dalam mengurangi nyeri persalinan. Untuk instasi pelayanan kesehatan diharapkan metode massage punggung ini dapat diterapkan pada ibu bersalin yang memiliki keluhan nyeri saat bersalin, dengan mengajarkan kepada penolong persalinan, maupun keluaraga atau pendamping perdalinan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada pihak puskesmas solokanjeruk dan serta semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan hasil penerapan *Evidence Based Case Report* (EBCR).

## DAFTAR RUJUKAN

1. Juniartati E, Widyawati Mn. Literature Review : Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *J Kebidanan*. 2018;8(2):112. Doi:10.31983/Jkb.V8i2.3740
2. Linda Rambe N. Pengaruh Masase Punggung Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan: A Systematic Review. *J Ilm Kebidanan Imelda*. 2021;7(2):47-52. Doi:10.52943/Jikebi.V7i2.621
3. Pawale Mp, Salunkhe Ja, Keperawatan D, Ilmu I, Krishna K, Universitas D. Artikel Asli Efektivitas Pijat Punggung Pada Penghilang Rasa Sakit Selama Pertama Tahap Persalinan Pada Ibu Primi Yang Dirawat Di Tersier. Published Online 2020:5933-5938.
4. Sundariningsih, Raksanagara As, Suardi A. Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida Di Praktik Mandiri Bidan. *J Sist Kesehat*. 2021;6(1):26-32.
5. Utami D, Ariani S, Suryanti D, Utami D, Ariani S, Suryanti D. Abstract The Back Massage On The Reduction Of Physiological Labor Pains Of Active. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 2021;7(3):502-509.
6. Smith C, Levett K, Collins C, Dahlen H, Ee C, M S. Management In Labour ( Review ). *Cochrane*

- Database Syst Rev.* 2018;3. Doi:10.1002/14651858.Cd009290.Pub3.Www.Cochranelibrary.Com
7. Baljon Kj, Baljon Kj, Romli Mh, Ismail Ah, Khuan L, Chew Bh. Effectiveness Of Breathing Exercises, Foot Reflexology And Back Massage (Brm) On Labour Pain, Anxiety, Duration, Satisfaction, Stress Hormones And Newborn Outcomes Among Primigravidae During The First Stage Of Labour In Saudi Arabia: A Study Protocol For . *Bmj Open.* 2020;10(6):1-13. Doi:10.1136/Bmjopen-2019-033844
  8. Shamsi M. Pengaruh Terapi Pijat Pada Pengurangan Nyeri Persalinan Pada Wanita Primipara : Tinjauan Sistematis Dan Analisis Meta Dari Uji Klinis Terkendali Acak Di Iran Langkah Pertama Pencarian Di Database Tersebut. Published Online 2017:257-261.
  9. Wahidah N, Putri Sz, Makassar Um. Penerapan Massage Punggung Pada Ibu Inpartu Kala I Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri) I. 2022;Xii:91-97.
  10. Massage E, Dalam P, Nyeri M, Binawan U. Efektivitas Massage Punggung Persalinan Kala I Fase Aktif. (1).
  11. Astuti H, Tembilahan Jp, Hilir Ki. The Effect Of Back Massage Techniques On Pain Intensity In Primigravida Maternity Mothers In Active Phase 1 During The Covid-19 Pandemic And The New Normal. (081365902080):12-17.
  12. Norma Jeepi Margianti Arw. Efektivitas Penurunan Nyeri Persalinan Melalui Pijat Punggung Di Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam. *Zo Kebidanan.* 2020;11(1):1-7. Http://103.124.199.146/Ejurnal/Index.Php/Zonabidan/Article/View/818
  13. Lutfiana I, Sumiari Imk, Jayanti K. Pemberian Massage Punggung Sebagai Alternatif Pengobatan Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Bpm Titiek C, A.Md..Keb Tahun 2018. *Midwinerslion J Kesehat STIKes Buleleng.* 2020;4(2):124. doi:10.52073/midwinerslion.v4i2.117
  14. Hasnah H, Kb MAR, Muaningsih M. Literatur Review: Tinjauan Tentang Efektifitas Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *J Islam Nurs.* 2018;3(2):45. doi:10.24252/join.v3i2.6854
  15. Zaharoh A, Adriyani FHN, Yanti L. Teknik Counter Pressure untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif | Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. *Semin Nas Penelit dan Pengabdi Kpd Masy.* Published online 2021:1009-1013.