

**PENATALAKSANAAN *DEEP BACK MASSAGE* UNTUK MENGURANGI INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF****Rita Rahmawati\* , Sri Wahyuni Sundari, Meti Patimah**Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

\*Email: rahmawatirita447@gmail.com

**ABSTRAK**

Nyeri persalinan terjadi karena adanya kontraksi, jika tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan kecemasan, melemahnya kontraksi uterus, kala I memanjang, fetal distress serta IUFD. Berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan dengan cara nonfarmakologi yaitu *deep back massage*. Tujuan asuhan ini untuk mengurangi nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif. Deep back massage yaitu melakukan gosokan dengan menggunakan kedua tangan pada daerah sacrum. Metode ini diberikan selama 20 menit pada kala 1 fase aktif. Pengukuran nyeri menggunakan NRS (*Numerical Rating Scales*). Pemberian Asuhan ini dilakukan pada bulan Maret Mei 2022 di Puskesmas Karanganyar dengan tanggal dan waktu yang berbeda pada setiap klien. Asuhan ini dilakukan pada 5 orang yang berada di kala 1 fase aktif persalinan. Berdasarkan hasil asuhan skala nyeri sesudah yaitu 40 % nyeri ringan dan 60 % nyeri sedang. Dapat disimpulkan bahwa dengan penatalaksanaan deep back massage ini dapat mengurangi nyeri pada saat proses persalinan kala 1 fase aktif. Disaran kan bagi instansi kesehatan metode deep back massage dapat di implementasikan untuk mengurangi rasa nyeri selama persalinan, sehingga membuat ibu bersalin menjadi lebih rileks.

**Kata Kunci :** nyeri persalinan, *Deep Back Massage*, Skala NRS**ABSTRACT**

*Pain occurs due to contractions, if not handled properly it can cause anxiety, weakened uterine contractions, prolonged first stage, fetal distress and IUFD. Various attempts have been made to reduce labor pain by non-pharmacological methods, namely deep back massage. The purpose of this care is to reduce pain in the active phase of the 1st stage of labor. Deep back massage is doing rubbing using both hands on the sacrum area. This method is given for 20 minutes at the first stage of the active phase. Pain measurement using NRS (Numerical Rating Scales). The provision of this care was carried out in March May 2022 at the Karanganyar Health Center with a different date and time for each client. This care was carried out on 5 people who were in the first stage of the active phase of labor. Based on the results of pain scale care after that is 40% mild pain and 60% moderate pain. It can be concluded that the management of deep back massage can reduce pain during the active phase of the first stage of labor. It is recommended for health agencies that the deep back massage method can be implemented to reduce pain during labor, thus making mothers in labor more relaxed.*

**Keywords:** labor pain, *Deep Back Massage*, NRS scale**PENDAHULUAN**

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi, yang dapat hidup ke dunia luar, dari rahim melalui jalan lahir atau

dengan jalan lain. (Gaidaka, 2017).

Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat 70% sampai 80% wanita yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung

tanpa rasa nyeri. Berbagai cara dilakukan agar ibu melahirkan tidak selalu merasa sakit dan merasa nyaman. Saat ini 20% hingga 50% persalinan di rumah sakit swasta di Indonesia dilakukan dengan operasi caesar, tingginya operasi caesar disebabkan para ibu yang hendak bersalin lebih memilih operasi yang relatif tidak nyeri. (Taqiyah & Jama, 2021)

Nyeri pada proses persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan servik lengkap. (D. Utami et al., 2021) Nyeri pada persalinan kala I ditimbulkan oleh stimulus yang dihantarkan melalui saraf pada leher rahim (serviks) dan rahim atau uterus bagian bawah. Nyeri ini merupakan nyeri visceral yang berasal dari kontraksi uterus. (Alam, 2020)

Nyeri hebat pada kala I jika tidak dapat teratasi dengan baik, dapat menimbulkan kecemasan serta ketakutan sehingga kebutuhan oksigen meningkat, otot menjadi tegang serta tekanan darah meningkat, keadaan ini akan merangsang katekolamin yang dapat menyebabkan ketidakadekuatan kontraksi sehingga mengakibatkan partus lama dan bisa memicu penekanan pengeluaran hormon oksitosin dalam tubuh, karena meningkatnya pengeluaran hormon progesterone yang menghambat terjadinya kontraksi, sehingga berdampak melemahnya kontraksi uterus ibu, dan keadaan ini menyebabkan kala I memanjang, fetal distress serta memungkinkan berdampak lebih buruk lagi

seperti IUFD Intra Uterin Fetal Distress atau gawat janin. (Taqiyah & Jama, 2021)

Nyeri persalinan dapat dikurangi dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Pengelolaan nyeri persalinan secara non farmakologi mempunyai beberapa keuntungan melebihi pengelolaan nyeri secara farmakologis. Tubuh memiliki pereda nyeri alamiah yaitu endorpin. Endorpin bisa diperoleh dengan masase. Masase adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri. (Taqiyah & Jama, 2021).

*Deep beck massage* sangat baik dan merupakan cara lembut untuk membantu ibu bersalin merasa lebih segar selama persalinan. Sentuhan dan kelembutan massage membuat ibu bersalin menjadi lebih rileks. Suatu penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mendapatkan massage selama 20 menit setiap jam selama fase persalinan aktif merasa lebih tenang dan lebih terbebas dari nyeri. Hal ini terjadi karena massage dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine yang ada didalam tubuh dan merupakan pereda sakit alami. Endorphine ini dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. (Nurulicha & Ashanti, 2019) .

*Berdasarkan* hasil penelitian Maita (2016), yang berjudul pengaruh *deep back massage* terhadap penurunan nyeri

persalinan. Hasil analisis didapatkan nilai signifikan nilai p value  $0.004 < 0,05$  yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh deep back massage terhadap penurunan nyeri persalinan. (Dwi Nur Oktaviani Katili1 & Emah Susilawati, 2017)

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan dengan judul “Penatalaksanaan Deep Back Massage untuk mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif”. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui penatalaksanaan deep back massage untuk mengurangi intensitas nyeri pada persalinan.

## BAHAN DAN METODE

Asuhan ini dilaksanakan di Puskesmas Karanganyar pada tahun 2022. Populasi dalam asuhan ini dilakukan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif sebanyak 5 orang dengan kriteria kehamilan aterm, tidak mengalami gangguan kulit pada daerah sakrum, kooperatif dan dapat berkomunikasi dengan baik. Asuhan yang diberikan adalah deep back massage untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin. Metode *massase* yang diberikan dengan cara melakukan gosokan lembut, dan ada sedikit tekanan dengan menggunakan kedua tangan pada daerah sacrum. Metode ini diberikan selama 20 menit dengan frekuensi 30-40x gosokan permenit. Massage dilakukan selama ibu

sedang berkontraksi. Nyeri akan diukur dengan menggunakan NRS (*Numerical Rating Scales*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian asuhan ini diberikan mulai pada tanggal 16 Maret 2022 sampai dengan tanggal 27 Mei 2022 di Puskesmas Karanganyar Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya dengan tanggal dan waktu yang berbeda pada setiap klien. Asuhan ini dilakukan pada 5 orang yang berada di kala 1 fase aktif persalinan. Pemberian asuhan ini dimulai dari melakukan pengkajian data hingga evaluasi penatalaksanaan.

Adapun kriteria subjektif asuhan deep back massage ini terinci dalam tabel berikut ini :

Tabel 1.  
Karakteristik Klien

No	Variabel	Frekuensi	Persentase %
1.	<b>Usia</b>		
	<20 tahun	-	-
	20-35 tahun	5	100 %
2.	<b>Pendidikan</b>		
	SD	1	20 %
	SMP	1	20 %
	SMA/SMK	3	60 %
3.	<b>Paritas</b>		
	Primigravida	1	20 %
	Multigravida	4	80 %
4.	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	5	100 %

Berdasarkan tabel.1 hasil pengkajian terhadap 5 klien diperoleh usia klien antara 21-32 tahun, pendidikan terakhir SD 1 orang, SMP 1 orang dan SMA 3 orang.

Pekerjaan dari 5 orang klien ini sebagai Ibu Rumah Tangga. Paritas 5 klien yaitu primigravida 1 orang dan multigravida 2 orang. Pembukaan klien antara 6-8 cm. Kelima klien berada pada kala 1 fase aktif.

Hasil pelaksanaan asuhan *deep back massage* memberikan dampak berkurangnya skala nyeri, ini terinci dalam tabel berikut ini:

Tabel 2.  
Karakterisk Nyeri Responden Menurut Pembukaan dan Paritas

No	Paritas	Pem bukaan	Interverensi		Pengura ngan
			Sebelum	Sesudah	
1.	G1P0A0	6	10	4	6
2.	G2P1A0	8	9	3	6
3.	G3P2A0	7	9	4	5
4.	G2P1A0	8	9	3	6
5.	G2P1A0	6	8	4	4

Sumber : Hasil Pengkajian

Dari tabel 2 dapat diketahui paritas klien, pembukaan dan intervensi mulai dari pembukaan 6-8 cm beserta pengurangannya.

Tabel 3.  
Distribusi Frekuensi Nyeri Karakteristik Ibu Bersalin

No.	Variabel	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1.	0 (Tidak Nyeri)	0	0	0	0
2.	1-3 (Nyeri Ringan)	0	0	2	40 %
3.	4-6 (Nyeri Sedang)	0	0 %	3	60 %
4.	7-9 (Nyeri Berat Terkontrol)	4	80 %	0	0
5.	10 (Nyeri Berat Tidak Terkontrol)	1	20%	0	0

Sumber : Hasil Asuhan

Hasil asuhan yang dilakukan pada tahun 2022 didapatkan 5 responden mengalami pengurangan nyeri. Hal ini

berarti terdapat penurunan rasa sakit pada ibu bersalin sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dengan aromaterapi dengan sekala nyeri yang berubah.

Berdasarkan tabel 1. hasil pengkajian terhadap 5 klien diperoleh usia klien antara 21-32 tahun, pendidikan terakhir SD 1 orang, SMP 1 orang dan SMA 3 orang. Pekerjaan dari 5 orang klien ini sebagai Ibu Rumah Tangga. Paritas 5 klien yaitu primigravida 1 orang dan multigravida 2 orang. Pembukaan klien antara 6-8 cm. Kelima klien berada pada kala 1 fase aktif.

Klien mengatakan mules dan nyeri diperut bagian bawah menjalar sampai punggung bagian bawah. Hal ini sesuai dengan penelitian Alam, (2020). Nyeri kala I persalinan adalah proses fisiologis normal. Nyeri berasal dari dilatasi serviks yang merupakan sumber nyeri yang utama, peregangan segmen bawah uterus, dan hipoksia pada sel-sel otot uterus selama kontraksi. Nyeri ditimbulkan oleh stimulus yang dihantarkan melalui saraf pada leher rahim (serviks) dan rahim atau uterus bagian bawah. Nyeri ini merupakan nyeri visceral yang berasal dari kontraksi uterus.

Sebelum dilakukan *deep back massage* pada klien dilakukan pengukuran skala nyeri, hasilnya 1 orang klien skala nyeri 10, 3 orang skala nyeri 9 dan 1 orang skala nyeri 8. Pada klien yang skala nyerinya 10 merupakan primigravida. Hal ini sesuai dengan penelitian D. Utami et al., (2021). Pada primigravida proses pembukaan

serviks akan lebih lama dibandingkan dengan multigravida sehingga rasa nyeri akan lebih lama dirasakan. Kemajuan persalinan pada kala I fase aktif merupakan saat yang paling melelahkan, berat, dan kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri, dalam fase ini kebanyakan ibu merasakan sakit yang hebat karena kegiatan rahim mulai lebih aktif. Kontraksi uterus pada persalinan merupakan kontraksi otot fisiologis yang menimbulkan rasa nyeri pada tubuh.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maita (2016), hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu yang mengalami nyeri 6-10 sebanyak 13 orang (61,9%) yang mengalami penurunan nyeri ringan 0-4 sebanyak 4 orang. Data bivariat diperoleh ada pengaruh yang signifikan antara deep back massage terhadap penurunan nyeri persalinan dengan nilai *p value* 0.004.

Berdasarkan hasil asuhan terhadap 5 klien didapatkan hasil dengan skala nyeri yang berbeda pada setiap individu. Hal ini sesuai dengan penelitian Maita (2016), Nyeri yang dirasakan seseorang bersifat personal dan unik, dimana setiap individu berbeda dan tidak dapat disamakan meskipun mempunyai kondisi yang sama.

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi nyeri diantaranya adalah umur. Umur ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibandingkan dengan ibu yang memiliki

umur yang lebih. Umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus. Paritas juga mempengaruhi tingkat nyeri seseorang. Intensitas rasa nyeri dari pembukaan sampai pembukaan lengkap akan bertambah tinggi dan semakin sering sebanding dengan kekuatan kontraksi. (Dwi Nur Oktaviani Katili1 & Emah Susilawati, 2017)

Asuhan Deep Back Massage ini dilakukan pada saat datangnya kontraksi dan berakhir pada saat kontraksi mengilang. Berdasarkan hasil asuhan menunjukan bahwa adanya pengaruh sebelum dan sesudah deep back massage terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Pengukuran skala nyeri ini menggunakan lembar obesrvasi skala nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif dengan penilaian skala nyeri NRS . Menilai nyeri dengan skala nyeri 0-10, nilai 0 tidak nyeri dan 10 nyeri berat. Metode ini diberikan selama 20 menit dengan frekuensi 30-40x gosokan permenit. Massage dilakukan saat ibu sedang berkontraksi, dari pembukaan 4 sampai pembukaan hampir lengkap.

Hasil asuhan sebelum dan sesudah dilakukannya *deep back massage*, di dapatkan nilai rata-rata nyeri sebelum dilakukan deep back massage terhadap 5 orang klien yaitu skala nyeri 9, sesudah

dilakukan pemberian metode deep back massage yaitu skala nyeri 3.8, dan nilai rata-rata penurunan skala nyeri yaitu 5.4. Sesuai dengan data diatas maka terdapat penurunan skala nyeri yang ibu bersalin rasakan.

Nyeri persalinan dapat diblok dengan melakukan pijatan /*massage* yaitu dengan teknik *deep back massage*. Pijatan yang diberikan akan merangsang saraf diameter besar yang menyebabkan gate control menutup, sehingga akan menghambat impuls dari serabut berdiameter kecil di area substantia gelatinosa maka sensasi yang dibawa serabut kecil akan berkurang atau tidak dihantarkan ke otak dan tubuh tidak akan merasakan nyeri. (Gaidaka, 2017)

Teori *Gate Control* juga menyatakan bahwa selama proses persalinan impuls nyeri berjalan dari uterus sepanjang serabut saraf besar ke arah uterus ke substansi gelatinosa di dalam spinal kolumna, sel-sel transmisi memproyeksi pesan nyeri ke otak. Adanya pemberian *deep back massage* mengakibatkan pesan yang berlawanan yang lebih kuat, cepat dan berjalan sepanjang serabut saraf kecil. Pesan yang berlawanan ini menutup gate substansi gelatinosa lalu memblokir pesan nyeri sehingga otak tidak mencatat pesan nyeri. Ketika sentuhan deep back massage dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, pembatasan jumlah

nyeri dirasakan dalam otak. (Taqiyah & Jama, 2021)

Asuhan ini sesuai dengan penelitian Taqiyah & Jama (2021), Penurunan nyeri persalinan dipengaruhi oleh perlakuan deep back massage yang dilakukan dengan memberikan penekanan pada daerah sacrum. Pada dasarnya dengan penekanan menstimulasi kutaneus sehingga dapat menghambat impuls nyeri tidak sampai ke hipotalamus.

Asuhan ini sesuai dengan penelitian Nurulicha & Ashanti ( 2019), bahwa deep back massage mempunyai manfaat yang sangat baik yaitu untuk membantu ibu bersalin merasa lebih segar selama persalinan. Sentuhan dan kelembutan massage membuat ibu bersalin menjadi lebih rileks. Massage selama 20 menit setiap jam selama fase persalinan aktif merasa lebih tenang dan lebih terbebas dari nyeri. Hal ini terjadi karena massage dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphine* yang ada didalam tubuh dan merupakan pereda sakit alami. *Endorphine* ini dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan tentang penatalaksanaan metode *deep back massage* kepada 5 orang ibu bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan kala 1 fase aktif, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh penatalaksanaan metode

*deep back massage* dalam mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif. Sehingga diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat mengimplementasikan metode *deep back massage* ini untuk mengurangi nyeri pada persalinan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ai Nurasih, S. S., Rukmawati, A., & Badriah, D. L. (2014). *Asuhan Persalinan Normalbagi Bidan* (A. Gunarsa (ed.)). PT Refika Aditama.
- Alam, H. S. (2020). *Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupreseur*. CV. Media Sains Indonesia.
- Andarmoyo, S., & Suharti. (2013). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan* (R. K. Ratri (Ed.)). Ar-Ruzz Media.
- Dwi Nur Oktaviani Katili1, R. D., & Emah Susilawati. (2017). *Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Nyeri*. 1–12.
- Fitriana, Y., & Nurwiandani, W. (2018). *Asuhan Persalinan Konsep persalinan secara Komprehensif dalam Asuhan Kebidanan*. PUSTAKA BARU PRESS.
- Gaidaka, A. B. (2017). 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. <https://doi.org/10.47560/kep.v6i1.163>
- Maita, L. (2016). Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 9, No. 2, Agustus 2016*, 53(9), 1689–1699.
- Norma Jeepi M, S.Si.T., M. K. (2019). *Pengantar Asuhan Kebidanan*. CV.Trans Info Media.
- Nurulicha, & Ashanti, L. (2019). Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Tingkat Klinik Bersalin Siti Khodijah Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan, VOL. VIII, 2*.
- Oktariyana, D. (2020). *Nyeri Pada Endometriosis Dalam Perspektif Molekuler*. Chakra Brahmanda Lentara.
- Sari, D. P., St, S., Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., Lestari, P., St, S., & Kes, M. (2018). Nyeri persalinan. In *Stikes Majapahit Mojokerto*.
- Taqiyah, Y., & Jama, F. (2021). Terapi Deep Back Massage Efektif Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di RSUD Kota Makassar Yusrah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(4), 163–167.
- Utami, D., Ariani, S., Suryanti, D., Utami, D., Ariani, S., & Suryanti, D. (2021). Abstract the Back Massage on the Reduction of Physiological Labor Pains of Active. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(3), 502–509.
- Utami, I., & Fitriahadi, E. (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. In *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Wulandari, P., Kustriyani, M., & Aini, K. (2018). Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(1), 33–49.
- Yuliviasari, B., & Andriane, Y. (2016). *Hubungan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester Tiga terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Satu Bulan Pertama di RS Al-Islam Bandung Periode April-Juni 2016*. 758–763.
- Astuti, S., Judistina, T. D., Rahmiati, L., & Susanti, A. I. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (R. Astikawati, ed.).
- Chairani, L. S. (2019). *Gambaran*

*Pemberian ASI Eksklusif terhadap  
Kejadian Stunting pada Balita Umur  
24-60 Bulan di Kelurahan Tanah  
Baru Bogor Tahun 2018. 2(2).*