



## Pengaruh Teknik Pijatan Pada Punggung Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I

*The Effect of Back Massage Techniques on the Reduction of Pain Intensity of Maternity Mothers in Period I*

1)\* **Tri Widiyanti**, 2) **Risti Mardiani**, 3) **Deswy Mustikawati**, 4) **Asnidar**,  
5) **Lilis Handayani**, 6) **Intan Widiastuti**, 7) **Hidayani**, 8) **Meinasari Kurniadewi**  
<sup>1234567</sup> Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Email: <sup>1</sup>triwidiyanti82@gmail.com, <sup>2</sup>ristimardiani12@gmail.com, <sup>3</sup>deswymdeswy@gmail.com,  
<sup>4</sup>asnidar901@gmail.com, <sup>5</sup>intanwidi1916@gmail.com, <sup>6</sup>asnidar901@gmail.com, <sup>7</sup>hidayani.031@gmail.com,  
<sup>8</sup>meinasarikurniadewi@gmail.com

\*Correspondence: Tri Widiyanti

DOI:

### ABSTRAK

Peristiwa fisiologis pada saat persalinan terkadang dapat menimbulkan trauma pada ibu karena nyeri yang dialaminya. Beberapa ibu bahkan ada yang trauma untuk hamil lagi karena takut akan mengalami nyeri yang sama. Bagi ibu yang pernah melahirkan, nyeri persalinan yang paling menyakitkan apalagi bagi ibu-ibu yang baru pertama kali merasakannya. Nyeri pada persalinan apabila tidak diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress. Teknik untuk pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin multipara diterapkan metode masase punggung dengan effluerage. Untuk mengetahui pengaruh teknik pijatan pada punggung terhadap pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin kala I. Metode penelitian yang diambil merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu quasi-experimental design dengan rancangan pre and posttest one group design. Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang ibu bersalin. Pengukuran nyeri menggunakan Skala Analog Visual (VAS). Hasil pengukuran menggunakan uji paired test. Rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5,53 dengan kategori nyeri berat, setelah diberikan intervensi turun menjadi 3,50 dengan kategori sedang. Sedangkan selisih penurunannya didapatkan mean delta 2,03. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji paired test didapatkan p-value 0,000 yang berarti ada pengaruh tehnik pijatan pada punggung terhadap pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin kala I. Ada pengaruh tehnik pijatan pada punggung terhadap pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin kala I.

**Kata kunci:** Ibu bersalin, Nyeri, pijat punggung

### ABSTRACT

*Physiological events during labor can sometimes cause trauma to mothers because of the pain they experience. Some mothers are even traumatized to get pregnant again because they are afraid of experiencing the same pain. For mothers who have given birth, labor pain is the most painful, especially for mothers who are experiencing it for the first time. Pain during labor, if not treated, will increase feelings of worry, tension, fear and stress. Techniques for reducing the intensity of pain in multiparous mothers applying the back massage method with effleurage. To determine the effect of back massage techniques on reducing the intensity of pain in mothers in the first stage of labor. The research method used is a quantitative research type, namely quasi-experimental design with a pre and posttest one group design. The sample in this study was 30 mothers in labor. Pain measurement using the Visual Analog Scale (VAS). The measurement results used a paired test. The average pain before the intervention was given was 5.53 with a severe pain category, after the intervention it decreased to 3.50 with a moderate category. While the*

*difference in the decrease was obtained by a mean delta of 2.03. Based on statistical tests using the paired test, a p-value of 0.000 was obtained, which means that there is an effect of back massage techniques on reducing the intensity of pain in mothers in the first stage of labor. There is an effect of back massage techniques on reducing the intensity of pain in mothers in the first stage of labor.*

**Keywords:** Mothers in labor, Pain, back massage

---

## PENDAHULUAN

Persalinan menurut WHO adalah persalinan yang dimulai secara spontan, beresiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan, bayi lahir secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu lengkap dan setelah persalinan dan setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat. Persalinan juga bisa secara fisiologis dan patologis.

Pertolongan persalinan adalah proses pelayanan persalinan yang dimulai pada kala I sampai dengan kala IV persalinan. Pencapaian upaya kesehatan ibu bersalin diukur melalui indikator presentase persalinan ditolong tenaga kesehatan terlatih (Kementerian Kesehatan, 2017). Persalinan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan proses persalinan tidak berjalan lancar sehingga lama persalinan lebih lama dari normal (Yolanda, 2020).

Peristiwa fisiologis pada saat persalinan terkadang dapat menimbulkan trauma pada ibu karena nyeri yang dialaminya. Beberapa ibu bahkan ada yang trauma untuk hamil lagi karena takut akan mengalami nyeri yang sama. Bagi ibu yang pernah melahirkan, nyeri persalinan yang paling menyakitkan apalagi bagi ibu-ibu yang baru pertama kali merasakannya (Felina et al., 2020). Menurut PERMENKES No 97 Tahun 2014 mengenai pelayanan kesehatan masa melahirkan dalam pasal 14 salah satu aspek dasar yang diberikan kepada ibu bersalin yaitu asuhan sayang ibu dan sayang bayi (Kementerian Kesehatan, 2014).

Nyeri pada persalinan apabila tidak diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress (Susilawati, 2017). Apabila nyeri tidak segera diatasi janin yang ada didalam kandungan akan terjadi hipoksia akibat asidosis, detak jantung janin semakin cepat yang akan mengakibatkan kematian pada janin didalam kandungan. (Handayani, 2020). Data persatuan rumah sakit di seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Herinawati et al., 2019)

Sekitar 90% ibu bersalin selalu disertai rasa nyeri sedangkan rasa nyeri pada persalinan merupakan hal yang lazim terjadi. Peristiwa fisiologis pada saat persalinan terkadang dapat menimbulkan trauma pada ibu karena nyeri yang dialaminya. Beberapa ibu bahkan ada yang trauma untuk hamil dan melahirkan lagi karena takut akan mengalami nyeri yang sama. Nyeri hebat pada proses persalinan menyebabkan ibu mengalami gangguan psikologis, 87% post partum blues yang terjadi dari 2 minggu sampai 1 tahun, 10% depresi, dan 3% dengan psikosa (Natalia et al., 2021).

Rahim yang normal berkontraksi secara normal, dan sebagian besar progesteron yang di sekresikan dari plasenta yang menekan aktifitas rahim selama kehamilan, menjaga janin tetap berada didalam rahim. Selain itu ketika persalinan akan mengeluarkan CRH merangsang pelepasan adrenokortikotropin (ACTH) dari kelenjar pituitari. ACTH merangsang ekskresi glukokortikoid dari kelenjar adrenal. Terdapat umpan balik negatif—*glukokortikoid* dapat menghambat CRH dan pelepasan ACTH dari kelenjar. CRH memicu peradangan terutama melalui aktivasi NF- $\kappa$ B, yang tampaknya menjadi mediator utama respon inflamasi. Selain itu, serviks tetap kencang dan tidak lentur. Pada persalinan, terjadi proses dilatasi serviks yang progresif, hal ini menimbulkan gejala dan tanda persalinan seperti kontraksi yang terasa nyeri selama prosesnya (Socha et al., 2022).

Kontraksi yang sesungguhnya akan muncul dan hilang secara teratur dengan intensitas yang semakin lama akan semakin meningkat. Perut akan mengalami kontraksi dan relaksasi, diakhir kehamilan proses akan lebih sering terjadi. Mulanya kontraksi terasa seperti sakit pada punggung bawah berangsur-angsur bergeser ke bagian bawah perut mirip dengan mules saat haid (Novtalina et al., 2017).

Pengendalian rasa nyeri persalinan penting dilakukan untuk memberi ibu rasa nyaman ketika akan melakukan persalinan, karena hal tersebut merupakan salah satu asuhan sayang ibu yang merupakan peran dan fungsi bidan (Andreinie, 2016).

Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan non farmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah dengan menggunakan obat-obatan kimiawi, sedangkan metode non farmakologis dilakukan secara alami tanpa menggunakan obat-obatan kimiawi yaitu dengan melakukan teknik relaksasi yang mencakup relaksasi napas dalam, relaksasi otot, masase, musik dan aromaterapi (Ribka Novita et al., 2017).

Pemijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal yang terjadi karena pijat merangsang tubuh melepas senyawa endorfin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Effleurage adalah pijatan ringan dengan menggunakan jari tangan, biasanya pada perut, seiring dengan pernapasan saat kontraksi. Effleurage massage adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Massage Effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Abdurrah et al., 2024).

Teknik untuk pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin multipara diterapkan metode masase punggung dengan *effleurage*. Massage *effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. massage *effleurage* berupa usapan lembut, lambat dan panjang tidak putus-putus. Teknik Massage ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen serta menimbulkan efek relaksasi dan menciptakan perasaan nyaman (Kurniawaty et al., 2023).

Massage Effleurage melibatkan gerakan usapan lembut, lambat, dan panjang tanpa henti. Pijatan ini dapat dilakukan dengan ibu dalam posisi miring, dan tujuannya adalah

menciptakan perasaan relaksasi dan kenyamanan. Effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot perut, serta mempromosikan relaksasi fisik dan mental. Metode ini aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan biaya tambahan, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Abdurabb et al., 2024). Hasil penelitian (Aryani et al., 2020) menyebutkan bahwa kadar endorfin ibu bersalin yang dimasase lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak dimasase. Makin tinggi kadar endorfin maka semakin turun intensitas nyeri yang dirasakan ibu bersalin.

Nyeri persalinan merupakan bagian dari proses persalinan yang dapat terlihat dari perubahan sikap, kecemasan, hingga rasa nyeri intens. Rasa nyeri yang tidak tertahankan ini dapat berdampak buruk pada kelancaran persalinan dan menyebabkan stres pada bayi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa kontraksi selama persalinan memicu rasa sakit pada pinggang, perut, hingga paha akibat pelebaran serviks. Teknik pijat punggung dianggap sebagai bentuk stimulasi kulit yang menimbulkan efek relaksasi, mengurangi nyeri, serta memberikan kenyamanan pada ibu bersalin. Data survei pendahuluan menunjukkan bahwa banyak tempat praktik bidan dan puskesmas di Cianjur Selatan belum menggunakan teknik relaksasi ini, lebih banyak menggunakan metode farmakologis yang memiliki risiko efek samping.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik pijatan pada punggung terhadap pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin kala I. Adapun manfaat penelitian ini antara lain sebagai referensi bagi klinik dalam menurunkan rasa nyeri persalinan melalui metode non-farmakologis, yaitu pijat punggung. Bagi institusi pendidikan, penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi mahasiswa untuk penelitian selanjutnya terkait manajemen nyeri pada ibu bersalin. Bagi praktisi, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan dalam mengatasi nyeri persalinan secara efektif menggunakan teknik pijat punggung.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

#### **1. Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan melakukan pendekatan *pre and posttest one group design* (Notoatmodjo, 2020). Dalam penelitian ini diberikan intervensi pijat *effleurage* yang diberikan kepada ibu bersalin pada kala I. Bentuk rancangan dalam penelitian ini adalah

Bentuk dari rancangan ini adalah :

R                      O<sub>1</sub>                      X                      O<sub>2</sub>

Keterangan :

R     = Rancangan Penelitian

O<sub>1</sub>   = nyeri ibu bersalin kala I sebelum diberikan intervensi

O<sub>2</sub>   = nyeri ibu bersalin kala I setelah diberikan intervensi

X     = Perlakuan dengan pemberian pijat *effleurage*

Kelompok intervensi akan diberikan terapi *effleurage massage* pada kala I fase aktif (pembukaan serviks 7 – 10). Posttest akan dilakukan pada kelompok setelah

intervensi diberikan yaitu pada 10 - 15 menit. Selanjutnya penulis menganalisa lama persalinan kala I fase aktif. Hasil skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi akan dianalisis perbedaan penurunan nilai skala nyeri persalinan dan kemudian di analisis lama persalinan selama kala I fase aktif.

## **2. Populasi dan Sampel**

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Teknik Pijatan Pada Punggung Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Cidaun Tahun 2024." Nyeri persalinan merupakan bagian dari proses persalinan yang dapat terlihat dari perubahan sikap, kecemasan, hingga rasa nyeri intens. Rasa nyeri yang tidak tertahankan ini dapat berdampak buruk pada kelancaran persalinan dan menyebabkan stres pada bayi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa kontraksi selama persalinan memicu rasa sakit pada pinggang, perut, hingga paha akibat pelebaran serviks. Teknik pijat punggung dianggap sebagai bentuk stimulasi kulit yang menimbulkan efek relaksasi, mengurangi nyeri, serta memberikan kenyamanan pada ibu bersalin. Data survei pendahuluan menunjukkan bahwa banyak tempat praktik bidan dan puskesmas di Cianjur Selatan belum menggunakan teknik relaksasi ini, lebih banyak menggunakan metode farmakologis yang memiliki risiko efek samping.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik pijatan pada punggung terhadap pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin kala I. Adapun manfaat penelitian ini antara lain sebagai referensi bagi klinik dalam menurunkan rasa nyeri persalinan melalui metode non-farmakologis, yaitu pijat punggung. Bagi institusi pendidikan, penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi mahasiswa untuk penelitian selanjutnya terkait manajemen nyeri pada ibu bersalin. Bagi praktisi, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan dalam mengatasi nyeri persalinan secara efektif menggunakan teknik pijat punggung.

Prosedur penelitian ini meliputi tahapan pengukuran, teknik pengumpulan data, analisis, dan etika penelitian. Pada kriteria inklusi, subjek adalah ibu bersalin kala I fase aktif dengan pembukaan serviks 7-10 cm, kontraksi  $\geq 3$  kali dalam 10 menit  $\geq 40$  detik, detak jantung janin 120–160 kali/menit, fase aktif tidak melewati garis waspada pada partograf, dan tidak ada alergi terhadap baby oil atau lotion. Kriteria eksklusi mencakup ibu yang telah menjalani terapi non-farmakologis secara teratur atau mengalami komplikasi persalinan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data primer melalui kuesioner dan lembar observasi untuk variabel pijat punggung dan nyeri persalinan yang diukur menggunakan Skala Analog Visual (VAS). Pengolahan data meliputi pengkodean, entri data, tabulasi, dan analisis data univariat dan bivariat dengan SPSS versi 18, yang mencakup uji normalitas dan uji hipotesis melalui paired test. Hasil analisis univariat memberikan distribusi frekuensi dan persentase variabel, sedangkan analisis bivariat meneliti hubungan antara pijatan punggung dan intensitas nyeri.

Dalam etika penelitian, peneliti menjaga aspek persetujuan, anonimitas, dan kerahasiaan. Lembar persetujuan diberikan kepada subjek untuk menjelaskan tujuan penelitian dan memperoleh persetujuan secara tertulis, tanpa ada paksaan. Anonimitas dipertahankan dengan pemberian kode pada setiap lembar kuesioner untuk melindungi

identitas responden, sedangkan kerahasiaan informasi dijamin dengan hanya melaporkan data kelompok dalam hasil riset dan menyimpan data pada flashdisk khusus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan memaparkan hasil dari Pengaruh Teknik Pijatan Pada Punggung Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Cidaun Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Cidaun tanggal 1 Agustus- 17 Agustus 2024. Responden dalam penelitian ini adalah 30 ibu bersalin kala I. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik Pijatan Pada Punggung Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Cidaun Tahun 2024.

### B. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk menguji hipotesis. Uji yang digunakan adalah *Shapiro wilk*, hal ini dikarenakan sampel yang digunakan dalam penelitian ini  $< 50$ . Uji normalitas disajikan tabel dibawah ini :

**Tabel 1. Uji Normalitas Data**

Variabel	P- value	Keterangan
Pretes Nyeri Intervensi	0,106	Normal
Postes Nyeri Intervensi	0,115	Normal

*Shapiro wilk*

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro wilk pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal, yaitu pada pre, post, pada kelompok intervensi hal ini dikarenakan p-value  $> 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel nyeri berdistribusi normal. Kemudian melakukan uji pengaruh pada kelompok intervensi dan kontrol menggunakan paired test.

### C. Pengaruh Teknik Pijatan Pada Punggung Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Cidaun Tahun 2024

**Tabel 2. Pengaruh Teknik Pijatan Pada Punggung Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I**

Variabel	Data	Mean $\pm$ SD	P-value
Nyeri	Pre	5,53 $\pm$ 1,613	0,000*
	Post	3,50 $\pm$ 1,614	
	Selisih	2,03 $\pm$ 0,183	

\*Paired Test

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa rata- rata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5,53 dengan kategori nyeri berat, setelah diberikan intervensi turun menjadi 3,50

dengan kategori sedang. Sedangkan selisih penurunannya didapatkan mean delta 2,03. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji paired test didapatkan p-value 0,000 yang berarti ada pengaruh tehnik pijatan pada punggung terhadap pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin kala I di wilayah kerja Puskesmas Cidaun tahun 2024.

#### **D. Pembahasan**

Pada uji statistik didapatkan rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5,53 dengan kategori nyeri berat, setelah diberikan intervensi turun menjadi 3,50 dengan kategori sedang. Sedangkan selisih penurunannya didapatkan mean delta 2,03. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji paired test didapatkan *p-value* 0,000 yang berarti ada pengaruh tehnik pijatan pada punggung terhadap pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin kala I di wilayah kerja Puskesmas Cidaun tahun 2024.

Kala I persalinan merupakan permulaan kontraksi uterus dan pembukaan serviks yang diakhiri dengan pembukaan lengkap (10 cm) pada primigravida kala I yang berlangsung kira-kira 13 jam, sedangkan pada multigravida kira-kira 7 jam. Kemajuan persalinan pada kala I fase aktif merupakan saat yang paling melelahkan, berat dan kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri, dalam fase aktif kala I ini kebanyakan ibu merasakan sakit yang hebat karena kegiatan Rahim mulai lebih aktif, kontraksi semakin lama, semakin kuat, dan semakin sering yang dapat menimbulkan kecemasan. Nyeri persalinan mengakibatkan timbulnya perubahan fungsi berbagai organ tubuh yang menentukan lancarnya proses persalinan (Kurniawaty et al., 2023). Rasa nyeri saat persalinan bersifat unik dan berbeda pada setiap individu, hal ini dikarenakan rasa nyeri tersebut dipengaruhi oleh rasa takut atau kecemasan terhadap persalinan.

Saat persalinan, jika seseorang merasa cemas maka otak akan mengalirkan zat yang menutup pengeluaran endorfin sehingga semakin luar biasa sakit yang dirasakan dan menyebabkan ibu menjadi stress dalam menghadapi persalinannya yang membuat impuls nyeri bertambah banyak dan lemahnya kontraksi otot rahim. Ibu bersalin dengan persalinan kala I, nyeri yang dirasakan bersifat viseral yang ditimbulkan dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks yang dipersyarafi oleh serabut aferen simpatis dan ditransmisikan ke medula spinalis pada segmen Thorakal 10-Lumbal 1 melalui serabut saraf delta dan serabut syaraf C yang berasal dari dinding lateral dan fundus uteri. Nyeri akan bertambah dengan adanya kontraksi isometrik pada uterus yang melawan hambatan oleh leher rahim/uterus dan Perineum (Yulyana, 2023). Nyeri atau cemas saat bersalin akan mengakibatkan stress yang berdampak pada peningkatan aktifitas saraf otonom sehingga dapat terjadi peningkatan pelepasan ketokolamin maternal yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan aliran darah uterus Sebagai salah satu efek samping peningkatan kadar adrenalin adalah penurunan aktifitas uterus yang dapat menyebabkan persalinan pada lama kala I (Herdiana, 2019).

Dalam kala pembukaan, seorang ibu akan mengalami nyeri persalinan. Nyeri pada persalinan merupakan masalah yang sangat mencemaskan bagi ibu bersalin. Jika nyeri pada kala I tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan kecemasan dan ketakutan, yang menyebabkan peningkatan kebutuhan oksigen, tegangan otot, dan peningkatan tekanan darah. Akibatnya, katekolamin dilepaskan, yang dapat menyebabkan partus yang lama dan menekan pengeluaran hormon oksitosin tubuh karena meningkatnya pengeluaran hormon

progesterone, yang menghambat terjadinya kontraksi. sehingga berdampak melemahnya kontraksi uterus ibu, dan keadaan ini menyebabkan kala I memanjang (Suci Indah Sari & Jumiati, 2024). Rasa sakit yang dialami ibu selama proses persalinan sangat bervariasi tingkatannya. Untuk itu perlu dukungan selama persalinan untuk mengurangi rasa nyeri selama proses persalinan. Cara untuk mengurangi rasa sakit ini ialah: mengurangi sakit langsung dari sumbernya, memberikan rangsangan alternatif yang kuat, mengurangi reaksi mental negatif, emosional dan fisik ibu terhadap rasa sakit. Salah satu untuk menurunkan nyeri pada saat bersalin dengan masase pada punggung merangsang titik tertentu disepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem limbic tubuh akan melepaskan endorfin (Kristeti & Yunita, 2024).

*Massage* atau pijatan pada abdomen (*effleurage*) adalah bentuk stimulasi kulit yang digunakan selama proses persalinan dalam menurunkan nyeri secara efektif. *Massage effleurage* dalam persalinan dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang lembut dan ringan. Lakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan kuat, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit. Stimulasi kulit dengan teknik *effleurage* menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah selain meredakan nyeri, *Massage* akan merangsang otot-otot uterus untuk berkontraksi (Effendi et al., 2023).

*Massage* adalah penekanan oleh tangan pada otot atau ligament tanpa menyebabkan pergeseran sendi atau perubahan posisi untuk menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi atau meningkatkan sirkulasi. Dasar teori *massage* ini berdasarkan teori *gate control* yang dikatakan oleh *Melzak dan Wall* bahwa sinaps bekerja seperti pintu masuk untuk mengijinkan impuls masuk ke otak, disini terjadi peningkatan aktifitas substansia gelatinosa akibat rangsangan dari akar ganglion dorsalis. Peningkatan aktifitas substansia gelatinosa ini mengakibatkan tertutupnya pintu, sehingga aktifitas sel T terhambat dan akan menghambat hantaran nyeri. *Massage* adalah salah satu metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dalam persalinan. Pijatan atau usapan yang lembut dapat membuat ibu merasa nyaman dan rileks selama persalinan yang disebabkan karena tubuh melepaskan hormon endorphen yang dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak, endorphen juga sebagai pereda sakit yang alami (Liana, 2020).

*Massage/Pijat* dapat memberikan efek rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang pengeluaran hormon endorphen yang dapat menghilangkan rasa sakit secara ilmiah yang di dukung oleh teori Andarie (2018) tentang *Gate Control Theory*. Teori ini menjelaskan tentang dua macam serabut saraf berdiameter kecil dan serabut saraf berdiamter besar yang mempunyai fungsi yang berbeda. Impuls rasa sakit yang dibawa oleh saraf yang berdiameter kecil menyebabkan *gate control* dispinal cord membuka dan impuls diteruskan ke korteks serebral sehingga akan menimbulkan rasa sakit. Tetapi impuls rasa sakit ini dapat di blok dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan *gate control* akan tertutup dan rangsangan berupa usapan pada saraf



yang berdiameter besar yang banyak pada kulit, harus dilakukan awal rasa sakit atau sebelum impuls rasa sakit yang dibawa oleh saraf yang berdiameter kecil mencapai korteks serebral. Ketika dilakukan massage effleurage terjadilah hambatan nyeri kontraksi uterus, karena pada saat itu serabut Delta A akan menutup gerbang sehingga cortex cerebri tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh counter stimulasi masase ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah (Rejeki, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2024) didapatkan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ , menunjukkan bahwa Effleurage Massage efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Hal ini karena *Effleurage Massage* berfungsi untuk menutup "gerbang" atau menghambat impuls nyeri, sehingga hanya sedikit rasa nyeri yang diteruskan ke sistem saraf pusat. Ini sejalan dengan teori bahwa effleurage massage adalah metode penanggulangan nyeri non- farmakologi yang efektif untuk mengurangi atau meringankan nyeri pada kala I persalinan. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang dengan bersamaan, sensasi sentuhan mengirimkan sinyal ke otak yang "menutup" pintu gerbang rasa nyeri. Pijatan atau sentuhan bisa mengalihkan perhatian (distraksi) dan meningkatkan produksi endorfin dalam sistem kontrol desenden, serta memfasilitasi relaksasi otot.

Penelitian menurut (Chasanah et al., 2023) menyatakan bahwa pemeriksaan statistik menggunakan uji Man Whitney menunjukkan nilai  $p = 0,000 (\alpha <0,05)$ , sehingga, disimpulkan bahwa penggunaan counterpressure massage dengan aromaterapi lebih efektif dalam mengurangi nyeri persalinan. Hal ini karena rasa sakit yang dirasakan saat persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim yang merangsang sistem saraf simpatik dan mengubah tekanan darah, detak jantung, serta napas. Jika tidak ditangani, rasa sakit ini dapat memperparah kecemasan, ketegangan, rasa takut, dan stres. Penelitian menurut (Azizah et al., 2024) menyatakan bahwa nilai  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$  sehingga pengaruh pemberian effleurage massage dan teknik relaksasi nafas dalam pada nyeri punggung bawah ibu hamil. Penurunan ini terjadi karena pemberian effleurage massage pada punggung sehingga menstimulasi serabut taktil di kulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Pemberian *effleurage massage* pada punggung sehingga menstimulasi serabut taktil di kulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulus dengan effleurage ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A-beta, serabut yang menghantarkan nyeri cepat, yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah/berkurang hal ini sesuai dengan yang dikemukakan

Penelitian menurut (Izzati & Nurchasanah, 2023) bahwa pijat punggung mengurangi nyeri persalinan pada ibu melahirkan yang mengalami nyeri, hal ini karena massage merupakan pemijatan yang dapat diberikan dalam meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi keseluruhan jaringan, 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. Penelitian menurut (Amelia & Suparmi, 2024) uji statistik willcoxon signed ranks test diperoleh nilai  $p\text{-value}$  sebesar 0,000 (0.05) artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *massage effleurage*. Cara untuk mengurangi rasa sakit yang

terjadi pada saat proses persalinan seperti yaitu dengan melakukan pemijatan salah satunya dengan *Massage Effleurage* untuk mengurangi kecemasan responden sehingga intervensi dapat dilakukan dengan maksimal. Effleurage diistilahkan untuk gerakan mengusap yang ringan dan menenangkan saat memulai dan mengakhiri pijatan.

Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa teknik pemijatan ada dua yang dilakukan yaitu *effluerage* dan *counterpressure*. *Effluerage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi. Dalam persalinan, *effluerage* dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan. Lakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan kuat dengan cara menggosokkan lembut dengan ibu bersalin setinggi servikal 7 kearah luar menuju sisi tulang rusuk selama 30 menit dengan frekuensi 40 kali gosokan permenit, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit (Aryani et al., 2015). Effleurage adalah pijatan lambat perut atau bagian tubuh lain selama kontraksi berlangsung. Metode effleurage memperlakukan pasien dalam posisi setengah duduk atau supine, lalu letakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakan melingkar kearah pusat ke simpisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakkan melingkar atau satu arah (Liana, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh tehnik pijatan pada punggung terhadap pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Cidaun Tahun 2024, hal ini karena pemberian *massage effleurage* pada abdomen menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Massage merupakan distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat pasien lebih nyaman karena relaksasi otot. Stimulasi kulit dengan teknik effleurage menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah selain meredakan nyeri, Massage akan merangsang otot-otot uterus untuk berkontraksi.

#### E. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini disebabkan karena keterbatasan yang dimiliki penulis. Beberapa keterbatasan yang dialami peneliti adalah:

1. Peneliti hanya mengukur satu variabel saja, dan tidak mengendalikan variabel pengganggu lainnya
2. Untuk hasil lebih sempurna sebaiknya jumlah sampel ditambahkan, namun karena keterbatasan waktu, sehingga jumlah sampel yang digunakan mendekati jumlah sampel minimal.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh teknik pijatan pada punggung terhadap pengurangan intensitas nyeri ibu bersalin kala I di wilayah kerja Puskesmas Cidaun tahun 2024, peneliti menyimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi, rata-rata intensitas nyeri adalah 5,53, dan setelah diberikan intervensi, intensitas tersebut turun menjadi 3,50.

Teknik pijatan pada punggung terbukti berpengaruh signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri ibu bersalin kala I, dengan p-value sebesar 0,000. Adapun saran yang diberikan dari hasil penelitian ini adalah: (1) bagi klinik, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam menurunkan nyeri persalinan menggunakan teknik non-farmakologis berupa pijatan pada punggung; (2) bagi institusi pendidikan, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian serupa mengenai ibu bersalin dengan teknik pijatan pada punggung; dan (3) bagi praktisi, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengatasi tingkat nyeri persalinan dengan teknik non-farmakologis berupa pijat punggung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrah, U., Kebidanan, D., Kebidanan, A., & Negeri, S. (2024). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(2), 115–125.
- Amelia, T. R., & Suparmi. (2024). Pengaruh Kombinasi Massage Effleurage Dengan Murrotal Pada Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Seroja Husada*, 1(5), 3–7.
- Andreinie, R. (2016). Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 311–317.
- Aryani, Y., Masrul, M., & Evareny, L. (2015). Pengaruh Masase pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 70–77. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.193>
- Azizah, U. N., Sari, R. I., & Arisdiani, D. R. (2024). *Pengaruh Effleurage Massage dan Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Menurut WHO ( World Health Organization ) Frekuensi nyeri punggung bawah saat terjadi kehamilan di dunia adalah 50-80 %, ibu hamil mengeluhk. 4.*
- Chasanah, U., Novita, A., & Jesy Fatimah. (2023). Pengaruh Teknik Massage Counterpressure Dengan Aromaterapi Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Kota Depok Tahun 2022. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(2), 49–57. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i2.1046>
- Dyah Permata, et al. (2018). Nyeri persalinan. In *Stikes Majapahit Mojokerto*. Stikes Majapahit Mojokerto.
- Effendi, P., Oktaviyana, C., & Sartika, D. (2023). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin The Effect Of Effleurage Massage On Reducing Labor Pain In The First Phase Of Active Labor In Pregnant Women. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1364–1371.
- Felina, M., Masrul, M., & Iryani, D. (2015). Pengaruh Kompres Panas dan Dingin terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Fisiologis Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 58–64. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.190>
- Handayani, S. (2020). Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 1(4), 123–133.
- Herdiana. (2019). Hubungan Dukungan Suami dan Keluarga Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
-

- Herinawati, Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.764>
- Indah, P., & Dwi, A. (2017). Teknik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100–106.
- Izzati, N., & Nurchasanah, Y. (2023). Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan: Evidence Based Case Report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 409–419. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.1210>
- Judha, M., & Sudarti, F. A. (2014). Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 31, 38.
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 97. 135*.
- Kemntrian Kesehatan, R. I. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*.
- Kristeti, H., & Yunita, P. (2024). Penerapan Masase Punggung Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Pada Ny C Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(2), 54–63. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i2.1370>
- Kurniawaty, Sunarmi, & Fathia, N. A. (2023). Penerapan Massage Effleurage Pada Ibu Kala I Persalinan Dengan Masalah Nyeri. *Jurnal Aisyiyah Palembang*, 8(1), 85–92.
- Liana. (2020). Teknik Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Normal pada Kala I Fase Aktif. In *Natural Aceh*. Natural Aceh.
- Lubis, D. R., Maryuni, & Anggraeni, L. (2020). Efektivitas Massage Punggung Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida & Multigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1), 22–28.
- Natalia, K., Damayanti, W., & Hutabarat, V. (2021). Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(2), 50–53. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v1i2.689>
- Notoatmodjo, S. (2020a). *Metode Penelitian Kesehatan (Ketiga)*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020b). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novalina, E., Riana, E., Nurvembrianti, I., & Aprina, T. (2017). Konsep Dasar Persalinan. In *Buku Ajar*.
- Pasongli, S., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 12(3).
- Rejeki, S. (2020a). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). In *Unimus Press* (Vol. 185, Issue 1). Unimus Press. [https://doi.org/10.1016/0014-5793\(85\)80729-8](https://doi.org/10.1016/0014-5793(85)80729-8)
- Rejeki, S. (2020b). *Manajemen Nyeri dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*.
- Ribka Novita, K., Rompas, S., & Bataha, Y. (2017). Pengaruh Tehnik Relaksasi Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. 5, 1–4.
- Sari, J. S. A. B. A. P. (2024). Efektivitas Effleurage Massage Terhadap Intensitas Pengurangan
-

- Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di PMB Junita Am.Keb Kota Pematangsiantar Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(8), 133–145.
- Socha, M. W., Flis, W., Pietrus, M., Wartęga, M., & Stankiewicz, M. (2022). Signaling Pathways Regulating Human Cervical Ripening in Preterm and Term Delivery. *Cells*, 11(22), 1–25. <https://doi.org/10.3390/cells11223690>
- Suci Indah Sari, & Jumiati. (2024). Efektivitas deep back massage terhadap penurunan nyeri persalinan kala I. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 3(1), 1–10.
- Susilawati, E. (2017). Pengaruh Metode Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 1(2), 74–79.
- Yolanda. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Skripsi*.
- Yulyana, M. (2023). Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Lemon Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten Tahun 2022. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(06), 718–727. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v2i06.292>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).