

PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PENURUNAN NYERI KALA I PERSALINAN NORMAL

EFFECT OF BACKS MASSAGE TO DECREASE FIRST PERIOD PAIN OF NORMAL LABOUR

Debbiyatus Sofia

Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Email : debbiyatussofia@akbidibrahimy.ac.id

ABSTRAK

Di dalam proses persalinan terjadi perubahan dilatasi serviks sampai pembukaan 10 yang disebut kala I. Pada saat terjadi pembukaan akan terasa nyeri pada daerah pinggang terutama pada ibu *primigravida*. *Primigravida* mengalami proses persalinan lebih lama sehingga nyeri persalinan juga lebih lama. Hal tersebut menyebabkan *Primipara* merasa lebih letih, nyeri meningkat dan rasa takut lebih parah yang dapat meningkatkan intensitas nyeri. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan kontraksi uterus tidak efektif yang memicu kegagalan kemajuan persalinan sehingga terjadi persalinan lama. Oleh karena itu harus dilakukan penanganan seperti melakukan pijatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya pengaruh pijat punggung terhadap penurunan nyeri kala I persalinan normal ibu *primigravida* di BPS Tibyani Halim, S.ST Kecamatan Asembagus Kabupaten Situbondo tahun 2014. Desain penelitian ini *pre-experimental*. Sampel sebanyak 13 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling secara *accidental sampling*. Analisa data menggunakan *Fisher's Exact*. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pijat punggung terhadap penurunan intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu *primigravida*.

Kata kunci : Nyeri Kala I Persalinan, *Primigravida*, Pijat Punggung

ABSTRACT

In the delivery process changes cervical dilatation until 10th opening which called first period. At the time of the opening will feel pain in the lumbar region, especially in primigravida. Primigravidas experienced longer delivery process so that labor pain is also longer. This causes primiparas feel more tired, increased pain and fear worse to increase the intensity of pain. The condition can lead to ineffective uterine contractions that trigger failure to progress in labor resulting in prolonged labor. Therefore, it must be done like doing massage treatment. This study aims to investigate the effect of backs massage on pain reduction in the first periode of a normal delivery of primigravida in BPS Tibyani Halim, S.ST Asembagus District of Situbondo year 2014. This study using pre-experimental design. Sample is 13 respondents who met the inclusion criteria. Mechanical sampling by accidental sampling. Data were analyzed using Fisher's Exact test. The result showed no effect of massage on the back of the first period of reduction pain of normal delivery intensity of primigravida mother.

Keywords : Pain of first Period of labor , *Primigravida* , Backs Massage

PENDAHULUAN

Persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi sehingga menyebabkan perubahan pada serviks (Membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap (JNPK-KR 2008). Persalinan dianggap normal jika

prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (Setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit.

Persalinan dimulai (Inpartu) sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (Membuka dan menipis) dan berakhir

dengan lahirnya plasenta secara lengkap. Sulistyawati (2010) mengatakan kala I adalah kala pembukaan yang berlangsung antara pembukaan 0-10 cm (Pembukaan lengkap). Proses ini terbagi menjadi 2 fase yaitu fase laten (8 jam) di mana *serviks* membuka sampai 3 cm dan fase aktif (7 jam) di mana *serviks* membuka dari 3-10 cm.

Bandiyah (2009) di dalam Azizah (2011) menyatakan proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami, nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi *serviks*, *hipoksia* otot *uterus* saat kontraksi, *iskemia korpus uteri* dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di *serviks*.

Salah satu penanganan nyeri secara non farmakologi adalah dengan *endorphin massage*. *Endorphin* adalah zat seperti *opiate* yang berasal dari dalam tubuh yang disekresi oleh *medulla adrenal*. *Endorphin* adalah *neurotransmitter* yang menghambat pengiriman rangsang nyeri. Tingkat *endorphin* berbeda pada setiap orang. Hal ini yang dapat menyebabkan nyeri seorang dengan yang lain berbeda. *Endorphin massage* merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang

cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saat melahirkan. Wanita yang mendapat pijatan selama persalinan mengalami penurunan kecemasan, pengurangan nyeri dan waktu persalinan lebih pendek secara bermakna.

Bobak, 2005 di dalam buku *Hypnosis*, 2010 menyatakan *Primigravida* mengalami proses persalinan lebih lama dari pada multipara sehingga *primigravida* mengalami nyeri persalinan lebih lama pula. Hal tersebut menyebabkan primipara merasa lebih letih, persepsi nyeri meningkat dan rasa takut lebih parah yang dapat meningkatkan intensitas nyeri. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan kontraksi uterus tidak efektif yang memicu kegagalan kemajuan persalinan yang berakibat terjadinya persalinan lama. (Llewlynn, 2001 dalam azizah, 2011).

Constance Palinsky tergerak untuk menggunakan *endorphin* untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan, diciptakanlah *endorphin massage*. *Endorphin massage* sangat penting dilakukan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa

sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011;Azizah, 2011). Teknik yang digunakan adalah suami menganjurkan istri untuk mengambil posisi berbaring miring atau duduk, suami mulai melakukan pijatan di daerah punggung membentuk huruf V terbalik menuju arah luar searah dengan tulang rusuk. Pijatan terus dilakukan ke daerah pinggang. Setelah 5 menit melakukan evaluasi terhadap nyeri yang dirasakan ibu.

Hasil studi yang dilakukan oleh *National Birthday Trust* terhadap 1000 wanita menunjukkan bahwa 90% wanita merasakan manfaat relaksasi dan pijatan untuk meredakan nyeri. Dan didukung oleh penelitian Rahmadani (2009) tentang pengaruh pijat punggung terhadap nyeri persalinan, diperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan pijat, intensitas nyeri rata-rata 7,33 dan setelah dilakukan pijat punggung intensitas nyeri rata-rata 4,56. Hal ini menunjukkan bahwa pijat punggung dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu primipara kala I.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Desember di BPS Tibyani Halim, S.ST diperoleh jumlah persalinan 3 bulan terakhir sebanyak 20 ibu *primigravida* dan

diperoleh kasus merasakan nyeri berat 12 orang, nyeri sedang 5 orang dan nyeri ringan 3 orang dan belum dilakukan penanganan khusus untuk menurunkan nyeri kala I persalinan.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pijat punggung terhadap penurunan nyeri kala I persalinan normal ibu *primigravida*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian analitik praexperimental dengan rancang bangun *one shot case study*, menggunakan pendekatan *cross sectional* (Sulistyaningsih, 2011). Variabel independent dalam penelitian ini adalah pijat punggung, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah nyeri persalinan kala 1. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu bersalin *primigravida* di BPS Tibyani Halim, S.ST Asembagus Situbondo tahun 2014 pengambilan sampel dilakukan secara *accidental sampling* dan memenuhi kriteria inklusi sebanyak 13 ibu bersalin. Cara pengumpulan data menggunakan lembar observasi (SOP dan lembar observasi). Selanjutnya dilakukan analisis data dengan uji *Fisher Exact*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji statistik sebagaimana dalam tabel :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keadaan Umum Ibu Bersalin Primigravida

Keadaan Umum Ibu	Frekuensi	Persentase
Baik	4	30,8 %
Cukup	7	53,8 %
Kurang	2	15,4 %
Total	13	100 %

Tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar keadaan umum responden adalah cukup yaitu 7 responden (53,8 %), dan sebagian kecil adalah kurang yaitu 2 orang (15,4 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak sekolah	0	0 %
SD	1	7,6 %
SMP	5	38,4 %
SMA	6	46,1 %
PT	1	7,6 %
Total	13	100 %

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar pendidikan responden adalah SMA yaitu 6 orang (46,1 %) dan sebagian kecil adalah SD dan PT yaitu masing-masing satu orang (7,6 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Responden

Umur	Frekuensi	Persentase
< 20 th	6	46,2 %
20-35 th	7	53,8 %
>35 th	0	0 %
Total	13	100 %

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden berusia 20 – 35 tahun yaitu 7 orang (53,8 %) dan sebagian kecil berusia <20 tahun yaitu 6 orang (46,2 %).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan pendamping persalinan ibu bersalin primigravida

Pendamping	Frekuensi	Persentase
Suami	6	46 %
Keluarga	7	54 %
Tidak Didampingi	0	0 %
Total	13	100 %

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar pendamping responden pada saat proses persalinan adalah keluarga yaitu 7 orang (54 %) dan sebagian kecil responden yang didampingi oleh suami yaitu 6 orang (46 %).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pijat Punggung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Pijat punggung sesuai SOP	11	84,6 %
Pijat punggung tidak sesuai SOP	2	15,4 %
Total	13	100 %

Tabel 5 didapatkan hasil dari 13 responden yang bersalin, sebagian besar responden dilakukan pijat yang sesuai SOP yaitu 11 orang dan sebagian kecil tidak dilakukan pijat punggung sesuai SOP yaitu 2 orang responden.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Nyeri Kala I Persalinan Ibu Primigravida

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak sakit	0	0 %
Sedikit sakit	0	0 %
Agak mengganggu	0	0 %
Mengganggu aktifitas	1	8 %
Sangat mengganggu	11	85 %
Tak tertahan	1	8 %
Total	13	100 %

Tabel 6 menunjukkan nyeri persalinan yang dialami responden dibedakan menjadi 6 yaitu tidak sakit, sedikit sakit, agak mengganggu, mengganggu aktifitas, sangat mengganggu dan tak tertahankan. Dari hasil penelitian di dapat bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri persalinan yang sangat mengganggu yaitu sebanyak 10 orang (77 %), sedangkan sebagian kecil mengalami nyeri yang tak tertahankan ialah 1 orang (8 %).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primigravida

Nyeri / Pijat	Menu run	Tet ap	Tot al	Persentase
Sesuai SOP	11	0	11	84,6 %
Tidak Sesuai SOP	0	2	2	15,4 %
Total	11	2	13	100 %

Tabel 7 menunjukkan penurunan intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu *primigravida* setelah dilakukan pijat

punggung yaitu sebanyak 11 orang mengalami penurunan (84,6%) dan sebanyak 2 orang yang tidak mengalami penurunan (15,4 %).

Merujuk pada pembahasan sebelumnya, pijat punggung yang dilakukan pada responden di kategorikan menjadi 2 yaitu pijat punggung yang sesuai SOP dan pijat punggung yang tidak sesuai dengan SOP. Pijat yang dilakukan sesuai dengan SOP lebih berpengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri kala I persalinan dari pada pijat punggung yang tidak dilakukan sesuai SOP dikarenakan responden tidak meminta untuk melakukan pijatan pada daerah yang terasa sakit dan tidak membentuk huruf V terbalik. Hal ini yang menyebabkan pijat punggung tidak bisa mengurangi intensitas nyeri yang di alami.

Sebagaimana Tabel 7 penurunan intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu *primigravida* setelah dilakukan pijat punggung yaitu sebanyak 11 orang mengalami penurunan (84,6%) dan sebanyak 2 orang yang tidak mengalami penurunan (15,4 %). Responden yang tidak mengalami penurunan intensitas nyeri ini dikarenakan rasa takut dan cemas ibu sangat tinggi dalam menghadapi persalinan, sehingga hal

tersebut dapat memengaruhi meningkatnya intensitas nyeri ibu, hal ini juga dapat dipengaruhi oleh keadaan umum ibu seperti kelelahan dan *malnutrisi* dapat meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan.

Hasil uji "Fisher's Exact" didapatkan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$), ini artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat punggung terhadap penurunan intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primigravida.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat punggung terhadap penurunan nyeri kala I persalinan normal ibu primigravida di BPS Tibyani Halim, S.ST Kecamatan Asembagus Kabupaten Situbondo tahun 2014. Sehingga perlu adanya peningkatan pelayanan kesehatan khususnya asuhan sayang ibu pada saat proses persalinan sehingga ibu dapat dilewati dengan baik dan menyenangkan tanpa ada komplikasi yang menyertai.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, Yessi, 2010. *Hipnometri Rileks, Nyaman, dan Aman Saat hamil*

dan Melahirkan. Jakarta : Gagas Media

Aprilia, 2011. *Endorphin Massage*. Diakses 03 Desember 2013 dari www.bidankita.com

_____, 2013. *Nyeri Persalinan*. Diakses 12 Desember 2013 dari www.bidankita.com

Asmadi, 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika

Azizah, 2011. *Nyeri Persalinan*. <http://www.ebookspdf.org> diakses tanggal 13 Desember 2013.

_____, 2011. *Pengaruh endorphin massage terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primigravida*. KTI. Semarang : FIKK Universitas Muhammadiyah .

Cunningham, et.al, alih bahasa, Andry Hartono, 2005. *Obstetri Williams*. Jakarta : EGC

Danuatmaja, Bonny, 2004. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : Puspa Swara

E kusyanti, LP Astiti, 2012. *Jurnal kebidanan : intensitas nyeri*. Di akses 15 Desember 2013. Journal.akbideub.ac.id

Hidayat, Aziz Alimul, 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika

- _____, 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya : Health Books.
- JNPK-KR.2008. *APN & Inisiasi Menyusui Dini*. Jakarta: Jaringan Nasional Pelatihan Klinik
- _____, 2007. *Asuhan Persalinan Normal, asuhan esensial persalinan*, Jakarta : Jaringan Nasional Pelatihan Klinik.
- JPNK-KR, 2007. *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Komalasari, R. (Ed.). 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas: Edisi 4*. Alih bahasa oleh Maria A. Wijayarini. Jakarta : EGC
- Rohani,.dkk, 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta : Salemba Medika
- Sulistiyawati, Ari. Nugraheni, Esti, 2010. *Asuhan kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sumarah,.dkk, 2009. *Perawatan Ibu Bersalin*. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya
- Sulistyaningsih, 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan: Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Potter, Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta : EGC