

PENYULUHAN *DEEP BACK MASSAGE* PADA IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA DALAM MENURUNKAN NYERI SAAT PERSALINAN

Rizka Aprilia*¹, Firda Fibrila², Elfrida Ayu Triani³, Ria Ida Para⁴, Nyoman Anida R⁵

¹Pranata Laboratorium Pendidikan Prodi Kebidanan Metro

²Dosen Sarjana Terapan Prodi Kebidanan Metro

^{3,4}Mahasiswa Sarjana Terapan Prodi Kebidanan Metro

*rizka0424@gmail.com

ABSTRAK

Rasa nyeri yang dialami pasien sering menimbulkan kecemasan akibat gangguan rasa tidak nyaman dan dapat mengakibatkan persalinan lama karena kontraksi yang tidak adekuat. Nyeri persalinan yang berat dan lama dapat mempengaruhi verifikasi sirkulasi maupun metabolisme dan harus segera ditangani karena dapat menyebabkan kematian janin. Relaksasi melepaskan ketegangan otot adalah kunci dari kenyamanan selama persalinan. Salah satu terapi penurunan nyeri persalinan secara non farmakologi adalah pijatan (*massage*) yaitu terapi *deep back massage*. Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil Trimester III mengenai *deep back massage* dalam upaya mengatasi nyeri persalinan. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada bulan Agustus 2018, dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Sedangkan pelatihan diberikan dengan metode simulasi (*demonstrasi*). Penyuluhan dan pelatihan dilakukan di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. Hasil dari kegiatan PKM ini terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil Trimester III mengenai *deep back massage*, yang merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif dalam menurunkan nyeri pada saat persalinan.

Kata Kunci : *Deep Back Massage*, Nyeri Persalinan, Terapi Komplementer

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Kematian ibu juga merupakan salah satu target yang telah ditentukan dalam tujuan pembangunan millenium yaitu tujuan ke-5 yaitu meningkatkan kesehatan ibu dimana target yang akan dicapai sampai tahun 2015 adalah mengurangi sampai $\frac{3}{4}$ resiko jumlah kematian ibu. Departemen Kesehatan sendiri menargetkan Angka Kematian Ibu pada 2010 sekitar 226 orang dan pada tahun 2015 menjadi 102 orang per tahun. Untuk mewujudkan hal ini, Depkes sedang menggalakkan program *Making Pregnancy Saver* (MPS) dengan program antara lain Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) (Nurasiah, 2014:2).

World Health Organization (WHO) menetapkan standar rata-rata *sectio caesarea* di sebuah Negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Rumah Sakit pemerintah kira-kira 11% sementara Rumah Sakit swasta biasa lebih dari 30%. Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan kelahiran bedah sesar sebesar 9,8 persen dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%) (Riskesdas, 2013:174). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSUD Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung terdapat ibu *post partum* dengan persalinan *Sectio caesarea* di RSUD Dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2013 yaitu sebanyak 295 orang. Pada tahun 2014 berjumlah 330 orang dengan rata-rata perbulan 30 orang (9,09%) (Aprina, 2016). Hasil pra survei di PMB Kiswari pada Desember 2017 menunjukkan pada tahun 2016 terdapat 169 persalinan dengan 31 kasus persalinan SC (18,34%) kemudian terjadi penurunan pada tahun 2017 terdapat 226 persalinan dengan 37 kasus persalinan SC (16,37%).

Rasa nyeri yang dialami pasien sering menimbulkan kecemasan akibat gangguan rasa tidak nyaman, selain itu juga dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dengan warna kulit dan apabila tidak ditangani akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut, dan stress. Ibu dengan nyeri persalinan yang mengalami kecemasan tinggi atau stres dapat mengakibatkan persalinan lama karena kontraksi yang tidak adekuat. Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kontraksi uterus melalui sekresi kadar katekolamin dan kortisol yang dapat memengaruhi durasi persalinan. Adapun nyeri persalinan yang berat dan lama dapat mempengaruhi verifikasi sirkulasi maupun metabolisme yang harus segera ditangani karena dapat menyebabkan kematian janin.

Relaksasi melepaskan ketegangan otot adalah kunci dari kenyamanan selama persalinan. Salah satu terapi penurunan nyeri persalinan secara non farmakologi adalah pijatan (*massage*). Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi nyeri pada persalinan, salah satunya adalah terapi *deep back massage* selama his berlangsung. *Massage* adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak biasanya otot, tendon, atau ligamentum tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi. *Deep back massage*, yaitu pasien berbaring miring, kemudian perawat atau keluarga pasien menekan daerah sakrum dengan telapak tangan, lepaskan dan tekan lagi, begitu seterusnya (Zakiyah, 2015: 74-75).

Hasil penelitian Gaidaka (2012), di BPS Ny. Endang Adji, Amd.Keb menunjukkan bahwa teknik *deep back massage* dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif dengan *p value* 0,029. Penelitian oleh Lestari dkk (2012), di Surabaya mengatakan bahwa *deep back massage* dapat mengurangi nyeri dan kecepatan pembukaan dengan hasil *p* = 0,001. Penelitian oleh Nurmalitasari (2016), di Surakarta menyebutkan bahwa hasil intervensi non farmakologi tindakan *deep back massage* pada persalinan kala I fase aktif yang telah dilakukan terhadap Ny. S terjadi penurunan nyeri dari skala 8 menjadi 5.

Sesuai dengan Visi Program Studi Diploma IV Kebidanan Metro, yaitu: "Menjadi Program Studi Diploma IV Yang Profesional, Unggul, Mandiri di Bidang Penerapan

Teknik Komplementer dalam Asuhan Kebidanan Tahun 2025". Maka sebagai upaya untuk mewujudkan Visi tersebut ditempuh secara optimal melalui kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa Diploma IV Kebidanan Metro. Upaya ini dilakukan terhadap ibu hamil trimester III, yang diharapkan dapat menjadi upaya ibu dalam menurunkan nyeri pada saat persalinan berlangsung.

Berdasarkan latar belakang tersebut Program Studi Diploma IV Kebidanan Metro melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan. Tema yang diambil dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah "Nyeri Persalinan Teratasi, Persalinan Nyaman". Dalam kegiatan tersebut Mahasiswa dan Tenaga Pendidik Prodi Kebidanan Metro selaku pelaksana kegiatan berupaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan terapi komplementer salah satunya *deep back massage* untuk mengurangi nyeri persalinan. Tujuan umum kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil Trimester III mengenai *deep back massage* dalam upaya mengatasi nyeri persalinan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada bulan Agustus 2018, dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan materi dan pelatihan tentang *deep back massage* kepada ibu hamil Trimester III Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pelatihan yang diberikan kepada ibu hamil Trimester III dilakukan dengan mensimulasikan cara melakukan *deep back massage* kepada peserta pengabdian masyarakat serta melakukan evaluasi kepada peserta agar tujuan penyuluhan dan pelatihan yang diberikan dapat tersampaikan dengan baik. Alat-alat yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut meliputi sound sistem, LCD, proyektor, laptop, leaflet dan alat tulis. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan dengan memberikan *pre-test* sebelum diberikan penyuluhan dan pelatihan serta diberikannya *pos-test* sesudah diberikannya penyuluhan dan pelatihan. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan cara memberikan soal-soal yang berkaitan dengan *deep back massage* kepada seluruh peserta pengabdian masyarakat yaitu ibu hamil trimester III.

Sebelum dilakukan pengabmas terlebih dahulu dilakukan pengurusan ijin lokasi pengabmas yaitu di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. Pihak-pihak yang dilibatkan pada pelaksanaan pengabmas meliputi mahasiswi tingkat IV, Tenaga Pendidik Prodi Kebidanan Prodi Kebidanan Metro, dan Ibu hamil Trimester III Puskesmas Yosomulyo. Penilaian pengetahuan dilakukan menggunakan metode angket dan analisis yang dilakukan adalah analisis univariat dengan mengambil nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Yosomulyo pada Ibu Hamil Trimester III terdapat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Rata-rata pengetahuan *deep back massage* sebelum diberikannya penyuluhan dan pelatihan *deep back massage*

Pengetahuan <i>Deep Back Massage</i>	Mean
<i>Pre-test</i>	65

Nilai rata-rata hasil pre-test pengetahuan *deep back massage* pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Yosomulyo adalah sebesar 65.

Tabel 2. Distribusi Rata-rata pengetahuan *deep back massage* sebelum diberikannya penyuluhan dan pelatihan *deep back massage*

Pengetahuan <i>Deep Back Massage</i>	Mean
<i>Pre-test</i>	65

Nilai rata-rata post test pengetahuan *deep back massage* pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Yosomulyo adalah 75.

Pembahasan

Nilai pre-test tingkat pengetahuan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Yosomulyo secara rata-rata sebesar 65. Nilai rata-rata post-test tingkat pengetahuan setelah diberikannya penyuluhan dan pelatihan sebesar 75. Berdasarkan hasil analisis, rata-rata hasil pre-test pengetahuan *deep back massage* pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Yosomulyo mengalami peningkatan sebanyak 10 dari 65 menjadi 75, yang berarti metode penyuluhan dan pelatihan yang diberikan kepada ibu hamil Trimester III ternyata efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai terapi komplementer *deep back massage* dalam upaya menurunkan nyeri pada saat persalinan.

Ibu hamil Trimester III, khususnya ibu hamil yang sedang dalam menghadapi persiapan persalinan yang nyaman dan tahan terhadap rasa sakit, memerlukan informasi yang tepat dan akurat mengenai upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri pada saat persalinan. Salah satu yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah terapi komplementer *deep back massage*. Terapi *deep back massage* merupakan tindakan yang sederhana, aman, relatif murah dan dapat digunakan untuk menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif karena sensasi sentuhan berjalan keotak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak. Selain itu, terapi *deep back massage* dapat membuat suasana menjadi nyaman karena terapi ini dapat dilakukan oleh suami atau keluarga terdekat sehingga ibu dapat merasakan dukungan secara langsung dan bila dilakukan oleh suami dapat membentuk ikatan antara ibu, suami, dan janin sehingga ibu akan merasa lebih nyaman secara fisik maupun psikologis selama menghadapi persalinan.

Penelitian Maita (2016) di BPM Khairani, menunjukkan bahwa dari 13 responden, sebanyak 69,2% responden mengalami penurunan nyeri persalinan setelah

diberikannya *deep back massage*. Penelitian ini didukung oleh penelitian Gaidaka (2012) di BPS Endang Adji, Amd.Keb bahwa hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0,029 < 0,05$. Ini menunjukkan ada pengaruh *deep back massage* terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif ibu inpartu. Penelitian lain oleh Lestari (2012) di wilayah kerja BPS Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto mengatakan ada perbedaan hasil pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian *deep back massage*, yaitu terdapat penurunan nyeri sebesar 4,33. Ini dibuktikan dengan hasil nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah pemberian *deep back massage*.

Terapi *deep back massage* dapat menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif karena penekanan yang dilakukan dapat menstimulasi *kutaneus*, sehingga dapat menghambat impuls nyeri tidak sampai ke *thalamus*. Diharapkan suami atau keluarga terdekat ibu dapat mendampingi dan memberi dukungan selama persalinan serta memberikan terapi *deep back massage* untuk mengurangi nyeri persalinannya.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan *deep back massage* pada ibu hamil trimester III dalam upaya menurunkan nyeri pada saat persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan. Terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil Trimester III mengenai *deep back massage*, yang merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif dalam menurunkan nyeri pada saat persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bidang Litbang Kemenkes RI, 2013, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*, Tersedia Online [20 Oktober 2017]
- Gaidaka, Astria Blandina, 2012, *Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Ibu Inpartu Primigravida di BPS Endang Adji, Amd.Keb*, Karya Tulis Ilmiah, Surabaya, Tersedia Online [20 Oktober 2017]
- Nurasiah, Ai; dkk, 2014, *Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan*, Refika Aditama, Bandung, 262 halaman.
- Nurmalitasari, Avilia, 2016, *Pemberian Teknik Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Ny. S Dengan Persalinan Kala I Fase Aktif Di Ruang Bersalin Puskesmas Sibella Surakarta*, Karya Tulis Ilmiah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada, Surakarta, Tersedia Online [10 Oktober 2017]
- Lestari, Indah, 2012, *Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif dan Kecepatan Pembukaan Pada Ibu Bersalin Primigravida*, Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, Tersedia Online [10 Oktober 2017]

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN 2021, "Penelitian dan Pengabdian Inovatif pada Masa Pandemi Covid-19", ISBN: 978-623-6535-49-3

Zakiah, Ana, 2015, Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti, Salemba Medika, Jakarta, 114 halaman.