

**PEMBERDAYAAN IBU BERSALIN KALA I
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DENGAN DEEP BACK MASSAGE****Ismah Khaerunisa¹, Fiyola Ladyvia², Martine Meha³, Via Wiyana⁴**¹Universitas Medika Suherman, ^{2,3,4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakamismahkhaerunisa@gmail.com**Abstract**

Labor pain during the first stage of labor can lead to stress and anxiety, which may interfere with the labor process. One non-pharmacological method that can be used to relieve labor pain is deep back massage. This activity aimed to empower laboring mothers through education and training on deep back massage as an effort to reduce pain intensity during the first stage of labor. The activity was carried out at Garung Primary Health Center, Wonosobo, in August 2024 with eight participating mothers. The method included pretest and posttest, education sessions, demonstration, and hands-on practice. Evaluation results showed an increase in participants' knowledge of deep back massage and a decrease in labor pain intensity. The average pain score before the intervention was 7.25 and decreased to 4.38 afterward. This reduction is related to sensory stimulation that blocks pain signal transmission to the brain while promoting relaxation and endorphin release. Deep back massage is proven to be an effective complementary therapy to reduce pain in mothers during the first stage of labor. This skill can be applied independently and shared with the community to support a more comfortable and safe childbirth process.

Keywords: Labor; First stage pain; Maternal empowerment; Deep back massage; Non-pharmacological therapy.

Abstrak

Nyeri persalinan kala I dapat menimbulkan stres dan kecemasan yang berpengaruh terhadap proses persalinan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik pijat punggung bagian bawah atau deep back massage. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan ibu bersalin melalui edukasi dan pelatihan deep back massage sebagai upaya menurunkan intensitas nyeri kala I. Kegiatan dilakukan di Puskesmas Garung, Wonosobo pada bulan Agustus 2024 dengan jumlah peserta delapan orang. Metode yang digunakan meliputi pretest dan posttest, edukasi, demonstrasi, serta praktik langsung. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang deep back massage dan penurunan intensitas nyeri kala I. Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah 7,25 dan menurun menjadi 4,38 setelah intervensi. Penurunan nyeri berkaitan dengan stimulasi sensorik yang menutup jalur transmisi nyeri ke otak serta meningkatkan relaksasi dan pelepasan endorfin. Deep back massage terbukti efektif sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin kala I. Keterampilan ini dapat diterapkan secara mandiri dan disebarluaskan kepada masyarakat untuk mendukung proses persalinan yang lebih nyaman dan aman.

Kata Kunci: Persalinan; Nyeri kala I; Pemberdayaan ibu; Deep back massage; Terapi nonfarmakologis.

Submitted: 2025-05-22

Revised: 2025-05-30

Accepted: 2025-06-12

Pendahuluan

Persalinan adalah suatu proses fisiologis yang melibatkan pembukaan dan penipisan serviks, diikuti oleh keluarnya janin yang cukup bulan atau mendekati cukup bulan, serta diakhiri dengan pengeluaran plasenta dan selaput ketuban melalui jalan lahir, baik secara spontan maupun dengan bantuan. (Mutmainnah, A. U., Johan, H., Llyod, 2017)

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tergolong tinggi. Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, terjadi peningkatan signifikan pada AKI dibandingkan survei sebelumnya, yaitu mencapai sekitar 183 per 100.000 kelahiran hidup. AKI sendiri merupakan salah satu indikator penting dalam target global Sustainable Development Goals (SDGs), yang menargetkan penurunan angka kematian ibu hingga mencapai 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.

Secara fisiologis, nyeri persalinan mulai dirasakan sejak fase laten hingga fase aktif pada kala I. Pada fase aktif, nyeri mencapai puncaknya seiring dengan pembukaan serviks yang mencapai 10 cm. Pada tahap ini, kontraksi uterus menjadi lebih kuat, berlangsung lebih lama, dan terjadi lebih sering, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan pun meningkat. Nyeri pada kala I umumnya disebabkan oleh kontraksi uterus yang menimbulkan dilatasi dan penipisan serviks, serta iskemia pada jaringan uterus. Kondisi ini dapat memengaruhi keadaan ibu, ditandai dengan kelelahan, ketakutan, kecemasan, dan stres. Stres yang dialami dapat mengganggu efektivitas kontraksi rahim, yang pada akhirnya dapat memperpanjang proses persalinan. Apabila nyeri tidak ditangani dengan tepat, maka kecemasan, ketakutan, dan stres pada ibu akan semakin meningkat, yang justru dapat memperparah persepsi nyeri yang dirasakan. (Maryunani, 2010; Rukiyah, A.Y., Yulianti, 2012; Setyowati, 2018)

Terdapat dua kelompok faktor yang memengaruhi intensitas nyeri persalinan, yaitu faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik meliputi usia ibu, jumlah persalinan sebelumnya (paritas), ukuran janin, kekuatan serta durasi kontraksi, derajat pembukaan serviks, posisi janin, bentuk dan ukuran panggul, tingkat kelelahan, dan sebagainya. Sementara itu, faktor psikologis mencakup aspek sosial budaya setempat, tingkat kecemasan dan ketakutan, tingkat pengetahuan dan pendidikan ibu, pengalaman nyeri sebelumnya, kesiapan menghadapi persalinan, serta keberadaan sistem dukungan dari lingkungan sekitar.

Nyeri persalinan dapat menimbulkan kecemasan dan tingkat stres yang tinggi pada ibu. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi nyeri, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meredakan nyeri persalinan adalah teknik pijat atau *massage*. *Massage* merupakan suatu teknik penekanan menggunakan tangan pada jaringan lunak seperti otot atau ligamen tanpa menggerakkan atau mengubah posisi sendi, yang bertujuan untuk meredakan nyeri, menciptakan relaksasi, serta meningkatkan sirkulasi darah. Salah satu bentuk *massage* yang digunakan dalam mengurangi nyeri persalinan adalah teknik *deep back massage*. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan pada area sakrum, yang berfungsi mengurangi ketegangan pada sendi sakroiliaka akibat posisi janin yang berada dalam posisi oksiput posterior. Namun, efektivitas teknik ini dapat berkurang jika tidak diterapkan dengan benar. Misalnya, tekanan yang tidak tepat sasaran atau posisi ibu yang tidak sesuai dengan seharusnya dilakukan dalam posisi miring dengan tekanan menggunakan telapak tangan tepat di daerah sakrum. Kesalahan dalam pelaksanaan, seperti posisi ibu yang tidak berbaring miring atau tekanan yang meleset dari area sakrum, dapat menyebabkan nyeri yang dirasakan tidak berkurang secara optimal. (Avilia, 2016)

Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi, demonstrasi, dan praktik kepada ibu menyusui agar bisa memahami tentang manfaat *deep back massage* serta mampu melakukan secara mandiri sebagai Upaya dalam menurunkan intensitas nyeri ibu bersalin trimester I.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan yang diberikan kepada ibu. Kegiatan berlangsung di Puskesmas Garung, Wonosobo, dengan jumlah peserta sebanyak 8 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Agustus 2024. Metode pengabdian dimulai dengan pemberian edukasi pra dan pasca tentang pemberdayaan ibu bersalin kala I dalam menurunkan intensitas nyeri melalui teknik *deep back massage*. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan pendekatan praktik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai teknik tersebut. Rangkaian kegiatan terdiri dari dua sesi, yaitu pre-test dan post-test menggunakan kuesioner. Setelah itu dilakukan sesi penyuluhan mengenai *deep back massage*, yang dilanjutkan dengan pelatihan praktik secara langsung kepada seluruh

peserta. Kegiatan diakhiri dengan pemberian post-test untuk menilai peningkatan pemahaman peserta.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

- Menengisi *informed consent* kepada peserta
- Memberikan *pretest* melalui kuisioner
- Memberikan edukasi tentang nyeri persalinan
- Melakukan demonstrasi tata cara melakukan *deep back massage*
- Mengevaluasi kembali pemahaman ibu tentang *deep back massage*
- Melakukan *posttest*
- Peserta mengajarkan kepada keluarga atau masyarakat lain tentang cara melakukan *deep back massage*

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan sesuai rencana melalui pelatihan, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi terkait pemberdayaan ibu bersalin kala I dalam menurunkan intensitas nyeri melalui *deep back massage*. Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari dukungan serta keterlibatan aktif bidan setempat. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu: (1) Tahap Persiapan, yang mencakup pengurusan izin, survei lokasi, penyusunan materi penyuluhan, serta koordinasi dengan pemangku kepentingan; (2) Tahap Pelaksanaan, yang meliputi penyuluhan dan demonstrasi teknik *deep back massage* kepada delapan ibu bersalin; dan (3) Tahap Evaluasi, yang mencakup interpretasi hasil kegiatan serta penyusunan laporan akhir.



Gambar 1. Penyuluhan mengenai *Deep Back Massage*

Evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai teknik *deep back massage* sebagai metode untuk mengurangi nyeri kala I. Berdasarkan karakteristik peserta, sebagian besar berusia 25–30 tahun (80%), berprofesi sebagai ibu rumah tangga (85%), dan memiliki tingkat pendidikan SMP–SMA (80%). Hal ini mengindikasikan bahwa sasaran kegiatan sudah tepat, mengingat kelompok tersebut termasuk dalam kategori yang membutuhkan dukungan khusus selama proses persalinan. Hasil analisis menunjukkan bahwa *deep back massage* memberikan pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri kala I, di mana skor nyeri rata-rata sebelum intervensi adalah 7,25 dan menurun menjadi 4,38 setelah intervensi. Penurunan ini berkaitan dengan pijatan yang difokuskan pada area sakrum, yang bekerja melalui mekanisme stimulasi kutaneus untuk menghambat transmisi impuls nyeri ke otak. Berdasarkan teori *Gate Control*, transmisi nyeri dapat dihambat ketika "gerbang" sensorik tertutup, dan teknik pijat ini berperan dalam menutup gerbang tersebut, sehingga nyeri dapat ditekan secara efektif. (Taqiyah & Jama, 2021)

Menurut teori *Gate Control*, selama persalinan, sinyal nyeri dikirimkan dari rahim melalui serabut saraf besar menuju substansia gelatinosa di sumsum tulang belakang, sebelum akhirnya diteruskan ke otak. Teknik *deep back massage* memberikan rangsangan sensorik yang tidak menimbulkan nyeri dan mampu bersaing dengan impuls nyeri tersebut. Rangsangan ini berjalan

lebih cepat melalui serabut saraf kecil dan mengaktifkan mekanisme penghambatan di substansia gelatinosa, sehingga menutup "gerbang" transmisi nyeri. Dengan tertutupnya gerbang tersebut, sinyal nyeri tidak sampai ke otak, yang pada akhirnya mengurangi persepsi terhadap rasa sakit.(Taqiyah & Jama, 2021)

Selain itu, *deep back massage* yang dilakukan secara rutin dan disertai latihan pernapasan saat kontraksi mampu mengalihkan perhatian ibu dari rasa sakit. Teknik ini juga berfungsi sebagai distraksi dan merangsang produksi endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang berperan dalam mengurangi nyeri melalui sistem pengendalian di otak. Dampaknya, pijatan ini memberikan efek menenangkan dan membantu ibu mencapai relaksasi otot selama proses persalinan.(Taqiyah & Jama, 2021)

Dengan demikian, *deep back massage* memiliki efek positif dalam mengurangi nyeri persalinan dengan menggabungkan prinsip-prinsip teori Gate Control, teknik distraksi, dan pelepasan endorfin.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan dan telaah teori yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan ibu bersalin kala I melalui teknik *deep back massage* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan signifikan pada skala nyeri setelah diberikan intervensi berupa pijatan punggung bagian bawah, sejalan dengan teori *Gate Control* yang menjelaskan bahwa rangsangan non-nyeri seperti pijatan dapat menutup jalur transmisi impuls nyeri menuju otak. Selain itu, penerapan teknik ini yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan mampu memberikan efek relaksasi, distraksi terhadap nyeri, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. Dengan demikian, *deep back massage* dapat dijadikan salah satu terapi komplementer dalam asuhan kebidanan kala I untuk meningkatkan kenyamanan ibu bersalin. Diharapkan keterampilan ini dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu atau keluarga sebagai upaya mengurangi nyeri selama proses persalinan, sekaligus mendorong penyebaran pengetahuan kepada masyarakat sekitar melalui edukasi berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Avilia, N. (2016). *Pemberian teknik deep back massage terhadap penurunan nyeri pada asuhan keperawatan pada persalinan kala I fase aktif di ruang bersalin puskesmas Sibella*. STIKES Kusuma Husada.
- Maryunani, A. (2010). *Nyeri dalam Persalinan Teknik dan Cara Penanggulangannya*. TIM.
- Mutmainnah, A. U., Johan, H., Llyod, S. S. (2017). *Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir*. Andi.
- Rukiyah, A.Y., Yulianti, L. (2012). *No Titl Asuhan Kebidanan IV Patologi Kebidanan*. Trans Info Media.
- Setyowati. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian* (U. Press (ed.)).
- Taqiyah, Y., & Jama, F. (2021). Terapi Deep Back Massage Efektif Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di RSUD Kota Makassar Yusra. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(4), 163–167.