Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna ISSN 2829-5536

Vol. 3 No.3 September 2024

Evidence Based Case Report (EBCR): Pengaruh *Deep Back Massage* dan Teknik Relaksasi Napas Terhadap Intensitas Nyeri Kontraksi Pada Ibu Bersalin di Puskesmas Rancaekek DTP

Mutiara Ariska[1]*, Neneng Widaningsih[2], Chris Sriyanti[3]
[1,2,3] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Bandung
*Email korespondensi: mutiaraariska@student.poltekkesbandung.ac.id

Info Artikel
Diterima:
30 August 2024
Ddisetujui:
5 Sept 2024
dipublikasi:
September 2024

Kata Kunci:
deep back massage, pernapasan dalam, intensitas nyeri

Keywords:
Deep back massage, deep breathing, pain intensity

Abstrak

Latar belakang: Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita. Dalam proses persalinan, ibu akan mengalami banyak hal, salah satunya adalah nyeri kontraksi uterus. Metode non farmakologi diperlukan guna mengurangi nyeri kontraksi persalinan, salah satunya adalah teknik *deep back massage* dengan pernapasan dalam. Kombinasi tersebut dapat mengurangi nyeri yang dirasakan ibu. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh deep back massage dengan deep breathing untuk mengurangi nyeri kontraksi persalinan pada ibu bersalin. **Metode:** Studi kasus pada ibu bersalin berdasarkan hasil pencarian *evidence based* menggunakan data elektronik berdasarkan Pubmed dan Google Scholar dengan tahun publikasi 2018-2024. **Hasil:** Setelah dilakukan *deep back massage* dengan nafas dalam, ibu mengalami penurunan nyeri kontraksi persalinan. **Simpulan:** pijat punggung dalam dengan nafas dalam efektif dalam mengurangi nyeri kontraksi persalinan pada ibu bersalin.

Abstract

Background: *Labor is a physiological process experienced by every woman. In the process of labour, the mother will experience many things, one of which is uterine contractions. Non-pharmacological methods are needed to reduce labour contraction pain, one of which is the deep back massage technique with deep breathing. The combination can ease the pain felt by the mother.* ***Objective:*** *to determine the effect of deep back massage with deep breathing to reduce labour contraction pain in labouring mothers.* ***Method:*** *Case studies on labouring women based on the results of evidence-based searches using electronic data based on Pubmed and Google Scholar with publication years 2018-2024.* ***Results:*** *After deep back massage with deep breathing, the mother experienced decreased labour contraction pain.* ***Conclusions:*** *Deep back massage with deep breathing is effective in reducing labour contraction pain in labouring mothers.*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap perempuan. Pada persalinan terdapat proses pengeluaran bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari uterus (Sarwono Prawirohardjo, 2020). Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan yaitu pada usia 37- 42 minggu, serta lahir dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Saifuddin A.B, 2009).

Pada proses persalinan, ibu akan mengalami banyak hal salah satunya kontraksi uterus dan kekhawatiran atau kecemasan menghadapi proses persalinan. Pada penelitian yang dilakukan Widiawati dan Legiati dinyatakan bahwa sebanyak 91,9% wanita mengalami nyeri saat proses persalinan kala I (Widiawati1 & Legiati, n.d.). Rasa sakit tersebut apabila tidak diatasi dengan baik akan mengakibatkan ibu tidak nyaman serta mudah lelah, sehingga sangat berpengaruh terhadap proses persalinan ketika mengeluarkan bayi nantinya sehingga dibutuhkan pencegahan untuk hal tersebut.

Kecemasan atau kekhawatiran ini berkaitan dengan adanya nyeri akut karena peningkatan ketegangan otot panggul sebagai hasil dari peningkatan sekresi kotekolamin (Fania et al., 2017).

Indikator nyeri diantaranya seperti meningkatnya frekuensi nadi dan pernafasan, pucat dan berkeringat adalah indikator rangsangan sistem saraf. Respon perilaku terhadap nyeri dapat mencakup pernyataan verbal, perilaku vokal, ekspresi wajah, gerakan tubuh, kontak fisik dengan orang lain, perubahan respon terhadap lingkungan. Individu yang mengalami nyeri akut dapat menangis, merintih, merengut, tidak menggerakkan tubuh, mengepal dan menarik diri (Rejeki, 2020). Pada nyeri persalinan akan mulai timbul semenjak kala I fase laten yaitu proses pembukaan serviks sampai 3 cm, sedangkan pada fase aktif mulai proses pembukaan serviks dari 4 cm- 10 cm (World Health Organization, 2018).

Pada tahun 2017, Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia tercatat sebesar 177 kematian per 100 ribu kelahiran hidup. Rasio tersebut sudah lebih baik dari belasan tahun sebelumnya yang lebih dari 200 kematian per 100ribu kelahiran hidup. Angka tersebut membuat AKI Indonesia berada di peringkat ketiga tertinggi di Asia Tenggara (Lidwina, 2021).

Intervensi untuk mengurangi rasa sakit, cemas dan ketidaknyamanan selama persalinan merupakan bagian utama dari pelayanan kebidanan modern pada ibu bersalin. Nyeri persalinan dapat berdampak pada proses persalinan. Persepsi nyeri yang tinggi dalam persalinan dan kecemasan dapat menyebabkan respon stres sehingga terjadi peningkatan hormon katekolamin yang mengarah ke peningkatan frekuensi respirasi, detak jantung, pengurangan energi dan kelelahan (Fania et al., 2017). Seorang bidan sebagai mitra perempuan berperan penting dalam memberikan asuhan kepada ibu masa hamil, masa bersalin, masa nifas, memfasilitasi selama proses persalinan, dan memimpin persalinan, memberi asuhan pada bayi baru lahir, dan bayi. Asuhan yang diberikan bidan diantaranya berupa upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan kegawatdaruratan. Dalam Seorang bidan tidak hanya berfokus pada perempuan saja dalam konseling dan Pendidikan kesehatan, namun juga kepada keluarga dan masyarakat (IBI, 2016).

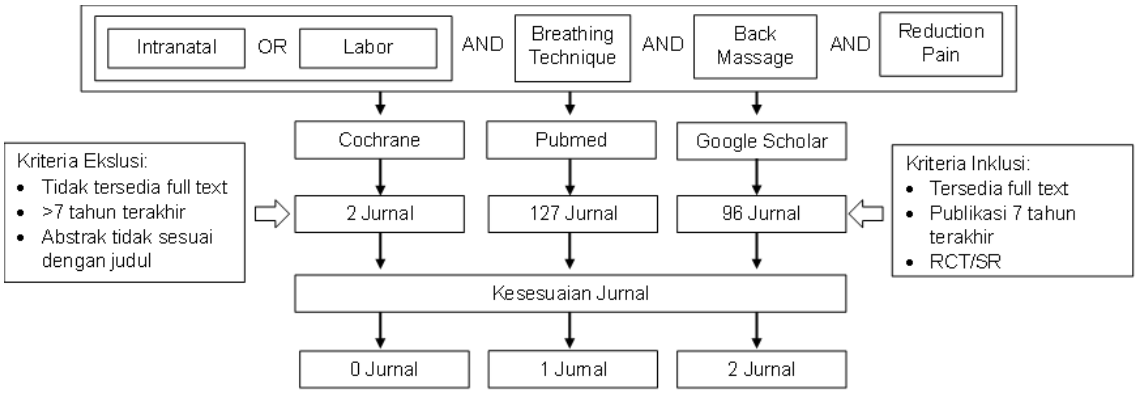
Terdapat dua metode untuk mengurangi rasa nyeri diantaranya metode farmakologi dan nonfarmakologi/alamiah. Bidan dapat membantu ibu untuk melakukan metode tersebut utamanya metode alamiah yang dapat diimplementasikan dalam pemberian asuhan selama persalinan. Salah satu metode alamiah ini yaitu deep back massage dengan teknik pernapasan relaksasi napas dalam.

METODE

Dilakukan proses penelusuran literatur sebagai bagian dari acuan studi kasus ini menggunakan e-database Pubmed dan *Google Scholar* dengan kata kunci "Ibu Bersalin", "*deep back massage*", "Teknik Pernapasan", dan "megurangi nyeri kontraksi". Berdasarkan kriteria publikasi, artikel yang diinginkan haruslah diterbitkan dalam tujuh tahun terakhir, memiliki teks lengkap, desain penelitian adalah *Quasi Eksperimental Design*, *Randomized Controlled Trials* (RCT), *Systematic Review* dan *Meta-Analysis* serta menggunakan bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Selain itu, untuk kriteria eksklusinya adalah artikel tidak utuh dan tidak relevan dengan rumusan masalah. Rumusan masalah ini merupakan pertanyaan klinis di mana pada kasus ini yaitu "apakah

terdapat pengaruh *deep back massage* dengan *deep breathing* untuk mengurangi nyeri kontraksi persalinan pada ibu bersalin?" dan apabila diuraikan pada PICO menjadi:

P: Ibu bersalin/ *intranatal*
I: Teknik relaksasi napas dalam/*deep breathing*
C: Pijat punggung/ *back massage*
O: Penurunan nyeri persalinan/ *reduction pain*



Setelah pencarian literatur tersebut, artikel yang dilanjutkan dengan pengkajian artikel yang didapat dengan mengidentifikasi *validity, important,* dan *applicable*. Lalu dilakukan studi kasus "Pengaruh *Deep Back Massage* dan *Deep Breathing* untuk Mengurangi Nyeri Kontraksi Persalinan Pada Ibu Bersalin" terhadap pasien Ny. W G3P2A0 Inpartu Aterm Kala I Fase Aktif di Puskesmas Rancaekek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran pada kasus yaitu pada 06 September 2023 pasien Ny.W G3P2A0 usia 34 tahun datang ke Puskesmas Rancaekek DTP dengan keluhan mulas sejak kemarin lalu sekarang dirasakan semakin sering dan keluar rembesan air-air dari jalan lahir dua jam yang lalu. Gerakan janin masih aktif dirasakan. Dilakukan anamnesa lebih lanjut, ibu melahirkan anak pertama tahun 2013 secara spontan, anak kedua tahun 2015 secara spontan, dan belum pernah keguguran.

Pada kasus dilakukan pemeriksaan fisik dan diperoleh tanda-tanda vital berada dalam batas normal, conjungtiva merah muda, abdomen tidak ada luka bekas operasi, terdapat pengeluaran ASI, TFU 30 cm, Leopold I teraba agak bulat, tidak melenting (bokong), Leopold II bagian besar memanjang sebelah kanan, bagian kecil sebelah kiri (puka), Leopold III bulat, keras, melenting, sudah memasuki PAP, Leopold IV divergent, DJJ 136 x/ menit, reguller, His 3 x/ 10 menit, durasi 40 detik, kurang kuat namun berangsur-angsur kuat menjadi 5 x/ 10 menit, genitalia tidak ada benjolan atau tanda infeksi, tampak lendir dan darah keluar dari vagina, hasil Pemeriksaan Dalam v/v t.a.k, pembukaan 4-5 cm, ketuban (+) utuh, presentasi kepala, molase 0. Dari data tersebut dapat didiagnosis G3P2A0 inpartu aterm kala I fase aktif, janin tunggal hidup. Masalah yang dialami ibu adalah ibu mengalami nyeri kontraksi. Kebutuhan dukungan/ support serta pain relief.

Penatalaksanaan yang dilakukan pada studi kasus diantaranya memberitahu ibu dan keluarga mengenai hasil pemeriksaan, memberikan dukungan dan motivasi kepada ibu untuk optimis menghadapi persalinan,memfasilitasi pendamping persalinan, mengevaluasi rasa sakit kontraksi ibu, menganjurkan ibu untuk melakukan *deep back massage* dan teknik napas dalam,

mengevaluasi rasa sakit kontraksi ibu setelah diberikan intervensi teknik napas dalam, menyiapkan alat, penunjang proses persalinan,dan persiapan diri , memberitahu Ibu bahwa akan dilakukan observasi. Ibu melahirkan tanggal 06 September 2023 pukul 23.34 WIB secara spontan, langsung menangis, kulit kemerahan, JK perempuan BB 3100 gr, Lingkar kepala 32,5 cm, PB 49 cm, tidak ada masalah selama persalinan.

Nyeri adalah entitas yang sangat subjektif. Nyeri persalinan akan dimulai pada kala I fase laten, yaitu proses pembukaan serviks sampai dengan 3 cm dan fase aktif (pembukaan serviks dari 4 cm sampai 10 cm). Pada fase aktif menuju puncak pembukaan terjadi peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi, sehingga respon puncak nyeri berada pada fase aktif (King et al., 2019).

Sebelum dan sesudah penatalaksanaan dilakukan penilaian kelelahan dengan Visual Analogue Scale (VAS). Skala analog visual (VAS) adalah skala penilaian nyeri yang pertama kali digunakan oleh Hayes dan Patterson pada tahun 1921. Kuesioner dicatat dengan skala likert, di mana terdapat satu tanda tulisan tangan yang ditempatkan pada satu titik di sepanjang garis 10 cm yang mewakili kontinum antara kedua ujung skala"tidak nyeri" di ujung kiri (0 cm) skala dan "nyeri terburuk" di ujung kanan skala (10 cm) yang mewakili tingkat rasa nyeri responden. Intepretasi hasil menandakan makin tinggi skor, makin tinggi derajat keparahan dari nyeri yang dirasakan (Delgado et al., 2018).

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dihadapi hampir setiap wanita di mana akan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. Hal ini terjadi karena otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka serviks dan kepala bayi terus mendorong ke arah panggul seiring terjadinya dilatasi serviks. Nyeri persalinan ini menandakan bahwa ibu telah memasuki tahapan proses persalinan. Nyeri ini tentu dapat menimbulkan ketidaknyamanan, ketakutan, rasa tegang, stress, serta kepanikan. Stres dapat merangsang hormon seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar dengan berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang terelakan dan mengurangi pasokan oksigen ke janin. (Azizah et al., 2021) Hal ini menjadi acuan bagi bidan untuk melaksanakan asuhan yang sesuai kebutuhan ibu bersalin. Oleh karena itu, dibutuhkan penatalaksanaan non farmakologis seperti pijat dan teknik relaksasi.

Respon nyeri yang berbeda menjadi salah satu faktor penyebab yang mempengaruhi nyeri karena pada saat tubuh dalam keadaan stress dan kelelahan akan memicu keluarnya hormon ketakolamin dan adrenalin yang dapat menimbulkan rasa sakit tidak tertahankan. Sebaliknya seseorang dalam keadaan rileks akan memicu keluarnya hormon endorphin sebagai penghilang rasa sakit yang dialami oleh tubuh (Andarmoyo S, 2013). Rasa nyeri pada persalinan ialah nyeri kontraksi uterus yang mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatis. Nyeri yang hebat pada persalinan dapat menyebabkan perubahan-perubahan fisiologi tubuh, seperti kenaikan tekanan darah, kenaikan denyut jantung, dan kenaikan laju pernafasan, dan apabila tidak segera diatasi, maka keadaan ini akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stres (Syarif, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri kontraksi pada kasus ibu W adalah *deep back massage* dan teknik relaksasi napas dalam. *Deep back massage*

adalah penekanan pada sacrum yang dapat mengurangi ketegangan pada sendi sacroiliakus dari posisi oksiput posterior janin. Penelitian ini mendapatkan hasil menunjukkan perbandingan nyeri pada persalinan sebelum dan sesudah dilakukan metode deep back massage, menunjukkan angka selisih yang berarti 2,37 kali dapan menurunkan nyeri persalinan. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai z = -5,295 dan nilai signifikansi (ρ=0,001), yang berarti terdapat perbedaan nyeri yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan metode deep back massage (Nafiah et al., 2018). Teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) adalah suatu upaya untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan otot., selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Hasil dari penelitian didapatkan rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adalah 6,7 turun sebesar 2,4 manjadi 4,3. Hasil uji statistik p value < α 0,005 yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan (Safitri et al., 2020).

Pijat yang dilakukan sebagai upaya pengurangan rasa nyeri dengan melakukan penekanan pada daerah sacrum 2,3,4 pada saat ada kontraksi selama 20 menit, sekitar 6-8 kali penekanan dengan menggunakan telapak tangan bagian bawah, dengan kekuatan tekanan bertumpu pada pangkal lengan. Dilakukan tiga kali siklus pada kala I fase aktif persalinan dengan pembukaan 4-7 cm.

Pada saat dilakukan deep back massage, sensasi sentuhan berjalan ke otak sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak. Pijatan yang dilakukan secara teratur yang dibarengi dengan teknik relaksasi napas dalam selama kontraksi digunakan untuk mengalihkan ibu bersalin dari nyeri selama kontraksi. Massage dan relaksasi mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden. Pelaksanaan massageyang benar dapat meredakan ketegangan otot serta memberi rasa rileks (Nafiah et al., 2018).

Berdasarkan hasil penilaian nyeri menggunakan VAS didapatkan bahwa angka yang dipilih pasien ketika kontraksi yaitu 7. Kemudian dilakukan deep back massage dan teknik relaksasi napas dalam sehingga didapatkan hasil angka yang dipilih pasien yaitu 4. Sehingga dapat disimpulkan bahwa deep back massage yang dibarengi dengan teknik relaksasi napas dalam efektif dalam membantu pasien untuk mengurangi intensitas nyeri selama kontraksi persalinan terutama pada kala I fase aktif.

Peran penting para bidan yang dalam memberikan asuhan pada ibu bersalin dapat memberikan perawatan dan dukungan termasuk mengajarkan keluarga pasien teknik *deep back massage* dan mengajarkan ibu mengontrol napasnya dengan teknik relaksasi napas dalam sebagai alternative mengurangi masalah nyeri kontraksi yang sering dialami oleh ibu bersalin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penilaian nyeri kontraksi yang dirasakan pasien sebelum intervensi yaitu 7. Kemudian dilakukan deep back massage dan teknik relaksasi napas dalam sehingga rasa nyeri berkurang menjadi 4. Maka, disimpulkan bahwa deep back massage yang dibarengi dengan teknik relaksasi napas dalam efektif dalam membantu pasien untuk mengurangi intensitas nyeri selama kontraksi persalinan terutama pada kala I fase aktif.

Disarankan bagi Puskesmas Rancaekek untuk mengembangkan dan mengimplementasikan protokol standar mengenai penggunaan deep back massage dan teknik relaksasi napas dalam manajemen nyeri kontraksi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan di beberapa lokasi dengan karakteristik demografis dan geografis yang berbeda untuk meningkatkan generalisasi hasil

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo S. (2013). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. *Ar. Ruzz Media.*

Delgado, D. A., Lambert, B. S., Boutros, N., McCulloch, P. C., Robbins, A. B., Moreno, M. R., & Harris, J. D. (2018). Validation of Digital Visual Analog Scale Pain Scoring With a Traditional. *JAAOS: Global Research and Reviews*, *2*(3).

Fania, E., Khoirunnisa, N., Andriani, D., & Kudus, S. M. (2017). *Karakteristik Maternal dan Respon Terhadap Nyeri Persalinan*. *1*(2), 93–99.

IBI. (2016). *Definisi*. Ibi.or.Id. https://ibi.or.id/id/article_view/a20150112004/definisi.html

King, T., Brucker, M., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery Sixth Edition*.

Lidwina, A. (2021). *Angka Kematian Ibu Indonesia Ketiga Tertinggi di Asia Tenggara*. Databoks. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/04/21/angka-kematian-ibu-indonesia-ketiga-tertinggi-di-asia-tenggara

Nafiah, T., Megawati, M., S, U. A., Mahasiswi, D., Poltekkes, K., & Tasikmalaya, K. (2018). Pengaruh Metode Deep Back Massage Terhadap Klinik Pratama Mutiara Bunda Kawalu Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, *18*(2), 228–236.

Rejeki, S. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri dalam Proses Persalinan*.

Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, *9*(3), 365–370.

Saifuddin A.B. (2009). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjdo.

Sarwono Prawirohardjo. (2020). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Syarif, S. (2020). *Pengaruh Bimbingan Verbal Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Inpartu Primigravida Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar Tahun 2019*. *1*(1), 51–60. https://www.semanticscholar.org/paper/Pengaruh-Bimbingan-Verbal-Terhadap-Intensitas-Nyeri-Syarif/722995bbc1b36a7aab389d1a5ec75da7a2d2e1f6#related-papers

Widiawati1, I., & Legiati, T. (n.d.). Mengenal Nyeri Persalinan pada Primipara dan Multipara. *Jurnal Bimtas*, *2*(1), 42–48.

World Health Organization. (2018). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*.