

PENGARUH MASSASE LUMBAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA 1 FASE AKTIF *(The Effectiveness of Lumbar Massage to the Decrease of Maternal Pain Intensity in The Active Phase in Stage 1)*

Vitri Verin¹, Laily Prima Monica²

¹Praktisi Kebidanan

²STIKes Patria Husada Blitar

email: laily_prima@yahoo.com

Abstract: *The lumbar massage can decrease pain intensity in the childbirth, because it can helping medical patient feel fresh, relax and comfortable. Method: This research used pre experimental design with " one group pratest- post test design. The population of the research was the medical patient at the first period phase active in the region of Puskesmas Slumbung Kec.Gandusari Kab.Blitar. This statistical test using wilcoxon and SPSS for windows. Result: The result of the experiment showed there was an effect of the lumbar massage to the decrease of the pain intensity of medical patient at the first period phase. Based on the table of 4.6 showed that there was reduction percentage intensity pain childbirth before an after give lumbar massase, it was serious pain from 87,5% to be 25%. There was a reduction in pain intensity in childbirth to be medium intensity pain 75%. It showed the reduction from high to low. Based on statistical test Wlicoxon Signed Rank Test was obtained p value = 0.008, so the p value = 0,008 < α = 0.05, indicated an effect of lumbar massage to the decrease of maternal pain intensity in the first stage of the active phase. Result: With the lumbar massage expected to be an alternative to reduce pain during childbirth.*

Keywords: *massase lumbal, pain intensity decrease*

Abstrak: Terjadinya stress dalam persalinan timbul rasa nyeri saat persalinan ,ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami seseorang. Perlakuan massase lumbal akan mengurangi intensitas nyeri persalinan karena dapat membantu ibu merasa lebih segar,rileks dan nyaman. Design penelitian ini menggunakan pre eksperimental design dengan rancangan one group pratest-pos test design. Populasinya adalah ibu bersalin kala 1 fase aktif di wilayah Puskesmas Slumbung Kecamatan Gandusari Kab.Blitar. Uji statistik ini menggunakan wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh massase lumbal terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan adanya penurunan prosentase intensitas nyeri persalinan sebelum dan setelah diberikan massase lumbal yaitu dari nyeri berat dari 87,5% menjadi 25%. Ada penurunan intensitas nyeri persalinan menjadi intensitas nyeri sedang sebanyak 75%. Hal ini menunjukkan adanya penurunan dari skala nyeri yang lebih tinggi menjadi skala nyeri yang lebih rendah. Berdasarkan uji statistik Wlicoxon Signed Rank Test didapatkan p value = 0,008, sehingga p value = 0,008 < α = 0,05 yang berarti menunjukkan adanya pengaruh perlakuan massase lumbal terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Kata Kunci: massase lumbal,penurunan intensitas nyeri

Persalinan adalah proses alamiah dimana terjadi dilatasi serviks, lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu. Kala I persalinan dimulai sejak terjadinya

kontraksi uterus dan pembukaan serviks hingga mencapai pembukaan lengkap. Kebutuhan seorang wanita dalam proses persalinan adalah pemenuhan

kebutuhan fisik, kehadiran seorang pendamping secara terus-menerus, keringanan dari rasa sakit, penerimaan atas sikap dan perilakunya, pemberian informasi tentang kemajuan proses persalinan dan hasil persalinannya. Bidan diharapkan dapat memberikan asuhan persalinan kala I sehingga ibu merasa nyaman dan proses persalinan berjalan dengan lancar.

Nyeri saat persalinan merupakan kondisi fisiologi yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. penanganan nyeri persalinan merupakan hal yang sangat penting, salah satunya dengan teknik non farmakologi dan teknik massase perlu diperkenalkan sebagai salah satu metode non farmakologi baru untuk mengurangi nyeri saat persalinan dan mengurangi jumlah operasi Caesar yang banyak digunakan ibu muda untuk menghindari rasa takut dan kecemasan yang disebabkan persalinan normal yang dirasakan akan bertambah kuat. Puncak nyeri terjadi pada fase aktif dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm. Rasa nyeri pada persalinan muncul akibat respons psikis dan reflek fisik.

Nyeri akan berdampak pada peningkatan aktifitas system saraf simpatik yang dapat mengakibatkan gerakan tangan dan ketegangan otot akibat rasa cemas dan rasa takut dapat memperberat persepsi ibu terhadap nyeri selama persalinan. Stress merupakan salah satu penyebab terjadi partus lama.

Terjadinya stress dalam persalinan adalah timbulnya rasa nyeri selama persalinan menurut penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami seseorang maka akan dapat memperburuk kondisi nyeri yang dialami. massase akan membantu ibu menjadi rileks dengan cara menyentuh atau mengusap bagian tubuh ibu. 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 itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami.

Menurut survey pada bulan Januari 2015 di Polindes Semen menunjukkan bahwa 10 pasien mengalami nyeri hebat 75%, mengalami nyeri sedang 20% dan mengalami nyeri ringan 5%.

BAHAN DAN METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental design* dengan rancangan *one-group pratest-posttest design*. Populasi dari

penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif di Puskesmas Kec. Gandusari Kab. Blitar. Teknik Sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* di mana peneliti mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Sampel penelitian ini adalah ibu bersalin sebanyak 8 ibu di Puskesmas Slumbang Kec. Gandusari Kab. Blitar. Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah *check-list* sebagai SOP dan lembar observasi untuk mengetahui pengaruh intervensi yang dilakukan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Penelitian ini menggunakan Uji statistik *Wilcoxon sign rank test* dengan bantuan program SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Umur	f	%
1	= 20 tahun	2	25
2	21-25 tahun	1	12,5
3	26-30 tahun	3	37,5
4	> 30 tahun	2	25
Jumlah		8	100

Tabel 2. Karakteristik ibu bersalin berdasarkan pendidikan terakhir

No	Pendidikan	f	%
1	SD	0	0
2	SMP	4	50
3	SMA	3	37,5
4	PT	1	12,5
Jumlah		8	100

Tabel 3. Karakteristik ibu bersalin berdasarkan parietas

No	Pekerjaan	f	%
1	IRT	7	87,5
2	Swasta	0	0
3	Guru	1	12,5
Jumlah		8	100

Tabel 4. Intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I sebelum perlakuan massase lumbal

No	Skala nyeri	f	%
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	0	0
3	Nyeri sedang	0	0
4	Nyeri berat	7	87,5
5	Nyeri sangat berat	1	12,5
Jumlah		8	100

Tabel 5. Intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I sesudah perlakuan massase lumbal

No	Skala nyeri	f	Prosentase
1	Nyeri	0	0
2	Ringan	0	0
3	Sedang	6	75
4	Berat	2	25
5	Sangat berat	0	0
Jumlah		100	

Tabel 6. Pengaruh perlakuan massase lumbal terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif

Skala nyeri	% Skala	% Skala
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	0	75
Nyeri berat	87,5	25
Nyeri sangat berat	12,5	0

Wilcoxon signed rank test: p value = 0,008

PEMBAHASAN

Intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I sebelum perlakuan massase lumbal

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan di Puskesmas Slumbung Kecamatan Gandusari Kabupaten Blitar menunjukkan hampir seluruhnya ibu bersalin mengalami nyeri berat sebelum perlakuan massase lumbal, hampir seluruhnya mempunyai prosentase sebesar 87,5%. Nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus dilatasi dan penipisan serviks serta penurunan janin selama persalinan.

Respon fisiologi terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernafasa,

keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Arifin, 2008). Beberapa hal yang dapat menyebabkan nyeri persalinan pada skala berat ini adalah kondisi fisiologi, kondisi psikologis dan tenaga kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir setengah ibu bersalin berusia 26–30 tahun. Faktor fisiologi yang dimaksud adalah kontraksi. Gerakan otot ini menimbulkan rasa nyeri karena saat itu otot-otot rahim memanjang dan kemudian memendek. Intensitas rasa nyeri dari pembukaan sampai pembukaan sepuluh akan bertambah tinggi dan semakin sering sebanding dengan kekuatan kontraksi dan tekanan bayi terhadap struktur panggul diikuti regangan bahkan perobekan jalan lahir bagian bawah. Usia ibu sebenarnya merupakan usia yang ideal untuk melakukan persalinan. Namun, ibu masih belum memiliki kesiapan dalam menghadapi kontraksi otot rahim dalam persalinan sehingga menyebabkan intensitas nyeri yang berat. Ibu merasakan nyeri yang berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal punggung dan menurun ke paha. Ibu biasanya mengalami nyeri hanya selama kontraksi dan bebas rasa nyeri pada interval antar kontraksi.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya ibu bersalin adalah ibu rumah tangga. Faktor lain adalah faktor psikologis yaitu rasa takut dan cemas yang berlebihan akan mempengaruhi rasa nyeri ini. Setiap ibu mempunyai versi sendiri-sendiri tentang nyeri persalinan dan melahirkan. Hal ini karena ambang batas rangsang nyeri setiap orang berlainan dan subyektif sekali. (Andarmoyo, 2013). Ibu rumah tangga memiliki waktu yang lebih luang dalam mempersiapkan persalinan. Namun, sebagai manusia tentunya akan merasakan rasa takut dan cemas terhadap proses pembedahan. Kecemasan, kelelahan, kehabisan tenaga dan kekhawatiran ibu, seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberat nyeri fisik yang sudah ada. Begitu nyeri persepsi semakin intens, kecemasan ibu meningkat semakin berat.

Faktor tenaga kesehatan yang kurang memahami prosedur persalinan dan kurangnya sarana prasarana dalam persalinan juga dapat mempengaruhi intensitas nyeri persalinan. Tenaga kesehatan harus mampu memberikan komunikasi dan pelayanan yang baik kepada ibu saat persalinan berlangsung. Selain itu, tingkat nyeri selama persalinan dapat meningkat jika wanita tersebut gelisah dan takut serta pengetahuan tentang proses persalinan sedikit.

Intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I setelah perlakuan massase lumbal

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan di Puskesmas Slumbung Kecamatan Gandusari Kabupaten Blitar menunjukkan sebagian besar ibu bersalin mengalami nyeri sedang setelah perlakuan massase lumbal dengan rata-rata skala nyeri persalinan sebesar 75%. Intensitas nyeri setelah perlakuan massase lumbal mengalami penurunan. Massase lumbal adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak biasanya otot tendon atau ligamentum tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan. Posisi sendiri untuk meredakan nyeri menghasilkan relaksasi atau memperbaiki sirkulasi (Mander, 2003). Pemijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami.

Tekanan yang diberikan tergantung pada tingkat kenyamanan ibu, yang dapat diharapkan untuk mengubah tingkat nyeri, seiring dengan kemajuan proses persalinan. Massase akan menimbulkan suatu pengaruh fisiologis dan mekanis yaitu mendatangkan suatu relaksasi atau rasa sakit yang berkurang akibat adanya pembengkakan (haematome). Selain itu massase juga menimbulkan pengaruh secara psikologi yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri atau *self confidence*. Respon wanita terhadap sentuhan dalam persalinan tidak dapat diprediksi dan sangat bervariasi. Bidan harus memahami bahwa tidak ada cara yang jelas untuk mengetahui bagaimana seorang ibu akan menjawab, sehingga perlu menggunakan sejumlah teknik dan strategi yang berbeda. Hal ini akan mampu menurunkan keemasan dan relaksasi pada ibu saat bersalin.

Meskipun demikian, teknik massase lumbal belum mampu menurunkan nyeri menjadi tidak ada rasa nyeri sebab persalinan masih terus berlangsung. Untuk mengurangi rasa nyeri yang berlebih teknik pijat yang digunakan untuk pemanasan otot sebelum persalinan dapat berfungsi untuk mengendurkan otot, mengurangi asam laktat dan mengendalikan nyeri. Latihan peregangan juga dapat meningkatkan sirkulasi dan mengurangi ketegangan otot. Dengan melakukan gerakan berirama membentuk pola angka delapan juga dapat memberikan efek mengurangi nyeri persalinan.

Pengaruh perlakuan massase lumbal terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan prosentase intensitas nyeri persalinan sebelum dan setelah diberikan massase lumbal yaitu dari nyeri berat dari 87,5% menjadi 25% dan ada penurunan intensitas nyeri persalinan menjadi intensitas nyeri sedang sebanyak 75%. Hal ini menunjukkan adanya penurunan dari skala nyeri yang lebih tinggi menjadi skala nyeri yang lebih rendah. Berdasarkan uji statistik *Wlicoxon Signed Rank Test* didapatkan $p\text{ value} = 0,008$, sehingga $p\text{ value} = 0,008 < \alpha = 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya pengaruh perlakuan massase lumbal terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Hal ini mengindikasikan perlakuan massase lumbal dapat menurunkan intensitas nyeri dan membantu ibu lebih nyaman dalam persalinan.

Sensasi nyeri dihantar melalui jalur saraf sensoris menuju ke otak dan hanya sejumlah sensasi atau pesan tertentu dapat diantar melalui jalur saraf ini pada saat bersamaan. Dengan memakai teknik distraksi seperti pijatan dan musik, jalur saraf untuk persepsi nyeri dihambat atau dikurangi. Distraktor ini dianggap bekerja menutup pintu hipotesis di medula spinalis, sehingga menghambat sinyal nyeri mencapai otak. Rangsang nyeri kemudian menghilang. (Bobak, 2005:254). Relaksasi penting untuk mempromosikan kemajuan persalinan; banyak tindakan dilakukan untuk kenyamanan ibu dan *coping strategies* selama persalinan untuk memastikan bahwa ibu yang melahirkan tetap tenang dan terkendali.

Dengan memberikan pendidikan kepada ibu tentang upaya apa saja yang dapat dilakukan oleh ibu dan keluarga agar persalinan dapat berlangsung secara normal. Koping ibu terhadap nyeri persalinan akan lebih baik, karena menjadi pusat dalam asuhan dengan memperoleh support dari semua pendamping persalinannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan di dapatkan hasil sebagai berikut: Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum perlakuan massase lumbal pada skala nyeri berat sebesar

87,5% di Puskesmas Slumbung, Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah perlakuan massase lumbal pada skala nyeri sedang sebesar 75% di Puskesmas Slumbung. Ada pengaruh perlakuan massase lumbal terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif dengan $p\text{ value} = 0,008 < \alpha = 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya pengaruh perlakuan massase lumbal terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Saran

Bagi tempat penelitian: memberikan pelayanan kesehatan dengan semaksimal mungkin yaitu memberikan pelayanan *antenatal care* hingga persalinan khususnya dalam komunikasi dan pemberian massase lumbal pada persalinan.

Bagi ibu dan keluarga: keluarga dapat memberikan pendampingan kepada ibu saat persalinan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu sehingga rasa nyeri dapat berkurang.

DAFTAR RUJUKAN

- Andarmoyo, S., dan Suharti. 2013. *Persalinan Tanpa Rasa Nyeri Berlebihan*. Jogjakarta: Ar-ruzz media.
- Bobak, dkk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Ed. 4*. Jakarta: EGC.
- Mander, R. 2008. *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Arifin. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.