Sosialisasi Penerapan Deep Back Massage Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan pada Ibu Hamil Tm III

Widya Juliarti[1], Kiki Megasari[2]
[1,2)] Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
e-mail: wdivajuliarti@htp.ac.id

Abstrak
Nyeri persalinan merupakan sumber dari ketidaknyamanan saat melahirkan, menghasilkan rasa sakit yang melebihi ketahanan fisik ibu bersalin. Data persalinan di Indonesia menunjukkan 15% ibu bersalin mengalami komplikasi persalinan dan 21% persalinan merupakan persalinan menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, 64% ibu bersalin tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang wajib dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan. *Deep back massage* merupakan salah satu metode pengendalian nyeri pada persalinan, berupa pijatan lembut atau massage untuk membantu ibu hamil merasa lebih lebih rileks selama persalinan. Keterlibatan keluarga terutama suami dalam persiapan persalinan dari awal kehamilan, dapat membantu meringankan ibu dalam persiapan persalinan. Belum semua bidan menerapkan *deep back massage* sebagai terapi nyeri persalinan. Tujuan pengabdian yaitu melakukan sosialisasi penerapan *deep back massage* sebagai terapi mengatasi nyeri saat persalinan kepada suami atau pendamping persalinan. Metode yang digunakan adalah peyuluhan dan pelatihan kepada pendamping persalinan tentang penerapan *deep back massage*, kegiatan diikuti oleh 13 orang pendamping persalinan di PMB Dince Syafrina Pekanbaru. Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pendamping persalinan dilihat dari nilai pre test dan post test. Diharapkan bidan dapat menerapkan massage ini sebagai terapi mengatasi nyeri persalinan. Diharapkan bagi pelaksana pengabdian masyarakat selanjutnya dapat memperkenalkan metode ini ke tenaga kesehatan lainnya dan masyarakat dengan mengkombinasikan metode non farmakologi lainnya sehingga manfaat yang diperoleh dari pengabdian masyarakat selanjutnya dapat lebih menambah pengetahuan dan mengatasi keluhan bagi ibu hamil khususnya.

Kata kunci: Deep Back Massage, Ibu Hamil, Trimester III

Abstract
Labor pain is a source of discomfort during childbirth, producing pain that exceeds the physical endurance of the mother. Childbirth data in Indonesia shows that 15% of mothers experience labor complications and 21% of deliveries are painful due to experiencing severe pain. 64% of mothers do not receive information about the necessary preparations to reduce pain during labor. Deep back massage is one method of pain management during labor, in the form of gentle massage to help pregnant women feel more relaxed during labor. Family involvement, especially husbands, in labor preparation from the beginning of pregnancy can help ease the mother's preparation for labor. Not all midwives apply deep back massage as a labor pain therapy. The purpose of the community service is to socialize the application of deep back massage as a therapy to overcome labor pain to husbands or labor companions. The method used was counseling and training for labor companions on the application of deep back massage. The activity was attended by 13 labor companions at PMB Dince Syafrina Pekanbaru. The results of this community service show an increase in knowledge of labor companions as seen from pre-test and post-test scores. It is hoped that midwives can apply this massage as a therapy to overcome labor pain. It is hoped that those implementing community service can introduce this method to other health workers and the community by combining it with other non-pharmacological methods so that the benefits obtained from community service can further increase knowledge and address complaints for pregnant women in particular.

Keywords: *Deep Back Massage, Pregnant Women, Third Trimester*

PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III merupakan kehamilan dengan usia 28-40 minggu dimana merupakan waktu mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua, terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi dan disebut juga sebagai periode penantian (1). Sering kali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Semakin tuanya umur kehamilan, pemikiran dan perhatian ibu mulai terarahkan pada sesuatu yang dianggap klimaks. Dengan tuanya umur kehamilan maka kegelisahan dan ketakutan ibu akan kondisi keselamatan jiwa dan janinnya semakin intensif menjelang proses persalinan (2). Ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala akan terjadinya persalinan, merasa khawatir atau takut jika bayi yang akan dilahirkannya tidak normal, takut akan bahaya fisik dan rasa sakit atau nyeri yang akan timbul pada waktu melahirkan (3).

Nyeri persalinan merupakan sumber yang paling signifikan dari ketidaknyamanan saat melahirkan, sehingga dapat menghasilkan tingkat rasa sakit yang sering melebihi batas ketahanan fisik. Selama persalinan itu sendiri, ada bebrapa faktor yang membuat persepsi nyeri yang dirasakan setiap ibu merupakan sesuatu yang unik dan berbeda-beda diantaranya frekuensi kontraksi, ukuran dan posisi bayi, lama persalinan, kebebasan bergerak, derajat keletihan maupun kecemasan, merasa sendiri versus mendapat dukungan dan besarnya rasa percaya diri dan kesiapan (4).

Untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil terutama ibu hamil primigravida, bisa dengan mendapatkan dukungan dari keluarga. Adanya keterlibatan keluarga terutama suami dalam persiapan persalinan dari awal kehamilan dapat memudahkan dan meringankan ibu dalam menjalani, mengatasi berbagai perubahan yang mungkin terjadi serta mempermudah dalam pemenuhan kebutuhan untuk persiapan persalinan. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan suami bisa didapatkan dengan cara mengikuti penyuluhan, banyak bertanya kepada bidan saat melakukan pemeriksaan kehamilan rutin tiap bulannya dan banyak membaca buku-buku atau artikel terkait kehamilan serta untuk mempersiapkan persalinan dengan cara membentuk pikiran yang positif terkait proses persalinan yang akan dilalui, sehingga ibu lebih siap dalam mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan dalam persalinannya (5).

Pada minggu-minggu akhir kehamilan saat kunjungan ANC bidan dapat memberikan penyuluhan dan informasi terkait hal apa saja yang dapat dilakukan suami atau pendamping persalinan untuk membantu ibu dalam mengurangi ketidaknyaman selama proses persalinan terutama rasa nyeri yang seiring bertambahnya pembukaan maka rasa nyeri akan semakin meningkat. Pusat data persatuan rumah sakit seluruh Indonesia menyatakan bahwa 15% ibu bersalin di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 64% tidak memperoleh informasi tentang persiapan dan perencanaan yang wajib dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (6).

Nyeri ketika proses persalinan dapat ditangani secara farmakologis maupun non farmakologis, secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara relaksasi, hypnotherapy, massage, imajinasi terbimbing, acupuntur dan lain-lain (7). Kelebihan metode nonfarmakologi sendiri adalah lebih mudah digunakan karena tidak menimbulkan efek yang akan merugikan selama persalinan dan ibu dapat mengontrol kekuatan dan perasaan dengan sendirinya (8). Massage adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang digunakan untuk meredakan dan mengurangi nyeri persalinan. Saraf yang berdiameter kecil yang membawa impuls rasa sakit mengakibatkan gate control dispinal cord terbuka dan meneruskan nya ke korteks sehingga menyebabkan rasa sakit. Beberapa jenis teknik massage yang biasa dilakukan pada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri yaitu : Metode *Deep Back Massage, Effelurage Massage*, metode *Counter Pressure*, *Abdominal Lifting* (9).

Deep back massage merupakan salah satu metode pengendalian nyeri berupa pijatan lembut atau massage untuk membantu ibu hamil merasa lebih segar selama persalinan, belaian dan pijatan lembut membuat ibu hamil lebih rileks (10). Deep back massage dilakukan sebagai proses pengurangan rasa nyeri dengan melakukan penekanan pada daerah sakrum 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 (11). Metode Deep Back Massage

dilakukan dengan memposisikan pasien pada posisi berbaring miring, kemudian bidan memberikan tekanan secara mantap pada sacrum dengan menggunakan telapak tangan, kemudian dilepaskan dan lakukan penekanan kembali secara berulang. Dapat dilakukan pada awal kontraksi dan diakhiri setelah kontraksi berhenti. Metode Deep Back Massage ini sangat efektif jika dilakukan pada kala I yaitu kala pembukaan 4-7 cm (12).

Hasil penelitian Anita, W dkk pada tahun 2023 juga menyebutkan *deep back massage* efektif menurunkan nyeri persalinan dimana tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin sebelum dilakukan massage mayoritas Nyeri berat terkontrol (8,4) dan sesudah dilakukan massage teraadi perubaan tingkat nyeri yaitu menjadi skala Nyeri Ringan (2,8) (13). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurulicha dan Ashanti, menunjukan bahwa terdapat pengaruh deep back massage yang dilakukan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif dengan bukaan 4-7 cm terhadap penurunan tingkat nyeri setelah diberikan terapi deep back massage (7). Dan dari hasil penelitian penulis sebelumnya pada Tahun 2023 tentang *efektifitas deep back massage dan effluarge massage* terhadap nyeri persalinan kala I. Hasil penelitian didapatkan terdapat perbedaan yang signifikan *post test* pada kelompok *deep back massage dan effelurage massage* dengan *p value* 0,017 (< 0,05), dengan perbedaan mean skor kelompok *deep back massage* 3,22 sedangkan mean skor kelompok *effelurage massage* 4,22. diketahui bahwa *deep back massage* lebih efektif menurunkan nyeri persalinan, melihat hasil penlitian ini maka penulis merasa perlu adanya pelatihan-pelatihan memberikan pijatan *deep back massage* bagi bidan atau pendamping persalinan baik itu suami, ibu atau mertua atau anggota keluarga lainnya yang nantinya akan mendaping persalinan untuk berperan serta dalam penerapan *deep back massage*.

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Dince Safrina merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan pada ibu dan anak di Pekanbaru, memiliki 6 karyawan atau bidan pelaksana dan 2 diataranya sudah mengikuti pelatihan pelatiahan *mom and baby spa*. Berdasarkan data tentang layanan ibu hamil, pada tahun 2023 jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC mencapai 667 orang. Pada tahun 2024 periode Januari-Mei tahun 2024 terdapat 146 ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC dan hingga akhir Mei terdapat 27 ibu hamil TM III. PMB ini sudah menerapkan terapi komplementer dalam asuhan kebidanan diantaranya *prenatal massage, massage* laktasi atau oksitosin, *baby massage*, peggunaan *gymball* dan untuk mengatasi nyeri perslianan menerapkan *endorpin massage* dan *effluarge massage*. Namun untuk penerapan *deep back massage* bidan belum menerepakan *massage* ini sebagai terapi nyeri persalinan. Hasil observasi pada beberapa persalinan, selama proses persalinan suami atau pendamping tidak banyak berperan dalam membantu ibu dan bidan untuk mengatasi nyeri persalinan. Peran suami atau pendamping biasanya hanya sebatas memberikan semangat, dukungan, membantu ibu dalam pemenuhan nustrisi diantara kontraksi bahkan ada beberapa suami atau pendamping tidak ikut mendampingi ibu dalam proses persalinan menunggu diluar. Saat dilakukan wawancara kepada suami atau pendamping persalinan tentang deep back massage, mereka mengatakan tidak tau tentang pijatan dapat membantu ibu mengurangi rasa nyeri pesrsalinan dan pijatan dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang mendampingi. Jika dibandingkan dengan jumlah bidan yang bekerja disana, permaslahan pengetahuan suami yang kurang terkait peran suami sebagai pendamping dalam mengatasi nyeri ini sebenaranya dapat ditasi dengan cara memberikan edukasi kepada suami bagaimana peran pendamping persalinan. Melihat ini maka penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan harapan dapat membantu pendamping persalinan dan bidan dalam penerapan *deep back massage* sebagai terapi mengatasi nyeri saat persalinan.

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidakan kesehatan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan yaitu dalam bentuk demonstrasi *deep back massage.* Materi yang disampaikan pada penyuluhan terdiri dari pengertian, manfaat, dan *prosedur deep back massage*. Demonstrasi atau percontohan *deep back massage* yang dipraktikkan oleh terapis yang sudah memiliki sertifikat *massage*. Terpis mempraktikkan *deep back massage sesui* langkah-langkahnya dan pendamping persalinan (suami, aaggota keluarga dan bidan) diberikan kesempatan untuk mempraktikkan *massage* ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Sosialisasi Penerapan Deep Back Massage untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III" telah dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 03 September 2024, pukul 16.00 WIB di PMB Dince Safrina. Kegiatan ini diikuti oleh 13 orang pendamping persalinan (suami, ibu, adik dari ibu hamil dan bidan). Kegiatan ini dilakukan beberapa tahap, yaitu: penyuluhan, pelatihan dan evaluasi. Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut:

Penyuluhan

Penyuluhaan ini diberikan untuk mensosialisasikan penerapan *deep back massage* untuk mengurangi nyeri persalinan dan bagaimana peran dari pendamping nantinya. Sebelumnya sudah diberi beberapa pernyataan *pre test* dan peserta menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim saat penyuluhan. Dilihat dari jawaban yang ada pada saat *pre test* yang terdiri dari 5 pertanyaan yaitu persiapan apa saja yang sudah disiapkan, pengetahuan tentang mengatasi nyeri saat persalinan, bagaiman cara membantu ibu mengatasi nyeri nanti saat bersalin, apakah tau tentang *deep back massage* dan informasi diperoleh dari mana. Dimana 46% pendamping hanya mempersiapkan dana dan perlengkapan ibu dan bayi untuk kelahiran buah hati nantinya dan 54% belum mempersiapkan apapun, untuk pengetahuan mengatasi nyeri persalinan hanya 37,5% yang mengetahuinya yaitu dengan pijatan punggung dan teknik relaksasi. Pendamping menyatakan nanti saat persalinan akan memberikan pijatatan dan usapan punggung ibu dan ada juga yang memberikan jawaban memberikan ramuan khusus yang sudah dibacakan doa-doa oleh orang yang dipercayai oleh keluarga. Untuk pengatatuan tentang *deep back massage* sendiri pendamping sama sekali tidak tau dan hanya 2 bidan yang mengetahui tentang deep back massage ini sebagai terapi mengatasi nyeri persalinan.

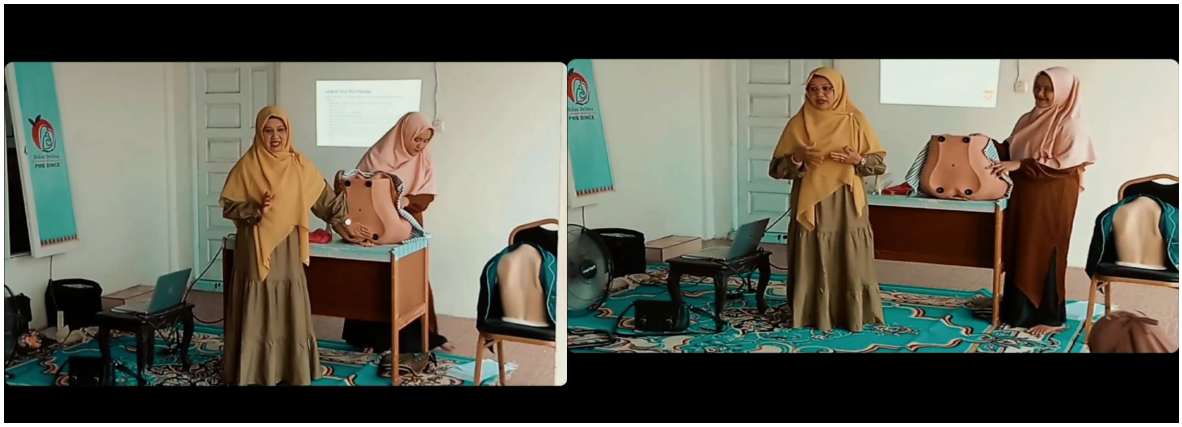
Selanjutnya penyampaian materi tentang *deep back massage* untuk mengurangi nyeri persalinan, tim pengabdian memberikan penyuluhan terkait *deep back massage*. Peserta bersemangat mengikuti penyuluhan dan juga memberikan banyak pertanyaan.



Gambar 2. Pemberian Materi Penyuluhan, Pre Test dan Post Test

Praktik atau Pelatihan

Setelah penyuluhan kegiatan berikutnya adalah pelatihan atau Praktik deep back massager atau yang diprakitik kan langsung oleh pakar. Pada kegiatan ini peserta juga bersemangat mengikuti dan memperhatikan secara seksama langkah-langkah melakukan deep back massage.



Gambar 3. Pelatihan Deep Back Massage

Evaluasi

Setelah penyuluhan dan praktik selesai *kemudian* dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, tim juga memberikan kembali *post test* untuk beberapa pertanyaan yang sama yang diberikan saat *pre test* diantaranya pertanyaan tentang mengatasi nyeri saat persalinan, bagaiman cara membantu ibu mengatasi nyeri nanti saat bersalin, apakah tau tentang *deep back massage*. Hasilnya secara umum dari jawaban post test ini terjadi peningkatan pengetahuan pendamping dimana pendamping dapat menyebutkan apa saja upaya yang nantinya dapat dilakukan untuk membantu ibu mengatasi nyeri persalinan terutama dengan *deep back massage*. Dari penyuluhan yang diberikan untuk bidan sendiri menyatakan akan mulai menerapkan massage ini sebagi terapi mengatasi nyeri persalinan dan akan mengajarkan kepada pendamping persalinan. Evaluasi penerapan *deep back massage* untuk mengurangi nyeri persalinan belum dapat dilakukan harus menunggu proses persalinan.

SIMPULAN

Dari kegiatan ini didapatakan hasil yaitu adanya peningkatan pengetahuan pendamping persalinan dengan dilihat dari nilai pre test dan post test pengabdian. Pendamping dapat menyebutkan apa saja tindakan dan upaya yang nantinya dapat dilakukan untuk membantu ibu mengatasi nyeri persalinan terutama dengan menerapkan *deep back massage*. Bidan akan menerapkan massage ini sebagai salah satu metode mengatasi nyeri persalinan dan kedepannya akan mengajarkan kepada pendamping persalinan. Kegiatan pengabdian ini sangat membantu dalam peningkatan pengetahuan pendamping sehingga saat ibu hamil tidak perlu cemas akan nyeri persalinan yang akan dialmainya nanti.

SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan metode *deep back massage* ini kepada pendamping ibu hamil Trimester III yang mengalami ketidaknyamanan rasa nyeri fisiologis dalam menghadapi persalinan sehingga rasa nyeri dapat diatasi tanpa adanya efek samping. Penerapan metode ini dapat dilakukan melalui penyuluhan, pelatihan dan sosialisasi baik kepada kader, ibu hamil dan keluarga yang akan mendampingi ibu hamil nantinya menghadapi persalinan. Dengan demikian dapat meningkatkan pengetahuan mereka dan menambah pengalaman bersalin yang nyaman bagi ibu bersalin nantinya, dan juga diharapkan bagi pelaksana pengabdian masyarakat selanjutnya dapat memperkenalkan metode ini ke tenaga kesehatan lainnya dan masyarakat dengan mengkombinasikan metode non farmakologi lainnya sehingga manfaat yang diperoleh dari pengabdian masyarakat selanjutnya dapat lebih menambah pengetahuan dan mengatasi keluhan bagi ibu hamil khususnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Hang Tuah Pekanabaru yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini. Dan kepada Hj.Bd. Dince Safrina, SST, M. Kes yang telah memberikan izin dan memberikan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan ini, bidan yang memfasilitasi mengundang ibu hamil dan pendamping untuk mengikuti kegiatan ini. Serta

pada seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini. Semoga kegiatan pengabdian ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dalam pelaksanaan tugas yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

Anita, W dkk (2023). Efektivitas managemen nyeri persalinan non farmakologi dengan Deep Back Massage. SAGO Gizi dan Kesehatan 4 (2) Januari – Juni 2023 file:///C:/Users/HP/Downloads/1080-6920-3-PB.pdf

Berlina dkk (2022). Metode Non-Farmakologi Dalam Asuhan Persalinan. Aryada Mandiri, Makasar

Fitri, D. H., Tresua, U., & dan Wijayanti. (2023). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif, *Dian*. *13*, 1189–1200.

Ifni wilda dkk (2022). Metode Non-Farmakologi Dalam Asuhan Persalinan. Aryada Mandiri, Makasar

Juliarti, W dkk.(2023). Efektifitas Deep Back Massage Dan Effluarge Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I. Penelitia

Katili, Dwi Nur Octaviani. "Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Ruang Bersalin RSUD Dr. MM Dunda Limboto." (2018).

Megasari, M, dkk (2015). **Panduan Belajar Asuhan Kebidanan** I. Deepublish, Yogyakarta

Nafiah, T. (2018). Pengaruh Metode Deep Back Massage terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di 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. https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i2.407

Nurcahyati, Admasari, & Yunita. (2020). Perbedaan Intensitas Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I Fase Aktif dengan Teknik Effleurage di Puskesmas Bendo Kediri. *Indonesian Jurnal of Health Development*, *2*(2), 92–101.

Nurulicha, & Ashanti, L. (2019). Pengaruh Deep Back Massage terhadap Tingkat Klinik Bersalin Siti Khodijah Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, *VOL. VIII*, 2.

Oktaviani, L., & Anggraini. (2018). Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung Tahun 2016. Jurnal Kebidanan, 4(1), 15–19. Retrieved from http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/287

Rahman, S. A., Handayani, A., Sumarni, S., & Mallongi, A. (2017). Penurunan Nyeri Persalinan dengan Kompres Hangat dan Massage Effleurage. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *13*(2), 147. https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i2.1986

Ristica, D.W. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Keluarga Ibu Primigravida Dengan Persiapan Persalinan Normal Di Bpm Khairani Asnita, Amd.Keb Tahun 2016. Menara Ilmu Vol 11. No.78 https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/430/373

Siti Tyastuti, 2016.Modul Asuhan Kehamilan: Depkes, RI: Jakarta.