Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)
Vol.4 No.1 Juni 2026 (P 6-12)
ISSN. 3025-8944

PENGARUH DEEP BACK MASSAGE TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Husnul Khotimah[1], Lisna Khairani Nasution[2]

[1,2] STIKes Darmais Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga
lubisanakpertama@gmail.com

ABSTRACT

Labor begins with uterine contractions that cause pain and discomfort for women in labor, with pain being the primary challenge during this process. Labor pain arises from the contraction or shortening of uterine muscles, leading to pain in the lower back, abdominal region, and radiating to the thighs. One approach to managing labor pain is through non-pharmacological methods, such as Deep Back Massage. This study aimed to examine the impact of Deep Back Massage applied to acupressure points on labor pain during the first stage of labor in women attending the Independent Practice Midwife Olpia Rambe S.Keb.Bd in Padangsidimpuan City in 2025.The study employed a quasi-experimental design with a posttest-only control group. The sample consisted of five participants. According to the World Health Organization (WHO), about 90% of pregnant women experience pain and anxiety during labor, prompting the use of various techniques to alleviate discomfort and enhance maternal comfort (Lilis et al., 2020). Data analysis included both univariate and bivariate methods. Results showed that the average labor pain score before receiving Deep Back Massage was 3.40. After the massage intervention, the average pain score decreased to 1.80 during the first stage of labor for all participants. The study concluded that Deep Back Massage significantly reduces labor pain during the first stage, supported by a p-value of 0.003 at the Olpia Rambe midwifery practice.

Keywords: Deep Back Massage, *Childbirth Pain*

ABSTRAK

Proses persalinan dimulai dengan kontraksi rahim yang menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan pada ibu yang sedang melahirkan. Nyeri merupakan masalah utama yang dialami oleh ibu bersalin. Nyeri persalinan terjadi akibat kontraksi atau pemendekan otot rahim, yang menimbulkan rasa sakit di daerah pinggang, perut, dan menjalar ke paha. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri persalinan adalah dengan menggunakan terapi non-farmakologi, seperti Deep Back Massage.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Deep Back Massage terhadap nyeri persalinan pada fase aktif kala I di Praktek Mandiri Bidan Olpia Rambe S.Keb.Bd di Kota Padangsidimpuan pada tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah desain quasi-eksperimen dengan pendekatan posttest-only control group, dengan sampel sebanyak 5 orang.Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 90% wanita hamil dan melahirkan mengalami nyeri dan ketakutan selama persalinan, sehingga berbagai cara dilakukan untuk membuat ibu merasa lebih nyaman dan mengurangi rasa sakit (Lilis dkk, 2020). Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat.Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan Deep Back Massage adalah 3,40. Setelah pemberian Deep Back Massage pada fase aktif kala I, rata-rata nyeri menurun menjadi 1,80. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan Deep Back Massage terhadap pengurangan nyeri persalinan pada fase aktif kala I dengan nilai p sebesar 0,003.
Kunci: *Deep Back Massage*, Nyeri Persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses keluarnya bayi dan plasenta melalui rahim ibu pada usia kehamilan sekitar 38-42 minggu. Proses ini disebut persalinan normal ketika janin yang sudah layak lahir, plasenta, dan membran janin dikeluarkan melalui jalan lahir tanpa komplikasi. Istilah "persalinan normal" biasanya merujuk pada kelahiran satu janin cukup bulan, diikuti dengan keluarnya plasenta secara spontan, berlangsung dalam rentang waktu antara empat hingga dua puluh empat jam. Proses keluarnya janin, plasenta, dan membran janin melalui rahim dikenal sebagai persalinan (Mardiana dkk, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 90% wanita hamil mengalami nyeri dan rasa takut saat proses persalinan. Berbagai upaya dilakukan untuk membantu ibu merasa lebih nyaman dan mengurangi rasa nyeri selama melahirkan (Lilis dkk, 2020).

Di negara maju seperti Swedia, dilaporkan bahwa sekitar 41% wanita mengalami nyeri persalinan yang dianggap sebagai pengalaman paling buruk dalam hidup mereka. Selain itu, lebih dari 90% ibu melaporkan mengalami ketegangan dan stres selama proses persalinan (Ayuditia dkk, 2023).

Di Amerika Serikat, sekitar 70% hingga 85% wanita yang melahirkan menginginkan persalinan yang bebas dari nyeri dan kesulitan. Berbagai upaya dilakukan untuk memastikan ibu tidak merasakan sakit yang berlebihan dan merasa lebih nyaman selama persalinan (Gaidaka, 2017).

Di negara berkembang seperti Brasil, lebih dari 50% persalinan di rumah sakit dilakukan melalui operasi caesar. Tingginya angka operasi ini dikarenakan banyak ibu yang memilih metode tersebut karena relatif lebih sedikit rasa nyeri dibandingkan persalinan normal (Gaidaka, 2017).

Data dari Profil Kesehatan Sumatera Utara tahun 2020 menunjukkan bahwa 54% ibu primigravida mengalami nyeri berat saat persalinan, sementara 46% lainnya mengalami nyeri dalam tingkat sedang sampai ringan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu mengalami nyeri persalinan dalam skala sedang hingga berat. Menurut Lamaze dalam Bobak, sekitar 85-90% persalinan disertai nyeri, sedangkan hanya 10-15% yang berlangsung tanpa nyeri (Jasmi dkk, 2020).

Di Kota Padangsidimpuan, terdapat laporan bahwa sebanyak delapan ibu mengalami komplikasi selama persalinan, seperti perdarahan dan nyeri akut yang menyebabkan proses persalinan menjadi lama atau terhambat (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2019).

Masalah utama yang dihadapi ibu saat persalinan adalah nyeri. Nyeri merupakan sensasi yang bersifat subjektif dan dipicu oleh rangsangan spesifik. Intensitas nyeri

yang dirasakan tiap individu berbeda-beda, dipengaruhi oleh faktor psikososial, budaya, dan hormon endorfin dalam tubuh. Oleh karena itu, tingkat nyeri yang dialami bisa sangat bervariasi dan memerlukan berbagai metode pengelolaan untuk meredakannya (Rahmi, 2021).

Pijat merupakan teknik pemberian tekanan dengan tangan pada jaringan lunak seperti otot atau ligamen tanpa menggerakkan atau mengubah posisi sendi. Tujuannya adalah untuk mengurangi rasa nyeri, memberikan efek relaksasi, atau meningkatkan sirkulasi darah. Salah satu jenis pijat yang umum digunakan adalah Deep Back Massage (Fitriana & Nurwidayanti, 2020).

Nyeri yang tidak berhasil diatasi dapat menyebabkan proses persalinan menjadi lebih lama. Persalinan yang berkepanjangan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi bagi ibu dan bayi, serta meningkatkan risiko kematian keduanya. Oleh karena itu, kesehatan ibu dan bayi menjadi prioritas utama. Persalinan yang lama dapat menimbulkan masalah seperti dehidrasi, infeksi, kelelahan pada ibu, asfiksia pada bayi, dan bahkan kematian janin dalam kandungan (Mc Mahon dkk, 2013).

Upaya untuk mengatasi nyeri saat persalinan dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat analgesik untuk meredakan nyeri persalinan. Sementara itu, terapi non-farmakologis mencakup metode seperti pijat, relaksasi, hipnoterapi, hipnosis, dan terapi musik (Elisabeth, 2020).

Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri persalinan adalah pijat Deep Back Massage. Teknik pijat ini berasal dari tradisi pengobatan Timur, khususnya Cina, dan menggunakan tekanan dengan kepalan tangan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk memberikan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan pada ibu bersalin (Elisabeth, 2020).

Nyeri persalinan dapat dikendalikan baik melalui pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi. Pengelolaan nyeri secara non-farmakologis memberikan berbagai keuntungan bagi ibu dibandingkan dengan pengobatan farmakologis. Tubuh sendiri menghasilkan zat penghilang nyeri alami, yaitu endorfin, yang dapat dirangsang melalui pijatan. Pijat dilakukan dengan memberikan tekanan pada jaringan lunak tanpa menggerakkan atau mengubah posisi sendi, sehingga dapat meredakan nyeri (Taqiyah & Jama, 2021).

Deep Back Massage dianggap mampu mengurangi atau bahkan menghentikan transmisi impuls nyeri. Penerapan pijat yang tepat dapat mengurangi ketegangan otot, menciptakan rasa rileks, dan memperlancar

sirkulasi darah sehingga nyeri berkurang (Judha, 2012).

Manfaat pijat Deep Back Massage selama persalinan antara lain membantu ibu merasa lebih segar, mengurangi rasa sakit, memberikan kenyamanan pada bagian punggung atas dan bawah, menurunkan kecemasan, mempercepat proses persalinan, menghilangkan ketegangan otot paha, memperluas ruang panggul, memudahkan bayi melewati jalan lahir, dan meningkatkan aliran darah (Mardiana, 2023).

Cara kerja Deep Back Massage adalah dengan memberikan tekanan pada area sakrum menggunakan teknik seperti memegang bola tenis dengan kepalan tangan selama kontraksi. Tekanan ini setara dengan efek analgesik obat meperidin dosis 50-100 mg dan sangat efektif terutama pada tahap pembukaan serviks antara 4-7 cm (Taqiyah & Jama, 2021).

Metode Pijat Punggung merupakan teknik mudah diberikan, murah, dan aman. Selain itu, metode ini dapat mempercepat proses persalinan tanpa menimbulkan efek samping atau risiko tinggi. Terapi ini juga terbukti dapat mengurangi intensitas nyeri pada fase aktif persalinan tahap pertama (Nurulicha & Ashanti, 2019).

Salah satu cara melakukan Deep Back Massage adalah dengan memberikan tekanan pada area sakrum saat kontraksi berlangsung, dimulai sejak kontraksi pertama hingga selesai. Tekanan dilakukan dengan tangan yang dikepalkan seperti memegang bola tenis pada titik sakrum 2, 3, dan 4. Stimulasi pada permukaan kulit ini dapat menghambat impuls nyeri agar tidak mencapai thalamus di otak.

METODE PENELITIAN

Penelitian bertujuan mengetahui Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif .

Analisis terhadap data dilakukan dengan metode bivariat untuk mengamati keterkaitan antara dua variabel, yaitu variabel independen sebagai penyebab dan variabel dependen sebagai akibat. Selanjutnya, proses ini dilanjutkan dengan penerapan teori berkaitan dengan keputusan yang relevan serta mengacu pada temuan penelitian lain yang berkaitan dengan judul karya ilmiah yang telah disebutkan di atas.

Tipe studi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen, atau sering disebut eksperimen semu, di mana jenis eksperimen ini tidak memiliki kekuatan yang sama dengan eksperimen yang murni. Dengan menggunakan desain eksperimen semu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pijatan punggung belakang mempengaruhi nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Setiap subjek yang menarik perhatian peneliti termasuk individu dalam penelitian ini

Populasi terdiri dari manusia dan benda atau unsur alam lainnya. Peneliti melakukan

penelitian terhadap lima orang yang terlibat dalam proyek penelitian berjudul "Pengaruh Massage Deep Back Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Olipia Rambe S.Keb.Bd Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

Subjek yang diteliti adalah lokasi dari data variabel yang akan dimanfaatkan. Populasi mencakup tidak hanya manusia, tetapi juga benda atau unsur-unsur alam lainnya .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kajian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti kepada lima partisipan terkait judul penelitian ilmiah " Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Olipia Rambe S.Keb.Bd Kota Padangsidimpuan Tahun 2025".

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Nomor	umur	F	%
1.	17-25 Tahun	1	0
2	26-35 Tahun	4	100
3	36-45 tahun	0	0

Berdasarkan tabel 1, tiga responden (80 persen) adalah orang berumur 26-35 tahun, dan satu responden (20 persen) adalah orang berumur 17-27 tahun.

Tabel 2

Menunjukkan Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil

No	Sekolah	F	%
1	SD	0	0
2	SMP	0	0
3	SMA	5	100
	Jumlah	5	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa Mayoritas Pendidikan Ibu Hamil adalah SMA yaitu sebanyak 5 responden (100%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Menurut Pekerjaan Responden Ibu Hamil

No	Pekerjaan	F	%
1	Ibu Rumah Tangga	4	80
2	Pedagang	0	0
3	Wiraswasta	0	0
4	Petani	1	20
	Jumlah	5	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Pekerjaan Ibu Hamil Adalah IRT sebanyak 4 (80 %) dan petani sebanyak 1 (20%).

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Persalinan

No	Nyeri	F	%
1	Ya	5	100
2	Tidak	0	0
	Jumlah	5	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa Seluruh Ibu Mengalami Nyeri Persalinan yaitu sebanyak 5 (100%)

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Sebelum Dilakukan

1	Ringan	0	0
2	Sedang	2	40
3	Berat	3	60
	Jumlah	5	100%

tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas kategori nyeri persalinan ibu hamil adalah berat yaitu 3 (60%), dan minoritasnya adalah sedang 2 (40%).

Tabel.6

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Sig.
sebelum	5	19.20	2.490	15	21	
sesudah	5	10.80	3.493	7	14	.001

Berdasarkan table 6 menunjukkan bahwa mayoritas kategori nyeri persalinan ibu hamil adalah ringan 4 (80%), dan minoritasnya adalah sedang 1 (20%).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Mendapatkan informasi

No	Pernah	F	%
1	Ya	0	0
2	Tidak pernah	5	100
	Jumlah	5	100

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa Seluruh Ibu Hamil Tidak Pernah Mendapatkan informasi tentang Deep Back Massage yaitu sebanyak 5 (100%)

Tabel 8 menunjukkan bahwa nyeri persalinan kala I sebelum intervensi adalah 3,40 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 4, dan setelah intervensi adalah 1,80 dengan nilai minimal 1 dan maksimal 2, dengan nilai p 0,003

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima responden mengalami nyeri persalinan yang lebih sedikit (presentase 1,80%). Tidak ada dari responden yang mengalami nyeri yang lebih parah setelah intervensi Deep Back Massage, dan lima dari mereka masih mengalami nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Ada pengaruh signifikan dari pijatan punggung belakang terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif, menurut uji Wilcoxon dengan p-value 0,003 menunjukkan adanya Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Praktek Mandiri Bidan Olipia Rambe, S.Keb Bd Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

KESIMPULAN

Pada ibu bersalin kala I fase aktif, nyeri persalinan sebelum deep back massage memiliki nilai mean 3,40. Nyeri 3,40. Dengan nilai mean 1,80, nyeri persalinan berkurang setelah prosedur. Di Praktek Mandiri Bidan Olipia Rambe, S.Keb.Bd Kota Padangsidimpuan pada tahun 2025, tindakan Deep Back Massage terbukti secara statistik signifikan dalam mengurangi

nyeri persalinan kala I fase aktif, dengan p-value 0,003.

DAFTAR PUSTAKA

Ayudita, dkk (2023). *Buku Menajemen Nyeri Dan Persalinan Kala 1 S1 Kebidanan*.

Dinas Kesehatan provinsi Sumatra utara (2019).

Elisabeth & Endang, (2020). Buku *Asuhan Kebidanan Persalinan Bayi Baru Lahir,* Yogyakarta, Mahakarya Citra Utama.

Fitriana & Nurwidayanti, (2020). Buku *Asuhann Persalinan,* Yogyakarta. Pustaka Baru.

Gaidaka, (2017). *Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Ibu Inpartu Primigravida*, Jurnal Keperawatan 6(1).

Jasmi, Elly Susilawati, dan Ana Andriani. (2020). Pengaruh Rose Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida Di BPM Ernita Pekanbaru.

Judha, dkk (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.

Lilis Dewi Nopiska, Lia Artikasari dan Yayang Sukmawati. (2020). Pengaruh Hydrotherapy Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di BPM Latifah.

Mardiana, dkk (2023). *Buku Penatalaksanaan Nyeri Persalinan*, Jawa Tengah. Cv Semu.

Mc.Mahon, S. B., Koltzenburg, M., Tracey, I., dan Turk, D.C. (2013).

Nurulicha & Ashanti, L (2019). *Pengaruh Deep Back Massage Terhadap TingkatBersalin*.Keperawatanmedik 2(1).

Rahmi, (2021). *Penerapan Deep Back Massage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan*.

Taqiyah & Jama, (2021). *Terapi Deep Back Massage Efektifitas Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 fase Aktif*. Jurnal Penelitian Kesehatan 12(4).