

## ***Literature Review: Pijat Punggung untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I***

**Ulfah Hidayati**

Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia  
Jl. Soekarno-Hatta, Borokulon, Banyuurip, Purworejo, Jawa Tengah  
[ulfahhidayatimg13@gmail.com](mailto:ulfahhidayatimg13@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Persalinan kala I sering dikaitkan dengan nyeri akibat kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui pemijatan punggung dapat menurunkan nyeri persalinan kala I. Artikel ditulis menggunakan metode literature review dengan menggunakan electronic database yaitu PubMed dan ScieneDirect dengan kata kunci “back massage”, “labor”, dan “pain”, kemudian artikel diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelusuran menggunakan kata kunci, PubMed terdapat 10 artikel dan ScieneDirect terdapat 3812 artikel. Kemudian artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan pada 2 electronic database. Hasil penyaringan didapatkan 6 artikel berisi pemijatan punggung, pimajatan hangat pada punggung, dan pemijatan punggung menggunakan minyak esensial lavender dapat mengurangi nyeri persalinan kala I. Dari 6 artikel tersebut dapat disimpulkan pemijatan pada punggung dapat mengurangi nyeri persalinan kala I.

**Kata Kunci:** pijat punggung, nyeri persalinan, terapi nyeri persalinan

### **ABSTRACT**

First stage labor is often associated with pain due to uterine contractions, dilation and effacement of the cervix. This article aims to determine whether back massage can reduce first stage labor pain. The article was written using a literature review method using electronic databases, namely PubMed and ScieneDirect with the keywords "back massage", "labor", and "pain", then the articles were selected using inclusion and exclusion criteria. The search results using keywords, PubMed contained 10 articles and ScieneDirect contained 3812 articles. Then the articles were selected based on the inclusion and exclusion criteria that had been determined in 2 electronic databases. The screening results obtained 6 articles containing back massage, warm back massage, and back massage using lavender essential oil can reduce first stage labor pain. From the 6 articles, it can be concluded that back massage can reduce first stage labor pain.

**Keywords:** back massage, labor pain, labor pain therapy

## PENDAHULUAN

Nyeri adalah sensori dan emosional yang tidak nyaman, nyeri muncul umumnya berkaitan dan atau disertai dengan kerusakan jaringan. Faktor yang memengaruhi nyeri antara lain: faktor biologis, psikologis, dan sosial. Setiap orang memiliki tingkatan nyeri yang berbeda, sehingga nyeri bersifat subjektif dan tidak bias diabaikan. Nyeri dapat menimbulkan efek buruk pada kesejahteraan sosial dan psikologis. (Raja, 2020).

Nyeri persalinan merupakan hal umum terjadi. Nyeri tersebut berasal dari kontraksi akibat peningkatan hormon oksitosin. Kontraksi menyebabkan penurunan bagian terbawah janin, dilatasi dan penipisan serviks. Semakin bertambah kemajuan persalinan maka akan semakin meningkat nyeri yang dirasakan oleh ibu. Persalinan kala I fase aktif terbagi menjadi 2 sifat nyeri: sifat visceral (saat pembukaan 4-8 cm) dan sifat somatik (pembukaan 7-10cm). Nyeri kontraksi dapat memicu stres pada ibu bersalin. Stres dapat menimbulkan dampak negatif pada persalinan, seperti: persalinan lama, kecemasan, kelelahan, dan ketakutan. Dampak negatif tadi muncul akibat respon neuroendokrin pada ibu bersalin dengan stres (Widiawati I dan Legiati T, 2018).

Data berdasarkan Persatuan Rumah Sakit di Indonesia 15% mengalami komplikasi persalinan, 21% mengalami nyeri persalinan hebat, dan 64% ibu tidak mendapatkan informasi untuk mengurangi nyeri persalinan (Mughtar et al, 2023).

Pengurangan nyeri dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Cara farmakologis artinya menggunakan terapi obat untuk mengurangi rasa nyeri. Namun, ada beberapa obat yang akan mengganggu dari kemajuan persalinan. Cara nonfarmakologis artinya tanpa menggunakan obat untuk mengurangi rasa nyeri. Bidan dapat memberikan terapi nyeri nonfarmakologis dan dapat dilakukan sejak kehamilan dengan analgesia psikologis, hipnotis, relaksasi, aromaterapi, pijatan, akupunktur, kompres hangat-dingin,

hidroterapi, dan yoga (Fitriahadi dan Utami, 2019).

Pemijatan pada punggung melepaskan senyawa endorfin sehingga dapat menurunkan nyeri kala I persalinan. Selain nyeri pijatan pada punggung dapat mempersingkat waktu persalinan dan mengurangi rasa cemas. Teknik pijatan pada punggung dapat dilakukan dengan penekanan dan penggosokan (Izzati dan Nurchasanah, 2023).

Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui pijatan pada punggung dapat mengurangi nyeri persalinan kala I.

## METODE PENELITIAN

### Strategi Pencarian

Tinjauan ini dilakukan secara sistematis dengan melakukan *review* pada artikel penelitian untuk mengetahui pijatan punggung dapat mengurangi nyeri persalinan kala I. Artikel yang digunakan tersedia dalam *electronic database* yang dapat diakses menggunakan internet. Pada artikel ini menggunakan 2 *electronic database* yaitu PubMed dan ScieneDirect. Kata Kunci yang digunakan adalah “*back massage*”, “*labor*”, dan “*pain*”.

### Kriteria

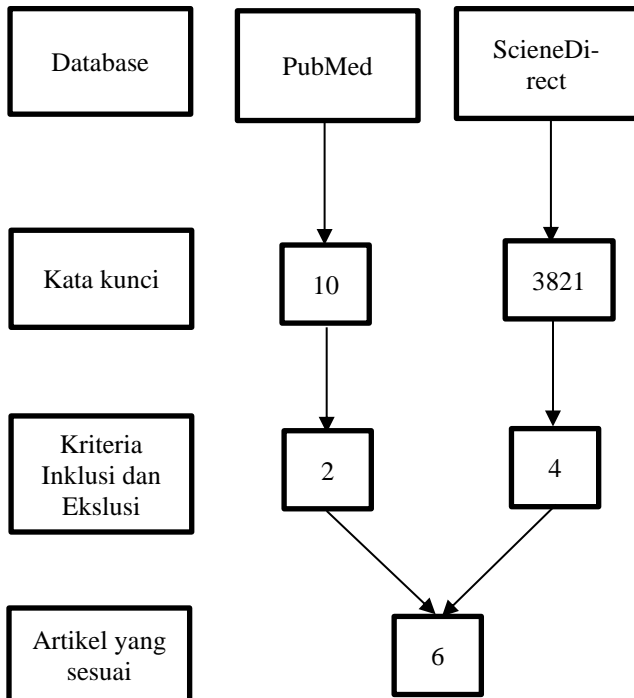
Kriteria inklusi terdiri: 1) Artikel merupakan hasil penelitian pijatan punggung dapat mengurangi nyeri persalinan. 2) Artikel hasil intervensi pijatan punggung mengurangi nyeri persalinan. 3) Penelitian kuantitatif. 4) Artikel yang diterbitkan secara lengkap. 5) Artikel diterbitkan pada rentang tahun 2019-2024. Kriteria eksklusi terdiri: 1) Obyek penelitian kurang dari 30 responden, 2) Tidak menggunakan Bahasa Inggris

### Alur Pencarian

Pencarian artikel dilakukan pada PubMed dan ScieneDirect dengan memasukkan kata kunci “*back massage*”, “*labour*”, dan “*pain*”. Kemudian dilakukan pemilihan artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang tidak memenuhi dieliminasi, sampai ditemukan artikel yang sesuai dan akan dianalisa.

### Ekstraksi Artikel

Artikel yang telah memenuhi kriteria akan dilakukan ekstraksi berdasarkan penulis, negara, tahun terbit artikel, jumlah obyek penelitian, dan hasil penelitian.



Gambar 1. Alur Pemilihan Artikel

## HASIL

Hasil pencarian menggunakan kata kunci “back massage”, “labor”, dan “pain” pada PubMed terdapat 10 artikel dan ScieneDirect mendapatkan 3812 artikel. Selanjutnya dilakukan penyaringan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan pada PubMed 2 artikel dan ScieneDirect 4 artikel. Sehingga diperoleh 6 artikel yang akan dianalisa.

## PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan Pawale dan Salunkhe (2020) yang dilakukan pada 40 ibu primipara yang terbagi menjadi 2 kelompok. Kelompok Kontrol hanya mendapatkan perawatan persalinan umum. Sedangkan pada kelompok perlakuan diberikan pemijatan punggung selama 20 kali (13 kali pada fase laten dan 7 kali pada fase aktif), pemijatan

dilakukan setiap 30 menit dengan lama pemijatan 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan penilaian akhir nyeri persalinan pada 2 kelompok dengan nilai signifikansi  $P < 0.001$ .

Kemudian penelitian yang dilakukan Rosmiati et al (2020) membandingkan nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan pemijatan punggung pada kala I fase aktif persalinan. Hasil uji perbandingan keduanya adalah  $< 0.001$ . Hal ini menunjukkan bahwa pemijatan pada punggung dapat menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Jika dilihat dari segi keefektifan. Pemijatan lebih efektif untuk meredakan nyeri persalinan kala I dibandingkan dengan akupresur (Mammadov dan Tas, 2024). Pemijatan menggunakan minyak esensial lavender efektif menurunkan nyeri dibandingkan dengan metode inhalasi (Karatopuk dan Yarici, 2022).

Kelompok pemijatan dan kelompok terapi hangat pada tulang sakrum memiliki skor nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol (Trukmen dan Oran, 2021). Sedangkan Kaçar dan Keser (2021) melakukan intervensi pada kelompok pijat dan kelompok pijat hangat di tulang lumbosakral memiliki skor nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Persalinan merupakan proses yang alami dan fisiologis dan sering dikaitkan dengan rasa sakit. Hal yang perlu diperhatikan untuk memilih metode untuk meredakan nyeri persalinan: waktu yang diperlukan, biaya yang dikeluarkan, keamanan bagi ibu serta janin, dan keefektifan metode untuk menurunkan nyeri. Pemijatan pada punggung di sepanjang medulla spinalis mampu merangsang pengeluaran endorfin. Endorfin ini akan berupaya menghambat rangsang nyeri ke pusat, sehingga endorfin dapat melakukan blok pesan nyeri yang lebih tinggi

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Artikel

Database	Penulis	Negara	Tahun Artikel	Jumlah Responden	Hasil	Kesimpulan
PubMed	Pawale MP dan Salunkhe JA	India	2020	40 (terbagi menjadi 2 kelompok)	Terdapat perbedaan nyeri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai $P < 0.001$	Pijat yang dilakukan pada punggung dapat mengurangi nyeri persalinan kala I
PubMed	Kacar N dan Keser NO	Turki	2021	210 (terbagi menjadi 3 kelompok)	Kelompok pijatan dan kelompok pijatan dengan suhu hangat dapat mengurangi nyeri persalinan dari pada kelompok kontrol dengan nilai $P < 0.001$	Melakukan pemijatan pada lumbosakral efektif untuk mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan kepuasan ibu jika dibandingkan dengan pijatan menggunakan suhu hangat.
Sciencedirect	Karatopuks dan Yaricif	Turki	2022	121 (terbagi menjadi 3 kelompok)	Pada kelompok menghirup dan pemijatan menggunakan minyak esensial lavender dapat mengurangi nyeri persalinan dari pada kontrol dengan nilai $P < 0.05$	Menghirup dan memijat punggung ibu menggunakan minyak esensial lavender dapat mengurangi nyeri persalinan
Sciencedirect	Trukmen H dan Oran NT	Turki	2021	90 (terbagi menjadi 3 kelompok)	Pada pembukaan serviks 4-5cm menggunakan terapi hangat memiliki skor nyeri yang rendah. Pada pembukaan serviks 6-7cm terapi hangat ataupun pijatan sakral memiliki skor nyeri rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol	Penggunaan terapi hangat dan terapi pijatan pada tulang sakral dapat mengurangi nyeri persalinan, aman, dan meningkatkan kenyamanan ibu.
Sciencedirect	Rosmiarti, Marlin R,	Indonesia	2020	31	Pemijatan punggung dapat mengurangi	Terdapat pengaruh pijatan punggung

	dan Murbiah				nyeri persalinan kala I P <0.001	terhadap nyeri persalinan kala I	pengurangan
ScieneDi rect	Mammadov B dan Tas C	Siprus	2024	66 (terbagi menjadi 3 kelompok)	Kelompok pijatan mengalami penurunan nyeri, rendah oksitosin, dan kepuasan tertinggi dibandingkan dengan kelompok akupresur dan kontrol.	Pemijatan mengurangi persalinan lebih dibandingkan akupresur.	dapat nyeri efektif dengan

dan menurunkan sensasi nyeri (Puspitasari dan Astuti, 2017).

Pijat hangat ataupun kompres hangat dalam meredakan nyeri dikaitkan dengan *Gate Control Theory of Pain*. Rasa hangat pada permukaan kulit mengakibatkan serabut saraf sensori A-β aktif. Serabut saraf sensori A-β memiliki ukuran yang lebih besar. Ketika aktif dapat menghambat respon nyeri dan tidak ada respon nyeri menuju otak (Chambell dkk, 2020). Kompres hangat dapat memperbesar pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Sehingga menurunkan bradikinin, histamin, dan prostaglandin dan akhirnya nyeri menurun (Hairunisyah et al, 2023). Kompres hangat juga memberikan relaksasi otot, relaksasi, dan memberikan kenyamanan (Aminah dkk, 2022).

Pemijatan menggunakan minyak esensial beraroma dapat menurunkan nyeri. Aplikasi minyak esensial dapat dilakukan dengan inhalasi, pemijatan, dan mandi. Mekanisme masuknya molekul minyak esensial terdapat 2 cara. 1. Molekul minyak esensial masuk melalui sistem pernafasan, ketika sampai alveoli terjadi pertukaran. Molekul minyak esensial bersama oksigen masuk ke dalam sistem peredaran darah. 2. Molekul minyak esensial masuk melalui penyerapan pada epitel hidung. Epitel hidung memiliki kapiler besar dan terletak di dekat otak sehingga memiliki akses cepat menuju sistem saraf

pusat dan sirkulasi (Langingi, 2022). Aroma terapi dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan kejang otot, efek relaksasi, menenangkan, dan memberikan semangat (Nurbaiti et al, 2021).

#### KESIMPULAN

Berdasarkan ke-6 artikel dapat disimpulkan pijatan punggung dapat menurunkan nyeri persalinan kala I. Pijatan punggung dengan kombinasi seperti pijat hangat dan penggunaan minyak esensial beraroma dapat meningkatkan keefektifan penurunan nyeri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aminah E, Saputri ME, Wowor TJF. 2022. Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2021. *Jurnal Keperawatan* 10 (1): pp 1-7
- Campbell TS, Johnson JA, Zernicke KA. 2020. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Cham: Springer International Publishing
- Fitriahadi E dan Utami I. 2019. *Buku ajar asuhan persalinan dan manajemen nyeri persalinan*. Yogyakarta: UNISA
- Hairunisyah R, Anggraini T, Anggraini DK. 2023. Pengaruh kompres hangat terhadap

- intensitas nyeri menstruasi mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 14 (1): pp 112-119
- Izzati N dan Nurchasanah Y. 2023. Pengaruh pijat punggung terhadap penurunan nyeri persalinan: evidence based report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi* 3 (3): pp 409-419.
- Kaçar N, Keser NO. 2021. Comparison of the effect of mechanical massage and warm mechanical massage application on perceived labor pain and childbirth experience: A randomized clinical trial. *European Journal of Midwifery* 5 (5): pp 1-10
- Karatopuk S, Yarıcı F. 2022. Determining the effect of inhalation and lavender essential oil massage therapy on the severity of perceived labor pain in primiparous women: A randomized controlled trial. *Explore* 19 (1): pp 107-114.
- Langingi NL, Saluy PM, Kaparang GF. 2022. Penggunaan aromaterapi untuk nyeri pada pasien medikal-bedah di Indonesia: sebuah tinjauan integratif. *Klabat journal of nursing* 4 (1): pp 49-58
- Mammadov B, Taş Ç. 2024. The effect of acupressure and massage on labor pain and birth satisfaction: a randomized controlled trial. *Explore* 20 (5): pp 103002
- Muctar DAL, Ningrum WM, Rohman AP. 2023. Gambaran tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin di TPMB L Tasikmalaya. *Jurnal midwifery and public health* 5(1): pp 1-8
- Nurbaiti H, Priyono D, Putri TH. 2021. Aroma terapi menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja Putri: literature review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education* 3 (2): 25-39
- Pawale MP, Salunkhe JA. 2020. Effectiveness of back massage on pain relief during first stage of labor in primi mothers admitted at a Tertiary care center. *Journal of Family Medicine and Primary Care* 9 (12): pp 5933-5938
- Puspitasari I, Astuti D. 2017. Teknik massage punggung untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 8 (2): pp 100-106
- Raja SN. 2020. *IASP mengumumkan definisi nyeri yang direvisi*. Diakses pada tanggal 20 November 2024. <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>