

Efektivitas *Loving Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Perut (Rahim) Pada Ibu Nifas Di BPM “R” dan BPS “B” Bukittinggi Tahun 2017

The effectiveness of loving massage to the descent of pain uterus the post partum mother in BPM “R” and BPS “B” Bukittinggi in 2017

Tuti Oktriani*), Evi Susanti*), Adlin Dewi Sovia*),

*) STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
Email : oktrianituti@yahoo.com

ABSTRAK

Masa nifas adalah masa serangkaian perubahan yang diperlukan tubuh untuk pemulihan fisik, perubahan-perubahan yang dialami masa nifas terkadang menimbulkan tidak nyaman pada ibu nifas terutama pada saat kontraksi dan akan mengakibatkan nyeri pada abdomen. *Loving Massage* terbukti dapat memberikan kenyamanan, mengurangi kecemasan, mengalihkan rasa nyeri yang dialami dan *Loving Massage* juga dapat memproduksi hormon-hormon pada tubuh yang dapat memberikan nyaman pada ibu post partum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas *Loving Massage* terhadap skala nyeri pada ibu post partum di BPM “R” dan BPM “B” Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden 14 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scala* (NRS). Dari hasil yang didapatkan peneliti bahwa rata-rata skala nyeri sebelum *Loving Massage* adalah 4.93, sedangkan rata-rata setelah *Loving Massage* adalah 2.50. Hasil uji t-dependen diperoleh *p value* = 0.0001 dengan $\alpha=0.05$. Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh teknik *Loving Massage* terhadap penurunan skala nyeri perut (rahim) pada ibu nifas di BPM “R” dan BPM “B” Kota Bukittinggi Tahun 2017. Dengan itu, berdasarkan hasil penelitian kepada instansi terkait agar *Loving Massage* dapat diterapkan dalam mana nifas sebagai salah satu metode efektif untuk mengurangi skala nyeri nifas.

Kata Kunci : *Loving massage*, nyeri perut (rahim) pada ibu nifas

ABSTRACT

The puerperium is a period of change that the body needs for physical recovery, changes that occur during the puerperium sometimes cause uncomfortable during the puerperium, especially during contraction and will result on abdomen pain. Loving Massage is proven to provide comfort, reduce anxiety, divert the pain experienced and Loving Massage can also produce hormones in the body that can provide comfort to the mother of postpartum. The purpose of this research is to know the effect of technique Loving Massage changes in pain this postpartum mather in BPM “R” and BPS “B” Bukittinggi. This type of research is experimental research with pre-experimental design and design that one group pre-test-post-test. The total sample of 14 people with a purposive sampling technique. the collection of data through observation and data collection tools used were sheets of observation NRS. From the results obtained by researchers that the average scale of pain before Loving Massage is 4.93 and average pain scale after Loving Massage is 2.50. Test results T-Dependent is P value=0,0001 which means there is an influence technique Loving Massage to change pain in postpartum.

Keywords: *Loving Massage*, the abdomen pain postpartum mother

PENDAHULUAN

Jika ditinjau dari masalah yang sering di hadapi ibu nifas masalah nyeri setelah persalinan, nyeri yang sering dirasakan ibu nifas adalah nyeri pada perut, nyeri payudara, nyeri perineum dan bengkak pada vagina dan nyeri *hemoroid* atau ambein. Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan (Dharmady,2008).

Dimana didapatkan data ibu yang mengalami nyeri kontraksi *uterus* setelah melahirkan sebanyak 30% dengan rata-rata skala nyeri 5. Nyeri yang dialami ibu *postpartum* sebelum melakukan tindakan pengurangan nyeri berada pada rentang antara skala 3-7, dan data yang didapatkan ibu yang multipara 65% yang mengalami nyeri dengan skala nyeri rata-rata skala nyeri 6 (nyeri sedang tingkat akhir) (Parulin, dkk,2014).

Ketidaknyamanan berupa nyeri yang dialami ibu *post partum* ini tidak ditangani maka seorang ibu nifas akan mengalami stres jika stres ini terjadi pada ibu nifas maka ibu nifas akan mengalami *postpartum blues* dan menuju *depresi postpartum*, dimana angka *depresi postpartum* didunia sebesar 13% (Lori E.et al, 2009), sedangkan di Indonesia adalah 11-30 % (Evira S.D,2006), maka sangat penting mengatasi rasa nyeri pada ibu nifas ini supaya tidak terjadi depresi postpartum, masalah ini dapat diatasi dengan berbagai cara yaitu distraksi atau mengalihkan perhatian, relaksasi atau *loving message*, *akupuntur*, *hipnosa*, *analgesic* dan daya kerja atau system syaraf sental (Wulandari,2007).

Adapun manfaat dari pijat *loving massage* untuk ibu nifas adalah untuk mengurangi nyeri, mendukung kesehatan uterus, mengurangi ketegangan menguragi mual, mendorong pernafasan lebih dalam,

mengurangi ketegangan otot, mempercepat sirkulasi vena, mengangkat suasana hati, dan mempersiapkan fisik untuk menghadapi masa nifas (IHCA, 2017).

Di 4 BPM Kota Bukittinggi ini belum ada menerapkan trend dan issue untuk penatalaksanaan nyeri pada ibu nifas dengan *Loving Massage*. Berdasarkan uraian, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Efektifitas *Loving Massage* terhadap penurunan nyeri perut (rahim) pada ibu nifas di BPM “R” dan BPM “B” Bukittinggi Tahun 2017.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan metode pra-eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 14 orang. Penelitian dilakukan dengan cara *pre-test* dan *post-test* untuk menilai skala nyeri dan eksperimen *loving massage* untuk pengurangan nyeri. Data diolah dan dianalisis secara komputerisasi.

HASIL

a. Rata-rata skala nyeri perut (Rahim) pada ibu nifas sebelum *Loving Massage*

Nyeri perut (rahim) ibu nifas	n	Mean	Standar deviasi	Min-Maks
Pre Test	14	4.93	1.639	2-8

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum adalah 4,93. Dari hasil penelitian yang dilakukan di BPM “R” dan BPM “B” tahun 2017 diperoleh hasil bahwa rata-rata skala nyeri sebelum *Loving Massage* 4.93 (nyeri sedang). Sebelum dilakukan *Loving Massage* nyeri perut (rahim) pada ibu nifas yang di rasakan oleh responden berkisar antara skor 4-6 dengan nyeri sedang dan

nyeri ringan pada skor 1-3. Jumlah responden yang merasakan nyeri sedang di skor 4-6 sebanyak 9 orang dan nyeri ringan di skor 1-3 sebanyak 3 orang

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa skala nyeri yang dirasakan seseorang tersebut berbeda-beda. Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal, dan bersifat individual. Dikatakan bersifat individual karena respon individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak bisa disamakan dengan lainnya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Tina Shinta Parulian dkk tahun 2014 tentang pengaruh *Massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu *post partum* di Rumah Sakit Sariningsih Bandung. Bahwa sebelum tindakan *massage* ada 20 responden yang mengalami nyeri pada rentang antara skala 3-7 dengan rata-rata skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan setelah tindakan *massage* responden mengalami penurunan nyeri pada rentang skala 1-5 dengan rata-rata skala nyeri 3 (nyeri ringan). Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *massage* dapat menurunkan nyeri nifas yang dirasakan oleh responden. Dari hasil penelitian dapat diartikan adanya kesamaan yaitu rata-rata skala nyeri sebelum *massage* adalah skala nyeri 5 (nyeri sedang).

b. Rata-rata skala nyeri Perut (rahim) pada Ibu Nifas Sesudah *Loving Massage*

Nyeri perut (rahim) ibu nifas	n	Mean	Standar deviasi	Min-Maks
Post Test	14	2.50	1.019	1- 4

Hasil penelitian yang dilakukan di BPM "R" dan BPM "B" tahun 2017 menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri setelah dilakukan *Loving Massage* 2.50 (nyeri ringan). Setelah dilakukan *Loving*

Massage dari 14 responden didapatkan 14 responden tersebut mengalami penurunan skala nyeri, dari nyeri berat ke sedang 2 orang, dari nyeri sedang ke ringan 9 orang dan yang tetap pada nyeri ringan 3 orang.

Penurunan skala nyeri menunjukkan keefektifitasan *Loving Massage*. *Loving Massage* adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan *Body, mind* dan *spirit*, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pijat pada ibu dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara *efflurage, petrissage, acupressure*, dan *loving kneading* pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi, mengurangi rasa nyeri dan relaksasi (IHCA,2017).

Adanya pengaruh *Loving Massage* terhadap skala nyeri perut (rahim) pada ibu nifas juga didukung oleh penelitian Tina Shinta Parulian dkk tahun 2014 bahwa setelah melakukan *massage* terjadi penurunan nyeri dengan rata-rata skala nyeri 3. Nyeri yang dialami ibu nifas setelah dilakukan *massage* berada pada rentang skala nyeri antara 1-5. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diartikan adanya kesamaan dari penelitian ini yaitu rata-rata skala nyeri sesudah melakukan *massage* adalah skala nyeri 2.50 (nyeri ringan). Maka hasil penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan tindakan *massage* didapatkan hasil cukup baik yaitu adanya penurunan nyeri pada responden.

c. Efektivitas *Loving Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Perut (Rahim) Pada Ibu Nifas Sebelum (*Pre-Test*) Dan Sesudah (*Post-Test*)

	n	Mean	SD	SE	95 % CI		P
					Lower	Upper	
Skala nyeri pretest-postes	14	2.42	0.93	0.25	1.88	2.97	0.0001

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPM “R” dan BPM “B” tahun 2017 diperoleh hasil uji statistik efektivitas *Loving Massage* terhadap penurunan nyeri perut (rahim) pada ibu nifas menggunakan uji *paired T test* didapatkan *p value* sebesar 0.0001 yang artinya lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi α 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat (ada) efektifitas *Loving Massage* terhadap penurunan nyeri perut (rahim) pada ibu nifas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan *Loving Massage* ibu yang mengalami nyeri mengalami penurunan nyeri 2.429. Sebelum dilakukan *Loving Massage* rata-rata ibu mengalami nyeri 4.93 (nyeri sedang). Dan setelah dilakukan *Loving Massage* rata-rata nyeri yang dirasakan ibu menjadi 2.50 (nyeri ringan). Sehingga dapat diartikan bahwa *Loving Massage* dapat menurunkan nyeri pada ibu nifas.

Penurunan nyeri yang terjadi karena pemberian *Loving Massage* yang dilakukan kepada ibu 2-6 jam post partum. Hal ini dapat terjadi dengan beberapa kemungkinan diantaranya adalah kebenaran teori *gate-control* dimana dengan melakukan *massage* dapat menghambat nyeri kontraksi uterus karena serabut *A Delta* akan menutup gerbang sehingga *Cortex Cerebri* tidak menerima pesan nyeri yang sudah di *blokir* oleh *counter stimulasi massage* ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah.

Selain teori tersebut teknik *Loving Massage* dapat juga dijelaskan bahwa adanya pengaruh *massage* terhadap tubuh. Pengaruh *massage* dapat terjadi pada jaringan otot karena *massage* membantu penyebaran *traumatic effusion* dan suplai darah terhadap jaringan, dan *massage* juga dapat meningkatkan produksi *hormone oxytosin* (memicu perasaan gembira), *hormone endorphin* (mengurangi rasa sakit), *hormone serotonin* (perasaan nyaman, optimis, relaksasi dan bugar) (Aprisdji, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Rerata nyeri sebelum *Loving Massage* adalah 4,93, Rerata nyeri sesudah *Loving Massage* adalah 2,50 dan hasil uji statistik adalah nilai $P\ value = 0,0001 < 0,05$ dimana terbukti teknik *Loving Massage* terdapat efektifitas dalam penurunan skala nyeri pada ibu nifas.

SARAN

Diharapkan kepada tempat peneliti BPM “R” agar lebih memberikan pelayanan kesehatan melakukan penyuluhan bahwa penanganan nyeri saat nifas tidak hanya dapat dilakukan dengan memberikan obat saja atau miring ke kiri dan ke kanan saja, tetapi penanggulangannya secara *massage* menggunakan teknik *Loving Massage* juga

dapat diterapkan. Kepada tempat penelitian BPM “B” diharapkan agar lebih menerapkan lagi tentang penanganan pada nifas sehingga klien lebih merasakan nyaman

DAFTAR PUSTAKA

1. Ambarwati. 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Mitra Cendika.
2. Anas, Tamburi. 2006. *Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.
3. Andarmoyo, S. 2013. *Konsep dan Proses keperawatan Nyeri*. Jogyakarta : Ar-Ruzz Media.
4. Asmadi. 2008. *Teknik Prosedur Keperawatan Kondep dan Aplikasi kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : salemba Medika.
5. Dahlan, Sopiudin. 2010. *Besar Sampel dan Cara Baca Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika
6. Depkes RI. 2015. *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
7. Jannah, Nurul. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
8. Maryunani, Anik. 2009. *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Puerperium)*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
9. Mochtar, Rustam. 1998. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
10. Nanda Internation. 2011. *Nursing Diagnosa : Defenition & classification 2012-1014*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
11. Notoatmodjo. 2002. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineke Cipta.
12. _____ .2005. *Metodologi penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.
13. Potter, Patrisia. 2006. *Intensitas Nyeri*. Jakarta.
14. Potter dan Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Vol. 2.ed.4*. Jakarta: EGC
15. Prawihardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka.
16. Saleha. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
17. Sarwono, P. 2002. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Saworno.
18. Sastroasmoro, Sudigdo. 2007. *Dasar-Dasar metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : Binaripa Aksara
19. Smelzer & Suzanne C. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal*. Jakarta : EGC
20. Suherni. 2007. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : fitramaya.
21. Suyanto. 2011. *Metologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
22. Rukiyah, Ai Yeyeh, DKK. 2011. *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta : Trans Info Media
23. Tamsuri, Anas. 2008. *Konsep dan penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC
24. Wulandari, Diah. 2009. *Asuhan Kebidanan (Nifas)*. Jogyakarta : Mitra Cendekia Press.