

**SLOW STROKE BACK MASSAGE UPAYA MENGURANGI NYERI LUCA
JAHITAN PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM HARI KEDUA**

Anisa Sevi Oktaviani * , Misrina Retnowati, Ernawati

Program Studi Kebidanan STIKES Graha Mandiri Cilacap

*E-mail: anisasevi@gmail.com

ABSTRAK

Angka kesakitan pada ibu post partum salah satunya diakibatkan oleh nyeri luka perineum. Luka perineum terjadi pada hampir semua persalinan pervaginam baik itu luka yang disengaja dengan episiotomi maupun ruptur akibat dari persalinan. *Slow Stroke Back Massage (SSBM)* efektif menurunkan nyeri dengan merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang dapat menghilangkan sakit secara alamiah sehingga merasa lebih nyaman. Tujuan penelitian ini mengetahui adanya pengaruh slow stroke back massage sebagai upaya mengurangi nyeri luka jahitan perineum pada ibu post partum hari kedua. Metode penelitian menggunakan Quasi Eksperimental dengan rancangan Pre And Post Test Without Control. Sampel pada penelitian ini adalah semua ibu yang mengalami ruptur perineum pada ibu post partum hari kedua yang menjadi pasien untuk perawatan ibu pasca melahirkan di klinik AmbeR Mom and Baby Care berjumlah 33 ibu post partum. Analisa data menggunakan Wilcoxon test. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengurangan nyeri yang signifikan dari responden. Kesimpulan terdapat pengaruh *slow stroke back massage* sebagai upaya mengurangi nyeri luka jahitan perineum pada ibu post partum hari kedua.

Kata kunci: nyeri perineum, slow stroke back massage, postpartum

ABSTRACT

One of the pain rates in postpartum mothers is caused by perineal wound pain. Perineal lesions occur in almost all vaginal deliveries, whether they are intentional injuries with an episiotomy or rupture resulting from childbirth. *Slow Stroke Back Massage (SSBM)* effectively reduces pain by stimulating the body to release endorphin compounds that can eliminate pain naturally so that you feel more comfortable. The purpose of this study is to determine the effect of slow stroke back massage as an effort to reduce perineal suture wound pain in postpartum mothers on the second day. The research method uses Quasi Experimental with Pre and Post Test Without Control design. The samples in this study were all mothers who experienced perineal rupture in postpartum mothers on the second day who became patients for postpartum maternal care at the AmbeR Mom and Baby Care clinic totaling 33 postpartum mothers. Data analysis using Wilcoxon test. The results showed a significant reduction in pain from respondents. Conclusion there is an effect of *slow stroke back massage* as an effort to reduce perineal suture wound pain in postpartum mothers on the second day.

Keywords: *perineal pain, slow stroke back massage, postpartum*

PENDAHULUAN

Angka kesakitan pada ibu post partum salah satunya diakibatkan oleh nyeri luka perineum. Akibat nyeri luka perineum 92% ibu postpartum melaporkan nyeri perineum pada hari pertama dan 38% ibu post partum yang mengatakan nyeri perineum terus meningkat pada hari ke tujuh setelah persalinan. Hal itu terjadi pada 77% pada primipara dan 33% pada multipara (Alvarenga, 2015).

Angka kejadian laserasi perineum di seluruh dunia menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 terjadi 2,7 juta kasus robekan (ruptur) perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2020 (Bascom H. d., 2011). Di Indonesia sekitar 85% wanita yang melahirkan spontan pervaginam mengalami laserasi perineum berupa 32-33% karena tindakan episiotomy dan 52% merupakan robekan spontan (rupture). Sekitar 70% diantaranya memerlukan penjahitan perineum untuk membantu penyembuhan jaringan (Depkes dalam Lidya, 2019).

Luka perineum terjadi pada hampir semua persalinan pervaginam baik itu luka yang disengaja dengan episiotomi maupun ruptur akibat dari persalinan, Luka perineum ada yang perlu tindakan penjahitan ada yang tidak perlu. (Prawirohardjo, 2014). Luka perineum yang melebihi robekan derajat satu harus dilakukan penjahitan dan dari luka jahitan perineum tersebut dapat mengalami nyeri perineum (Sumarah dalam Rosmiyati, 2016).

Patofisiologis nyeri luka jahitan perineum itu sendiri berkaitan erat dengan reseptor dan adanya rangsangan. Reseptor nyeri yang dimaksud adalah *nociceptor*. Reseptor nyeri dapat memberikan respons akibat adanya rangsangan. Rangsangan tersebut dapat berupa histamin dan prostaglandin, atau stimulasi yang dilepas apabila terdapat kerusakan pada jaringan (Silviana, 2013).

Laserasi perineum pada ibu postpartum menyebabkan beberapa dampak antara lain perdarahan, infeksi, disparenia (nyeri selama berhubungan seksual), dan nyeri perineum. Selain itu nyeri perineum

juga mengakibatkan gangguan psikologis yang dialami ibu diantaranya yaitu ibu mengalami depresi post partum seperti sering merasa marah, sedih yang berlarut-larut, kurang nafsu makan, terlalu mencemaskan keadaan bayinya. (Rukiyah, dkk, 2012).

Asuhan kebidanan untuk mengatasi rasa nyeri luka jahitan perineum ada dua metode yaitu metode non farmakologi dan farmakologi. Metode non faramakologi seperti *slow stroke back massase*. Metode farmakologi yang sering digunakan untuk meredakan nyeri luka perineum pada ibu postpartum adalah pemberian analgesik seperti analgesi inhalasi, analgesi apiod, dan anestesi regional (Hartini, 2013). Namun penggunaan secara farmakologi sering menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan.

Slow Stroke Back Massage (SSBM) efektif menurunkan nyeri dengan merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang dapat menghilangkan sakit secara alamiah

sehingga merasa lebih nyaman (Sulistiyani, 2009). Asuhan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) merupakan teknik yang mempengaruhi sistem saraf otonom. Apabila individu mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian akan muncul respons relaksasi. Relaksasi sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan dan membebaskan diri dari ketegangan dan stress akibat penyakit yang dialami (Potter & Perry dalam Rossalinda, 2015).

SSBM merupakan gerakan lembut pada kulit dengan tangan meluncur di permukaan kulit tanpa memperngaruhi otot-otot dalam (Nahavandynejad, 2006). SSBM dilakukan pada seluruh badan. Pijat biasanya dimulai dari bagian posterior dari tubuh (Golchin, 2005). SSBM adalah gerakan tangan yang lambat, berirama dan lembut di punggung pasien dengan kecepatan 60 gerakan dalam satu menit dan dibutuhkan sekitar 20 Menit. Gerakan yang digunakan dalam jenis ini adalah jenis usapan permukaan yang menyebabkan efek yang cukup sensasional dan

sangat bermanfaat pada relaksasi pasien (Esther,2004).

Berdasarkan dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tuti Meihartati (2015) menyatakan bahwa perlakuan teknik *slow stroke back massage* banyak memberikan pengaruh setelah diberikan perlakuan dan efektif untuk penurunan nyeri perineum karena membantu pasien menjadi rileks sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan membebaskan diri dari ketegangan dan stress akibat penyakit yang dialami.

METODE PENELITIAN

Data diambil dari Klinik AmbeR Mom and Baby Care yang beralamat di Jl. dr. Sutomo, Cilacap, Jawa Tengah. Waktu penelitian mulai bulan November 2022 sampai dengan bulan Mei 2023. Sedangkan waktu pengambilan data dilakukan mulai tanggal 1 Januari sampai 30 April 2023.

Desain penelitian menggunakan Quasi Eksperimental dengan rancangan Pre And Post Test Without Control. Sampel pada penelitian ini adalah populasi, yaitu

semua ibu yang mengalami rupture perineum pada ibu post partum hari kedua yang menjadi pasien untuk perawatan ibu pasca melahirkan di klinik AmbeR Mom and Baby Care berjumlah 33 ibu post partum.

Instrumen untuk pemberian slow stroke back massage yang digunakan pada penelitian ini adalah SOP (Standar Operasional Prosedur), dan Lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS) untuk observasi data nyeri perineum. Analisis penelitian terdiri dari analisis univariat dan bivariat, untuk menguji hipotesis menggunakan uji statistic nonparametrik yaitu Wilcoxon test.

Pijatan yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut: pertama pasien duduk di tepi tempat tidur menyandarkan kepalanya di atas bantal, pada langkah kedua bahu pasien dipegang oleh kedua tangan peneliti dan pada saat yang sama ibu jari diletakkan di pangkal tengkorak di kedua sisi dan gerakan rotasi kecil dilakukan di leher.

Ketiga adalah membelai permukaan pangkal tengkorak ke sakrum menggunakan telapak satu

tangan dan ulangi prosedur di sisi lain tulang belakang menggunakan telapak tangan yang lain dengan tangan pertama bergerak ke pangkal tengkorak. Pada langkah keempat, tangan diletakkan di dua sisi leher di bawah telinga dan sapuan diberikan ke bawah pada tulang klavikula tepat pada skapula dengan menggunakan ibu jari. Ini diulang beberapa kali.

Pada langkah kelima ibu jari diletakkan di kedua sisi tulang belakang dekat bahu dan dipindahkan ke pinggang; Keenam, telapak tangan ditempatkan di kedua sisi leher dan sapuan teratur dan menyapu diberikan

ke leher, di seluruh bahu dan ke bawah ke tulang belakang. Semua gerakan pola ini diulang dalam urutan yang diberikan dalam waktu 20 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada ibu post partum hari kedua sebanyak 33 orang dengan usia paling muda adalah 22 tahun dan 29 tahun untuk usia tertua. Seluruh responden baru melahirkan pertama kali atau primipara. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA dan bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Luka Jahitan Perineum Sebelum dilakukan SSBM

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ringan	6	18,18
2	Sedang	17	51,51
3	Berat	10	30,31
Jumlah		33	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan slow stroke back massage hampir

seluruhnya (51,51%) mengalami nyeri sedang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Luka Jahitan Perineum Setelah Dilakukan SSBM

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
----	---------------	-----------	----------------

1	Ringan	15	45,45
2	Sedang	10	30,30
3	Berat	8	24,25
	Jumlah	33	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat dilihat bahwa setelah dilakukan slow stroke back massage hampir

seluruhnya (45,45%) mengalami nyeri ringan atau dengan kata lain, nyeri berkurang.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon
Nyeri Luka Jahitan Perineum

	N	Sig. (2-tailed)
Sebelum dan sesudah dilakukan SSBM	33	0.000

Berdasarkan tabel 5.3 diatas didapatkan nilai P value (Sig. (2 tailed)) 0,000 (<0,05) artinya terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri perineum sebelum dan sesudah diberikan slow stroke back massage. Oleh karena itu H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada pengaruh slow stroke back massage terhadap nyeri perineum pada ibu post partum hari kedua.

Nyeri perineum merupakan nyeri yang diakibatkan oleh robekan yang terjadi pada perineum, vagina, serviks, atau uterus dapat terjadi secara spontan maupun akibat tindakan manipulatif pada pertolongan persalinan. Nyeri perineum sebagai manifestasi dari luka bekas penjahitan yang dirasakan

pasien akibat rupture perineum pada kala pengeluaran. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pervaginam baik itu robekan yang disengaja dengan episiotomi maupun robekan secara spontan akibat dari persalinan, robekan perineum ada yang perlu tindakan penjahitan ada yang tidak perlu. Dari jahitan perineum tadi pasti menimbulkan rasa nyeri (Utami, 2015:42).

Seluruh responden merupakan primipara, belum pernah melahirkan sehingga memiliki persepsi nyeri yang relatif tinggi. Nyeri ini dirasakan paling tinggi pada hari pertama dan semakin menurun hingga hari ketujuh. Beberapa penelitian mengamati tingkat trauma perineum yang lebih tinggi

terjadi pada ibu primipara dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengalaman kelahiran sebelumnya.

Pengobatan dari resep dokter dapat mengurangi nyeri, tetapi pasien lebih memilih adanya asuhan yang berarti dari orang sekitar dibandingkan dengan obat-obatan dan meminta sendiri pada orang sekitar. Ibu post partum cenderung memiliki beban pikiran yang banyak sehingga tidak dapat mengungkapkan kebutuhan dengan baik. Keluarga dan bidan harus mengidentifikasi keluhan nyeri ibu post partum dengan sering bertanya kepada mereka tentang nyeri perineum atau ketidaknyamanan lain, dan menawarkan perawatan yang terbaik (Swain, 2013).

SSBM merupakan alternatif asuhan yang dapat ditawarkan dan diberikan oleh bidan dan dapat diajarkan pada keluarga. Gerakan yang sederhana membuat SSBM mudah dipahami oleh keluarga. Mereka dapat memberikan pijatan lembut meskipun ibu tidak memintanya.

Potter & Perry (2005, dalam Rossalinda, 2015:36) menyebutkan

bahwa Slow Stroke Back Massage (SSBM) merupakan teknik yang mempengaruhi sistem saraf otonom,. Apabila individu mempersepsi sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian akan muncul respons relaksasi. Relaksasi sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan dan membebaskan diri dari ketegangan dan stress akibat penyakit yang dialami.

Holland menyatakan bahwa setelah pijat, tekanan darah rata-rata, detak jantung dan penghitungan pernapasan menurun secara signifikan. Studi ini menemukan bahwa terapi pijat mengurangi kelelahan dan kenyamanan emosional pasien. Jadi dapat disimpulkan kemungkinan alasannya pengurangan nyeri ini mungkin pijat dapat mengaktifkan saraf parasimpatis, sistem yang dapat menyebabkan relaksasi pada tubuh.

Berdasarkan penelitian, responden yang diberikan SSBM sebagian besar mengalami penurunan nyeri perineum. Tingkat nyeri perineum responden sebelum diberikan slow stroke back massage mengalami nyeri berat. Setelah diberikan slow stroke back massage

responden sebagian besar mengalami penurunan nyeri perineum meskipun masih dalam kategori nyeri sedang, pijatan lembut, lambat, dengan penekanan berirama dapat mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga menimbulkan rasa nyaman dan dapat mengurangi rasa nyeri pada perineum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan slow stroke back massage hampir seluruh responden mengalami nyeri sedang (51,51%), lainnya mengalami nyeri ringan (18,18%) dan nyeri berat (30,31%).
2. Sesudah dilakukan slow stroke back massage terjadi penurunan secara signifikan. Sebagian besar responden merasakan nyeri ringan (45,45%). Sebagian kecil masih mengalami nyeri berat (24,25%) dan nyeri sedang (30,30%).
3. Terdapat pengaruh slow stroke back massage terhadap nyeri perineum pada ibu post partum hari kedua di

Klinik AmbeR Mom and Baby Care.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarenga, M.B., Francisco, A.A., Oliveira, S. M. J. V., Silva, F. M. B.; Shimoda, G. T., Damiani, L. P. Episotomy healing assesment: Redness, Oedema, Ecchymosis, Discharge, Approximation (REEDA) Scale Reliability. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2015; 23(1):162-8.
- Esther M, Chin Pang W. The effects of slow-stroke back massage on anxiety and shoulder pain in elderly stroke patients. Complementary Therapies in Nursing and Midwifery. 2004;10(4):209-216.
- Golchin M. (Massage Therapy). 1st ed. Tehran, Shahrab, Ayandesazan Publishing. (Persian); 2005.
- Lidya. (2019). Analisis pelaksanaan Pencegahan Komplikasi Post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Kota Jambo Tahun 2018. SCIENTIA JOURNAL VOL. 8, 197-203.

- Nahavandynejad S. Scientific methods in massage therapy education. 1st ed. Esfahan, Esfahan Medical Science University Publishing. (Persian); 2006.
- Nakakita M and Takenoue K (2009). Effect of relaxing back massages on early healthy postpartum mothers – Autonomic nervous system activity and subjective analysis Japan Academy of Midwifery 23 - 230-40
- Prawiroharjo, S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014
- Rosmiyati (2016) Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Nyeri Jahitan Perineum Pada Ibu Post partum Hari Ke-1 Di BPS Desy Andriani,S.Tr.Keb Teluk Betung Bandar Lampung Tahun 2016. Jurnal Kebidanan Malahayati: Vol 3 No 1 Tahun 2017
- Rossalinda, I. (2015). Pemberian slow stroke back massage (SSBM) terhadap penurunan intensitas nyeri pada asuhan keperawatan Tn. S dengan akut Low Back Pain (LBP) di ruang Parang Seling RS Orthopedi Prof. DR.
- R. Soeharso, Skripsi. Surakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada.
- Rukiyah. (2011). Asuhan Kebidanan II: Persalinan. Jakarta : Trans Info Media.
- Silviana, Eva rahmawati. 2013. Pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum pada ibu post partum di BPS Siti Firdaus. Tuban. Jurnal sain Med. Vol. 5. No. 2, hal 43-46 Desember.
- Supa'At I, Zakaria Z, Maskon O, Aminuddin A and Nordin NAMM (2013). Effects of Swedish massage therapy on blood pressure, heart rate, and inflammatory markers in hypertensive women. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2013
- Swain J, Dahlen HG. Putting evidence into practice: a quality activity of proactive pain relief for postpartum perineal pain. Women Birth [Internet]. 2013 [cited 2023 April 18]; 26(1):65-70. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.wombi.2012.03.004>

Utami, S. (2015). Perbedaan tingkat nyeri pada ibu post partum yang mengalami episiotomy dengan rupture spontan di RSUD Panembahan senopati bantul, Skripsi. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.