

MASSAGE PUNGGUNG EFEKTIF MENURUNKAN SKALA NYERI IBU POST SECTIO CAESAREA

EKA WIDI RIMADINI¹, ENDAH KUSUMA WARDANI², ERVIA TOGA³
STIKES Banyuwangi^{1,2,3}

Email korespondensi: qsuma89@yahoo.com²

Abstract: *A Caesarean Section (CS) is a surgical procedure performed by an obstetrician on the mother's abdomen in the uterus. One of the effects of surgery is pain in the stitches. One method to reduce pain is with complementary therapy, back massage. This study aims to analyze the effectiveness of back massage on changes in pain scales in post-CS mothers at Genteng Regional General Hospital, Banyuwangi. This study is a quasi-experimental study with a pre-test and post-test design approach with a control group. The subjects of this study were 30 post-CS mothers in the delivery room of Genteng Regional General Hospital, selected by Consecutive Sampling and divided into 2 groups, each consisting of 15 people. The intervention in the form of back massage was given for 3 days with a duration of 20 minutes of back massage. Data were analyzed using the Mann-Whitney test. The results of this study showed that in the control group, the average pain scale was 5.267 and after receiving post-CS care it became 2.267. In the treatment group, the average pain scale was 5.000 and after receiving intervention it became 1.200. Back massage effectively reduced the pain scale of post-cesarean mothers ($\rho = 0.030 < 0.05$). These results suggest that midwives can apply back massage therapy as a non-pharmacological complementary therapy for post-cesarean mothers to contribute to reducing pain intensity.*

Keywords: *back massage, post sectio caesarean, level of pain, complementary therapy*

Abstract: Persalinan Sectio Caesarea (SC) merupakan tindakan bedah operasi yang dilakukan oleh dokter spesialis kandungan pada perut dalam rahim ibu. Salah satu dampak dari pembedahan yaitu nyeri pada luka jahitan. Salah satu metode untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan terapi komplementer *massage* punggung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *massage* punggung terhadap perubahan skala nyeri pada ibu post SC di RSUD Genteng, Banyuwangi. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan *pre test and post test design with control group*. Subyek penelitian ini ibu post SC di ruang bersalin RSUD Genteng sejumlah 30 orang yang dipilih dengan *Consecutive Sampling* dan dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing sejumlah 15 orang. Intervensi berupa *massage* punggung diberikan selama 3 hari dengan durasi *massage* punggung selama 20 menit. Data dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok kontrol, rata-rata skala nyeri adalah 5,267 dan sesudah mendapat asuhan post SC menjadi 2,267. Pada kelompok perlakuan rata-rata skala nyeri 5,000 dan sesudah mendapat intervensi menjadi 1,200. *Massge* punggung efektif menurunkan skala nyeri ibu post SC ($\rho = 0.030 < 0,05$). Dengan hasil tersebut diharapkan bidan dapat mengaplikasikan terapi *massage* punggung sebagai terapi komplementer non farmakologis pada ibu post operasi *sectio caesaria* untuk memberikan kontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri.

Kata Kunci: *massage* punggung, post SC, skala nyeri, terapi komplementer

A. Pendahuluan

Persalinan merupakan proses mengeluarkan janin melalui jalan lahir ataupun dengan melalui cara lainnya. Setiap perempuan menginginkan persalinannya berjalan lancar dan dapat melahirkan bayi dengan sempurna. Persalinan bisa saja berjalan secara normal, namun tidak jarang proses persalinan mengalami hambatan dan harus dilakukan melalui

operasi. Persalinan *Sectio Caesarea* (SC) merupakan tindakan bedah operasi yang dilakukan oleh dokter spesialis bedah dan dokter kandungan, lokasi pembedahan berada pada perut dalam rahim ibu kemudian dibuatkan jalan keluarnya bayi. Tindakan SC dilakukan karena ibu tidak dapat melahirkan proses normal melewati vagina karena ada gangguan berkaitan dengan kesehatan ibu dan bayi seperti karena ketidakseimbangan ukuran kepala bayi dan panggul ibu, posisi bayi abnormal, plasenta previa, janin berukuran besar, preeklampsia, eklampsia, riwayat operasi *Sectio Caesarea* (SC), memiliki penyakit tertentu, infeksi genital dan kelahiran bayi kembar serta kehamilan pada usia lanjut (Riris, 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 operasi SC terus meningkat secara global, saat ini mencakup lebih dari 1 dari 5 ibu (21%). Angka operasi SC di seluruh dunia telah meningkat dari sekitar 7% pada tahun 1990 menjadi 21% saat ini, dan diperkirakan akan terus meningkat selama dekade ini. Apabila ini terus berlanjut, pada tahun 2030 angka tertinggi kemungkinan besar akan terjadi di Asia Timur (63%), Amerika Latin dan Karibia (54%), Asia Barat (50%), Afrika Utara (48%) dan Eropa Selatan (47%), Australia dan Selandia Baru (45%). Operasi *Sectio Caesarea* (SC) sangat penting untuk menyelamatkan nyawa dalam situasi dimana persalinan pervaginam dapat menimbulkan risiko bagi ibu atau bayinya. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi persalinan operasi caesar di Indonesia adalah 17,6% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2020, cakupan persalinan SC adalah sebesar 22,36% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2021). Sementara berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Banyuwangi tahun 2022 cakupan persalinan SC di Kabupaten Banyuwangi sebanyak 4.921 orang (28,4%) dari total 17.306 persalinan. Angka ini meningkat di tahun 2023 sebanyak 5.259 orang (26,9%) dari total 19.510 persalinan (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi, 2024). Hingga Agustus 2024, tercatat 3.694 orang (30,2%) persalinan SC dari total 12.215 persalinan. Berdasarkan data yang diperoleh dari RSUD Genteng, kasus persalinan SC meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2021 terdapat 560 kasus, tahun 2022 terdapat 566 kasus, dan tahun 2023 terdapat 574 kasus. Masalah yang sering muncul pada pasien post operasi SC salah satunya yaitu proses peradangan akut dan nyeri yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengakibatkan keterbatasan gerak. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September 2024 menunjukkan bahwa dari hampir 50% orang ibu bersalin dengan SC, keseluruhan mengeluhkan adanya rasa nyeri pada luka bekas operasi.

Nyeri pasca operasi dapat menyebabkan pasien terbatasnya mobilisasi ibu. Kondisi ini dapat menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid sehingga terjadi beberapa dampak buruk seperti penurunan suplai darah, mengakibatkan hipoksia sel serta merangsang sekresi mediator kimia nyeri sehingga skala nyeri meningkat (Rahmanti & Azizah, 2023). Nyeri post SC menimbulkan berbagai dampak serius bagi ibu dan bayi seperti tertunda dan terbatasnya mobilisasi dini, gangguan *bonding attachment*, berkurangnya nutrisi bayi akibat ketidaknyamanan pemberian ASI, serta penurunan kualitas tidur. Selain efek negatif secara fisik bagi ibu, secara psikologis tindakan SC juga berdampak pada rasa cemas karena menurunnya kualitas tidur sehingga ibu menjadi stres jika dilakukan pembedahan kembali. Nyeri post SC bersifat akut dan harus segera ditangani sebelum nyeri bertambah parah. Sebagai alternatif, sekarang banyak dikembangkan berbagai tindakan non farmakologi atau komplementer untuk penanganan nyeri, salah satunya *massage* (Metasari & Hidayat, 2023).

Massage merupakan salah satu terapi non farmakologi, karena di punggung banyak terdapat saraf-saraf yang terhubung ke organ dalam. *Massage* sebagai salah satu terapi komplementer yang aman dan juga mudah diberikan serta mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot

dan memberikan rasa nyaman pada pasien (Muliani et al., 2020). *Massage* punggung dipilih karena merupakan salah satu penanganan nyeri non farmakologi yang tindakannya cukup sederhana dan dapat dilakukan oleh diri sendiri atau dengan bantuan orang lain serta sangat efisien tempat dan waktu. Teknik *massage* ini efektif untuk mengurangi rasa nyeri akut post operatif (Pratiwi et al., 2023). *Massage* punggung merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan yang dapat meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit dan mengurangi rasa sakit, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimental dengan *pretest-posttest design with control group*. Penelitian dilakukan di RSUD Genteng Banyuwangi pada bulan Januari – Maret 2025. Subyek penelitian sejumlah 30 orang ibu post SC hari pertama dengan skala nyeri saat pretest 2-7 dan tidak mengalami komplikasi saat masa nifas, yang ditentukan dengan *consecutive sampling* dan selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan yang diberikan *massage* punggung selama 3 hari dan kelompok kontrol yang diberikan asuhan post SC sesuai standar. Variabel independen adalah *massage* punggung, dan variabel dependen adalah skala nyeri post SC. Instrumen penelitian menggunakan SOP *Massage* Punggung yang dan pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Skala data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data rasio. Data yang didapatkan di analisis menggunakan uji Mann-Whitney untuk mengetahui perbedaan antara 2 kelompok.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kel. Kontrol		Kel. Perlakuan	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Usia				
<20 tahun	1	6,7	2	13,3
20-35 tahun	11	73,3	10	66,7
>35 tahun	3	20,0	3	20,0
Riwayat SC				
SC Pertama	11	73,3	8	53,3
SC ke-2	4	26,7	6	40,0
SC ke-3	0	0	1	6,7

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil penelitian pada tabel 1, berdasarkan karakteristik usia ibu post SC didapatkan bahwa pada kelompok kontrol lebih dari setengah responden memiliki umur 20-35 tahun sebanyak 11 orang (73,3%), terdapat 1 orang berusia 19 tahun dan usia paling tua 40 tahun sejumlah 2 orang, sedangkan pada kelompok perlakuan lebih dari setengah responden memiliki umur 20-35 tahun sebanyak 10 orang (66,7%) dengan usia termuda berusia 18 tahun dan usia paling tua 42 tahun.

Berdasarkan karakteristik riwayat SC pada kedua kelompok diketahui bahwa lebih dari setengah responden baru pertama kali menjalani SC sebanyak 11 orang (73,3%) pada kelompok kontrol dan 8 orang (53,3%) pada kelompok perlakuan.

Tabel 2. Analisis Hasil Penelitian

Karakteristik	Mean	Standar Deviasi	Min-Max	Selisih rerata	<i>p-value</i>
Kelompok Kontrol					
Pretest	5,267	1,099	3-7	3,000	
Posttest	2,267	1,099	1-5		
Kelompok Perlakuan					
Pretest	5,000	1,363	3-7	3,800	
Posttest	1,200	0,862	0-3		0,030*

*) uji *mann-whitney* SPSS 25 for windows

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skala nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol, rata-rata skala nyeri sebelum mendapatkan asuhan post SC sebesar 5,267 dengan standar deviasi 1,099 dan skala nyeri minimum 3, maksimum 7. Setelah mendapat asuhan post SC sesuai standar, didapatkan rata-rata 2,267 dengan standar deviasi 1,099 dan skala nyeri minimum 1, maksimum 5 dengan selisih rerata sebesar 3,000.

Pada kelompok perlakuan, rata-rata skala nyeri sebelum diberikan *massage* punggung sebesar 5,000 dengan standar deviasi 1,363 dan skala nyeri minimum 3, maksimum 7. Setelah intervensi dilakukan, didapatkan rata-rata 1,200 dengan standar deviasi 0,862 dan skala nyeri minimum 0, maksimum 3 dengan selisih rerata sebesar 3,800.

Hasil analisis menggunakan uji Mann-Whitney diperoleh hasil p -value 0,030 ($p < 0,05$), yang artinya *massage* punggung efektif mengurangi nyeri pada ibu post Sectio Caesarea (SC) di Ruang Bersalin RSUD Genteng, Banyuwangi.

Pembahasan

Skala Nyeri Sebelum diberikan Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skala nyeri ibu post SC pada kelompok kontrol adalah 5,267 (SD = 1,099; Range = 3-7). Sedangkan pada kelompok perlakuan adalah 5,000 (SD = 1,363; Range = 3-7).

Nyeri akut pada post *sectio caesarea* dirasakan pada bagian tubuh yang mengalami pembedahan setelah operasi selesai dan pasien mulai sadar serta efek anestesi habis. Nyeri pembedahan sedikitnya mengalami dua perubahan, pertama akibat pembedahan itu sendiri yang menyebabkan rangsangan ujung saraf bebas dan yang kedua setelah proses pembedahan

terjadi respon inflamasi pada daerah sekitar operasi, dimana terjadi pelepasan zat-zat kimia (prostaglandin, histamin, serotonin, bradikinin, substansi P dan leukotrien) oleh jaringan yang rusak dan selsel inflamasi. Zat-zat kimia yang dilepaskan inilah yang berperan pada proses transduksi dari nyeri (Putri, 2019).

Rata-rata skala nyeri ada di angka 5 yang artinya ada pada kategori nyeri sedang yaitu ada rasa nyeri, terasa mengganggu dengan usaha yang cukup kuat untuk menahannya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa lebih dari setengah responden pada kedua kelompok memiliki umur 20-35 tahun sebanyak 11 orang (73,3%) pada kelompok kontrol dan 10 orang (66,7%) pada kelompok perlakuan. Umur merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri. Perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi seseorang bereaksi terhadap nyeri (Nora, 2018). Orang dewasa usia lebih dari 35 tahun akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Putra, 2020).

Berdasarkan karakteristik riwayat SC diketahui bahwa lebih dari setengah responden pada kedua kelompok baru pertama kali menjalani SC sebanyak 11 orang (73,3%) pada

kelompok kontrol dan 8 orang (53,3%) pada kelompok perlakuan. Riwayat operasi caesar (SC) berhubungan dengan nyeri pasca operasi SC. Nyeri pasca SC dapat disebabkan oleh jaringan parut yang terbentuk di sekitar bekas luka. Jaringan parut ini dapat menyebabkan ketegangan dan nyeri pada pinggang (Mintaningtyas & Isnaini, 2023). Proses sayatan itulah yang akan menstimulasi terjadinya nyeri. Luka bekas operasi SC yang besar dapat membuat ibu merasa cemas dan takut untuk bergerak. Ibu yang pertama kali menjalani operasi SC akan mengalami kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan ibu yang sudah pernah menjalani operasi SC karena pengalaman akan membuat ibu merasa lebih siap dan lebih tenang dalam menghadapi operasi SC (Agustin et al., 2020).

Skala Nyeri Sesudah diberikan Intervensi *Massage Punggung*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol rata-rata skala nyeri adalah 2,267 (SD = 1,099; *Range* = 1-5). Sementara itu nilai rata-rata nyeri pada kelompok perlakuan sesudah dilakukan *massage punggung* selama 3 hari sebesar 1,200 (SD = 0,862; *Range* = 0-3). Nyeri luka operasi biasanya terjadi dalam rentan waktu 1-7 hari dengan intensitas sesuai masing-masing individu. *Massage punggung* dilakukan dengan memberikan pijatan pada punggung untuk membantu relaksasi dan menurunkan nyeri melalui peningkatan aliran darah pada daerah-daerah yang terpengaruh, merangsang reseptor-reseptor raba kulit sehingga merilekskan otot-otot, mengubah suhu kulit dan secara umum memberikan perasaan yang nyaman. Hal ini terjadi karena pijat dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami (Metasari & Hidayat, 2023). *Massage punggung* dapat membantu relaksasi sendi, otot dan tulang serta melancarkan aliran darah ke setiap organ. Dengan dilaksanakannya *massage punggung* aliran darah ke daerah luka akan lancar, karena letak abdomen yang berdekatan dan searah dengan jalur punggung sehingga akan membantu melancarkan aliran darah dan membantu mendeprasi pelepasan impuls nyeri di sistem syaraf (Metasari & Hidayat, 2023).

Efektivitas *Massage Punggung* terhadap Penurunan Skala Nyeri Post SC

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa *massage punggung* efektif menurunkan skala nyeri dengan nilai *p*value 0,030 (<0,05). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Metasari & Hidayat (2023) menunjukkan hasil bahwa *massage punggung* terbukti efektif terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien Post SC yang dilakukan 1 kali sehari selama 1 minggu dengan durasi 10 menit dengan *p*-value 0.000. Begitu juga dengan hasil penelitian Wulan & Sitorus (2020) yang menunjukkan hasil bahwa pijat punggung dapat mengurangi nyeri pada ibu post SC dengan *p*-value 0,001 dengan pemberian *massage punggung* 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi waktu 10 menit. Ibu yang diberi perlakuan *massage punggung* mengalami perubahan dibandingkan ibu yang hanya dilakukan *massage* biasa saja

Nyeri sendiri muncul karena adanya kiriman impuls yang memasuki medulla spinalis dan berinteraksi dengan sel-sel saraf inhibitor, yang akan ditransmisi mencapai ke korteks serebral untuk diinterpretasikan sensasi nyeri. *Massage punggung* merupakan salah satu teknik aplikasi teori *gate-control* dengan tekanan pijat yang cukup kuat pada titik tertentu di punggung bawah selama kontraksi dengan menggunakan ujung jari atau alat tertentu atau tekanan menggunakan kepala kedua tangan secara kuat. Metode ini sangat bermanfaat untuk mengurangi nyeri terutama di daerah pinggang bagian belakang pasca post *sectio caesarea* sehingga dapat menghambat sinyal nyeri (Mintaningtyas & Isnaini, 2023).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skala nyeri ibu post SC pada kelompok kontrol adalah 5,267 (SD = 1,099; *Range* = 3-7). Sedangkan pada kelompok

perlakuan adalah 5,000 (SD = 1,363; Range = 3-7). Sesudah diberikan intervensi, pada kelompok kontrol rata-rata skala nyeri adalah 2,267 (SD = 1,099; Range = 1-5). Sedangkan pada kelompok perlakuan sesudah dilakukan *massage* punggung selama 3 hari sebesar 1,200 (SD = 0,862; Range = 0-3). Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa *massage* punggung efektif menurunkan skala nyeri dengan nilai *p*value 0,030 (<0,05). Dengan hasil tersebut diharapkan bidan dapat mengaplikasikan terapi *massage* punggung sebagai terapi komplementer non farmakologis pada ibu post operasi *sectio caesaria* untuk memberikan kontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri.

Daftar Pustaka

- Agustin, R., Koeryaman, M. T., & DA, I. A. (2020). Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisasi, dan Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Cesarea di RSUD dr. Slamet Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 20(2), 223–234.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023*.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2020*.
- Kemendes RI. (2019). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Metasari, D. E. S., & Hidayat, Y. (2023). Efektivitas Therapy Komplementer Massage Punggung Terhadap Penurunan Nyeri Post Sectio Cessarea Pada Ibu Postpartum di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(1), 34–36.
- Mintaningtyas, S. I., & Isnaini, Y. S. (2023). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Kabupaten Manokwari. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3883–3894.
- Muliani, R., Rumhaeni, A., & Nurlaelasari, D. (2020). Pengaruh Foot Massage terhadap Tingkat Nyeri Klien Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 73–80.
- Nora, R. (2018). Hubungan Tingkat Nyeri dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Post Op Sectio Caesarea di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Bhayangkara, Padang Tahun 2017. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 12(9), 123–132.
- Pratiwi, L., Rz, A. D., Zahra, F. F., Makhnun, J., Ramahwati, N., & Yuniandani, S. (2023). Literature Review: Asuhan Keperawatan Penurunan Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea dengan Penerapan Foot Massage di Rumah Sakit Mitra Plumbon tahun 2021. *Journal of Public Health Science Research (JPHSR)*, 4(1).
- Putra, A. D. A. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea dengan Spinal Anestesi. In *Institusi Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Putri, M. (2019). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Mobilisasi Dini Post Sectio Caesaria terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Sectio Caesaria di RS Setio Husodo Kisaran tahun 2019. *Jurnal Gentle Birth*, 2(2), 18–29.
- Rahmanti, A., & Azizah, M. N. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumkit Tk. III 04.06. 02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Slisthana*, 5(1), 45–53.
- Riris, K. (2023). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Depati Hamzah Kota Pangkalpinang. *William Booth Nursing Journal*, 12(1), 26–32.