

Edukasi Tentang Massage Punggung Terhadap Nyeri Persalinan Di Desa Baamang Kabupaten Kotawaringin Timur

Neneng Safitri^{*1}, Rena Oki Alestari², Anna Paramita Prastiwi³, Meyska Windyani⁴

^{1,2,3,4} Jurusan D3 Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Universitas Eka Harap, Kalimantan Tengah, Indonesia

*e-mail: nssafitriahmad@gmail.com

Abstract

Labor pain is physiological. Every mother has a different response to the pain, for example by screaming, crying, getting angry, and so on. Massage is applying hand pressure on soft tissue, usually muscles, tendons, or ligaments without causing movement or changing the position of the joints to relieve pain, produce relaxation, or improve circulation. A survey conducted in Baamang Village, East Kotawaringin Regency, found that pregnant women said they did not understand and comprehend back massage. This community service program aims to increase mothers' understanding of back massage to reduce pain during labor. The community service method was carried out with a pre-test and post-test, as well as discussions and using leaflets. This program was carried out in Baamang Village, East Kotawaringin Regency together with Village Midwives and Posyandu Cadres and the local RT. The results of the activity showed a difference in knowledge of pregnant women after being given education, namely 70%, an increase from before education (30%). Through this community service, it can be demonstrated that community-based education can be an effective counseling in promotive and preventive efforts, in reducing pain during childbirth. It is hoped that this activity can be implemented continuously with support from various sectors and community health centers, thereby improving public health, especially maternal and child health.

Keywords: Education, Back Massage, Labor Pain

Abstrak

Nyeri persalinan merupakan nyeri yang fisiologis. Setiap ibu mempunyai respon yang berbeda-beda dalam menghadapi nyerinya, misalnya dengan berteriak-teriak, menangis, marah, dan lain sebagainya. Massage adalah cara memberi tekanan dengan tangan pada jaringan yang lembut, seperti otot, tendon, atau ligamen, tanpa membuat sendi bergerak atau berubah posisi. Tujuannya adalah untuk mengurangi sakit, membuat tubuh rileks, atau meningkatkan aliran darah. Survei yang dilakukan di Desa Baamang Kabupaten Kotawaringin Timur, ibu hamil mengatakan belum mengerti dan memahami tentang massage punggung. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu untuk massage punggung untuk mengurangi nyeri saat persalinan. Metode pegabdian dilakukan dengan pre-test dan postes serta diskusi dan menggunakan media leaflet yang dilaksanakan di Desa Baamang Kabupaten Kotawaringin Timur bersama dengan Bidan Desa dan Kader Posyandu serta RT setempat. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan ibu hamil setelah di berikan edukasi yaitu sebesar 70% meningkat dari sebelum dilakukan edukasi yaitu sebesar 30%. Melalui pengabdian masyarakat ini dapat menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat menjadi penyuluhan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif, dalam mengurangi nyeri saat melahirkan. Diharapkan kegiatan tersebut dapat dilaksanakan terus-menerus dengan bantuan dari berbagai lintas sektor dan puskesmas sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan Masyarakat terutama Kesehatan Ibu dan anak.

Kata Kunci: Edukasi, Massage Punggung, Nyeri Persalinan

Diterima:17 Oktober 2025 Revisi:25 November 2025 Terbit:30 Desember 2025

This is an open access article under the CC BY-SA License.



A. PENDAHULUAN

Nyeri persalinan adalah nyeri yang terjadi secara alami. Setiap ibu merasakannya berbeda, misalnya dengan berteriak, menangis, marah, atau cara lainnya, terutama bagi ibu yang sedang mengandung pertama kali. Pendidikan kesehatan adalah usaha yang dilakukan untuk mengubah cara orang lain, baik individu, kelompok, keluarga, maupun masyarakat agar mereka bisa menjalani hidup sehat. Massage adalah pemeriksaan dengan menekan bagian lembut seperti otot, tendon, atau ligamen tanpa perlu menggerakkan atau mengubah posisi sendi, untuk melembutkan nyeri, membuat tubuh rileks, atau memperbaiki aliran darah.

Menurut World Health Organitazion (WHO) sekitar 4.591.230 jiwa ibu melahirkan setiap harinya diseluruh dunia, 6,8% diantaranya yang ada di Negara Indonesia (Kemenkes RI, 2015). Provinsi Kalimantan tengah merupakan daerah yang memiliki angka besar dalam kejadian ibu melahirkan setiap harinya sekitar 1.031 jiwa ibu yang melahirkan (Dinkes Kota Palangka Raya, 2015). Melahirkan memang proses fisiologis yang menimbulkan rasa nyeri. Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebanyak 9 dari 12 ibu bersalin akan mengalami rasa nyeri saat persalinan (Umami, 2025). Nyeri ini dipersepsikan secara berlebihan oleh ibu bersalin, sehingga mengakibatkan stress dan tekanan pikiran serta proses persalinan menjadi tidak lancar. Syndrom Rasa Takut-Tegang-Nyeri adalah kondisi di mana rasa sakit memicu ketegangan atau kepanikan, sehingga menyebabkan otot menjadi kaku dan nyeri. Rasa takut ini bisa muncul karena beberapa penyebab, seperti kurang pengalaman karena ini merupakan persalinan pertama. Penyebab yang paling umum ditemukan adalah kurangnya informasi mengenai cara mengatasi rasa takut serta dampak-dampaknya. Banyak dijumpai seorang wanita yang mengalami ketakutan yang berlebihan saat melahirkan sehingga berakibat berbagai macam dampak, seperti banyak wanita mengalami Partus lama (persalinan macet), komplikasi ibu (kelelahan, ruptur uteri) hingga janin (asfiksia, trauma jalan lahir) (Hamzah, Yuliandini, & Thalib, 2025; Putri & Mawardika, 2025).

Pengurangan rasa nyeri salah satunya dengan metode massage punggung, baik oleh petugas kesehatan, keluarga pasien maupun pasien itu sendiri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa massage punggung memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat skala nyeri (Zulfia, Lesmana, Utara, Keperawata, & Tarakan, 2024). Teknik massage punggung ini membuat munculnya serabut delta yang mengirim sinyal yang berlawanan dengan rasa sakit, sehingga menutup jalur masuk rasa sakit di area substansia gelatinosa. Dengan demikian, sinyal rasa sakit akan terhambat. Pada saat yang sama, sistem saraf pusat melepaskan endorphin dan enkefalain, yang kemudian mengikat reseptor yang sensitif, sehingga mengubah cara tubuh merasakan sakit dan memengaruhi respons tubuh terhadap rasa sakit (Sa'diyah, 2020).

Hasil survey pada ibu hamil yang ada diwilayah Kerja Puskesmas Bukit Hindu menunjukan masih terdapat pengetahuan ibu hamil kurang mengetahui tentang massage punggung dalam mengurangi nyeri saat persalinan. Untuk itu sangat diperlukan edukasi Kesehatan tentang cara mengurangi nyeri saat persalinan khususnya pada di Desa Baamang Kabupaten Kotawaringin Timur.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Memberikan edukasi tentang massage punggung saat persalinan
2. Memberikan pengetahuan pada ibu hamil dalam mengurangi nyeri kontraksi saat persalinan
3. Meningkatkan dukungan keluarga terhadap ibu hamil khususnya dalam proses persalinan

Melalui pengabdian masyarakat ini dapat menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat menjadi penyuluhan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif, dalam mengurangi nyeri saat melahirkan. Diharapkan kegiatan tersebut dapat terus berjalan dengan bantuan dari berbagai sektor dan puskesmas, sehingga dapat meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama kesehatan ibu dan anak.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Baamang Kabupaten Kotawaringin Timur pada tanggal 14 Mei 2025. Target dari kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III baik yang primigravida maupun multigravida. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui berbagai tahapan.

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi antara Puskesmas Bukit Hindu, bidan desa, dan perangkat desa guna memperoleh dukungan serta data jumlah ibu hamil. Disamping itu, tim pengabdian juga menyusun materi edukasi berupa leaflet, poster, dan presentasi mengenai tanda bahaya persalinan.

Aktivitas pelaksanaan dimulai dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil dan suami. Edukasi ini dilakukan dengan metode ceramah yang interaktif, diskusi, serta tanya jawab. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang cara melakukan massage punggung yang bisa membantu mengurangi rasa sakit saat melahirkan. Materi yang disampaikan juga menggunakan berbagai media seperti cetak dan audiovisual agar lebih mudah dipahami dan diterima.

Tahap terakhir adalah melakukan evaluasi pengetahuan ibu hamil melalui pre-test dan post-test. Selain itu, dilakukan pengumpulan respon atau tanggapan dari masyarakat untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Melalui pengabdian masyarakat ini dapat menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat menjadi penyuluhan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif, dalam mengurangi nyeri saat melahirkan. Diharapkan kegiatan tersebut dapat dilaksanakan terus-menerus dengan bantuan dari berbagai lintas sektor dan puskesmas sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan Masyarakat terutama Kesehatan Ibu dan anak.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi tentang massage punggung dalam mengurangi nyeri saat persalinan pada Ibu hamil trimester III di Desa Baamang Kabupaten Kotawaringin Timur berjalan dengan lancar. Pada tahap edukasi, kegiatan diikuti oleh 30 ibu hamil trimester III. Hasil analisis melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil. Sebelum kegiatan, nilai rata-rata pre-test ibu hamil mencapai 9 responden (30%), sedangkan pasca kegiatan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 21 responden (70%), sehingga terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 40%.

Pengetahuan muncul karena seseorang memahami sesuatu, dan hal ini terjadi setelah manusia mengamati suatu objek. Mengamati suatu objek dilakukan melalui panca indera, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan peraba. Pengetahuan sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Kebanyakan pengetahuan manusia didapatkan melalui mata dan telinga. Selain itu, pengetahuan juga bisa didapatkan melalui pendidikan formal dan informal. Perilaku yang didasari pengetahuan cenderung lebih bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Namun, peningkatan pengetahuan tidak selalu menyebabkan perubahan perilaku. Beberapa faktor yang memengaruhi perilaku seseorang adalah pengetahuan dan sikap. Meskipun begitu, pembentukan perilaku tidak hanya bergantung pada hal tersebut, tapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang sangat rumit (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan ibu mengenai nyeri persalinan yang baik akan membuat ibu mampu merespon dengan benar sehingga akan mengurangi rasa nyeri pada saat bersalin (Wanodya & Puji, 2020; Astuti, 2022). Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan jika sumber informasi yang didapat tepat dan benar, dan dalam kelompok eksperimennya sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (28%) sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Berdasarkan hasil survei sebelum dilakukan kegiatan edukasi pengabdian masyarakat, ibu yang pernah mendapatkan informasi tentang teknik massage punggung, yaitu sebanyak 0 responden (0%) (Ameliae, 2015).

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini memberikan dampak yang positif bagi ibu hamil. Respon yang diberikan masyarakat sangat kooperatif sehingga pengetahuan ibu hamil terkait massage punggung dalam mengurangi nyeri saat persalinan dapat meningkat dengan baik. Peningkatan pengetahuan ibu hamil yang disertai dengan dukungan keluarga akan membentuk kemampuan diri ibu maupun keluarga dalam memanajemen nyeri persalinan yang dapat menekan resiko kematian dan komplikasi saat persalinan lebih dini.



(a)



(b)

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Baamang (a) Kegiatan Pendataan dan Survey (b)

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan bagi ibu hamil di trimester III tentang cara melakukan massage punggung untuk mengurangi nyeri kontraksi saat melahirkan telah berjalan lancar dan mendapatkan respon positif dari para peserta. Materi edukasi disampaikan melalui penyuluhan yang interaktif serta diskusi langsung, sehingga informasi yang diberikan mudah dipahami dan diterima oleh ibu hamil beserta keluarganya.

Hasil Evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta edukasi tentang massage punggung dalam mengurangi nyeri kontraksi saat persalinan. Ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi proses persalinan khususnya dalam mengurangi nyeri kontraksi saat persalinan.

Aktivitas ini juga memperkuat kerja sama antara tenaga kesehatan dengan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif, terutama terkait kesehatan ibu. Selain itu, partisipasi keluarga, terutama suami, juga mendukung kesadaran bersama tentang signifikan persiapan untuk menghadapi persalinan yang aman dan sehat.

Namun demikian terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki, seperti meningkatkan jangkauan peserta sehingga semua ibu hamil di area kerja Puskesmas bisa mendapatkan informasi yang seragam. Jadwal pelaksanaan juga harus disesuaikan agar tidak bertentangan dengan kegiatan peserta, serta diperlukan sesi diskusi yang lebih lama untuk menampung pertanyaan dari publik.

Berdasarkan hasil dan pelaksanaan kegiatan ini, disarankan agar pendidikan serupa dilakukan secara teratur dan terencana melalui program kerja Puskesmas, posyandu, atau kerjasama antar sektor. Di samping itu, Puskesmas diharapkan tetap menyediakan media pendidikan yang mudah diakses masyarakat dan melibatkan kader kesehatan sebagai garda terdepan dalam penyebaran informasi di level desa atau kelurahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari ada banyak hambatan dan persiapan yang diperlukan dalam proses memberikan pelayanan kepada masyarakat, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan berhasil berkat bantuan dari berbagai pihak. Karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, terutama kepada Ketua Yayasan Eka Harap

1. Ketua Stikes Eka Harap
2. Pihak Puskesmas Baamang I Kabupaten Kotawaringin Timur
3. Kepala Desa Baamang Kabupaten Kotawaringin Timur
4. Seluruh Kader dan Warga Desa Baamang Kabupaten Kotawaringin Timur

REFERENSI

- Ameliae. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang ASI Eksklusif Di UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian. PT. Rineka Cipta: Jakarta
- Bobak, L. 2009. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 4. EGC: Jakarta
- Brunner dan Suddart. 2011. Keperawatan Medikal Bedah. Vol 1. Jakarta: EGC

- Danuatmaja, Bonny & Mila. 2004. Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Puspa swara: Jakarta
- Erfandi. 2009. Respon Terhadap Nyeri.<http://forbetterhealth.wordpress.com/2009/01/20/respon-terhadap-nyeri/>.
- Hamzah, S., Yuliandini, A., & Thalib, A. (2025). Korelasi tingkat kecemasan saat persalinan dengan lamanya proses kelahiran pada ibu bersalin. THE JOURNAL OF Mother and Child Health Concerns (MCHC), 4(6), 309–314. <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i6.1201>
- Miller, Rebecca. 2009. Back Pain with Labor. http://www.ehow.com/about_5527130_back-pain-labor.html. diakses pada tanggal 20 Maret 2016. Jam 14.00 WIB.
- Notoatmojo, S. 2007. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka cipta: Jakarta
- Nursalam. 2013. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian IlmuKeperawatan. Salemba Medika: Jakarta
- Padila, 2014. Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Perry; & Potter. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik. Edisi 4. EGC: Jakarta.
- Prawirohardjo, S. 2009. ILMU Kebidanan. Edisi 4. Cetakan 2. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Price, S. 2006. Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Edisi 6. Volume 2. EGC: Jakarta.
- Putri, H. M., & Mawardika, T. (2025). Gambaran Fear of Childbirth Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Lerep Ungaran Overview of Fear of Childbirth Pregnant Women in Facing Childbirth at The. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR), 8(1), 18–24.
- Sa'diyah, U. N. (2020). Efektifitas Effleurage Massage Dan Teknik Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif: Systematic Review. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Umami, Siti Fitrohul. 2025. Inhalasi Aromaterapi Lavender Sebagai Metode Nonfarmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9(2).
- Wanodya Hapsari, Puji Hastuti SP. (2020). *Partisipasi dalam kelas ibu balita berhubungan dengan pengetahuan dan sikap*.
- Zulfia, R., Lesmana, H., Utara, P. K., Keperawata, J., & Tarakan, U. B. (2024). Pengaruh Massage Punggung Terhadap Penurunan Skala Nyeri dengan Menggunakan. 17(2).