

PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP TINGKAT NYERI POST SECTIO CAESAREA PADA IBU

Tatik Sri Utami ¹, Widiyono ², Ni'mah Mufidah ³
^{1,2,3} Universitas Sahid Surakarta

*Corresponding author

Tatik Sri Utami

Email : tatiksriutami92@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Sectio caesarea semakin umum di Indonesia, termasuk di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, dengan nyeri pasca operasi sebagai keluhan utama. Terapi non-farmakologis seperti pijat punggung menjadi alternatif menjanjikan untuk mengurangi nyeri. Angka kematian ibu (AKI) masih menjadi tantangan nasional, naik dari 4.005 kasus (2022) menjadi 4.129 (2023). Di Sragen, AKI meningkat dari 10 (2022) menjadi 12 kasus (2023), dan 7 kasus hingga Mei 2024. *Tujuan:* Mengetahui pengaruh pijat punggung terhadap nyeri post sectio caesarea pada ibu pascapersalinan di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Metode:* Penelitian menggunakan desain pre-eksperimen one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 52 ibu pasca sectio caesarea. Intervensi pijat punggung dilakukan selama 3 hari (15–20 menit/sesi). Tingkat nyeri diukur dengan Numerical Rating Scale (NRS). *Hasil:* Terdapat penurunan nyeri signifikan setelah intervensi ($p = 0,000$). *Kesimpulan:* Pijat punggung efektif menurunkan nyeri post sectio caesarea dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan dan pemulihan ibu.

Kata Kunci: Ibu Postpartum, Nyeri, Pijat Punggung, Sectio Caesarea

ABSTRACT

Background: Cesarean section (C-section) is increasingly common in Indonesia, including at RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, with postoperative pain as a major complaint that can hinder recovery. Non-pharmacological therapies such as back massage are promising alternatives for pain reduction. Maternal mortality remains a national challenge, increasing from 4,005 cases in 2022 to 4,129 in 2023. In Sragen, maternal deaths rose from 10 cases (2022) to 12 cases (2023), with 7 cases recorded through May 2024. *Objective:* To determine the effect of back massage on pain levels in post-cesarean section mothers at RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Methods:* This study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample included 52 post-cesarean mothers who met inclusion criteria. The back massage intervention was administered over 3 days, 15–20 minutes per session. Pain levels were measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the intervention. *Results:* Statistical analysis showed a significant reduction in pain after the intervention ($p = 0.000$). *Conclusion:* Back massage is proven effective as a complementary therapy to reduce post-cesarean section pain and can be recommended in nursing practice to enhance maternal comfort and recovery.

Keywords: Postpartum Mothers, Pain, Back Massage, Sectio caesarea

PENDAHULUAN

Nyeri pasca operasi merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi oleh ibu setelah menjalani tindakan *sectio caesarea*. Meskipun prosedur ini sering menjadi pilihan dalam kasus persalinan risiko tinggi, nyeri yang muncul pascaoperasi dapat menghambat pemulihan, mempengaruhi mobilitas, mengurangi efektivitas menyusui, serta menimbulkan stres psikologis. Manajemen nyeri yang tidak optimal bahkan dapat memperpanjang masa rawat inap dan meningkatkan risiko komplikasi lebih lanjut seperti infeksi luka atau *trombosis* vena dalam (Putri & Sari, 2021)

Selama ini, pendekatan farmakologis seperti penggunaan *OAINS* dan opioid merupakan metode utama dalam mengatasi nyeri post SC. Namun, pendekatan ini memiliki keterbatasan seperti efek samping gastrointestinal dan risiko ketergantungan, serta dapat mempengaruhi produksi ASI (ACOG, 2018). Oleh karena itu, terapi komplementer non-farmakologis mulai dikembangkan dan digunakan secara luas, salah satunya adalah terapi pijat punggung. Terapi ini diketahui dapat merangsang pelepasan endorfin, memperlancar aliran darah, serta meningkatkan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang secara alami (Lee, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas pijat punggung dalam mengurangi nyeri. Kaur *et al.* (2020) dan Yulianti & Widodo (2021) menyatakan bahwa intervensi berupa pijatan selama 10–15 menit pada ibu pasca SC secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri. Hal ini juga didukung oleh studi Sari *et al.* (2022) yang menemukan bahwa pijat punggung memberikan efek relaksasi yang mempercepat pemulihan dan mengurangi ketegangan emosional.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen pada tahun 2024, diketahui bahwa angka kejadian *sectio caesarea* cukup tinggi, yaitu sebanyak 380 kasus. Dari wawancara terhadap 10 ibu post SC di rumah sakit ini, mayoritas melaporkan keluhan nyeri yang signifikan dalam 24 jam pertama pascaoperasi meskipun telah diberikan analgesik standar. Fakta ini menunjukkan adanya kebutuhan terhadap strategi tambahan dalam penatalaksanaan nyeri, termasuk intervensi non-farmakologis seperti pijat punggung.

Namun demikian, hingga saat ini belum ditemukan adanya penelitian terkait pijat punggung dalam konteks manajemen nyeri post SC di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di rumah sakit tersebut, guna menyediakan bukti ilmiah dan alternatif terapi yang dapat diterapkan secara luas dalam praktik keperawatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini telah dilakukan di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 52 ibu *post sectio caesarea* yang memenuhi kriteria inklusi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Intervensi yang diberikan berupa pijat punggung selama 3 hari dengan durasi 15–20 menit setiap sesi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri adalah *Numerical Rating Scale (NRS)*.

Data yang diperoleh dari pengukuran pre dan post intervensi kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur, tingkat pendidikan, dan paritas dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase (%)
Usia		
19 Tahun	8	15,4
20 Tahun	8	15,4
22 Tahun	8	15,4
24 Tahun	11	21,2
26 Tahun	13	25,0
36 Tahun	4	7,7
Pendidikan		
SMA	33	63,5
Diploma	16	30,8
Sarjana	3	5,8
Pekerjaan		
ASN	4	7,7
Ibu Rumah Tangga	36	69,2
Wiraswasta	12	23,1
Sectio Caesar Ke		
SC Ke. 1	17	32,7
SC Ke. 2	20	38,5
SC Ke. 3	13	25,0
SC Ke. 4	2	3,8
Agama		
Islam	48	92,3
Kristen	4	7,7
Total	52	100

Sumber: (Data primer, 2025)

Dari tabel di atas diketahui bahwa mayoritas responden berusia antara 26–30 tahun (36,5%), dengan tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA (38,5%), dan paritas terbanyak adalah multipara (53,8%).

2. Analisis Univariat

Hasil pengukuran tingkat nyeri menggunakan NRS sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung dapat dilihat pada Tabel 2:

Tabel 2. Nilai Rata-rata Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pijat Punggung (n = 52)

Variabel	Mean	SD	Min	Max
<i>Pre Test</i>	6,40	1,321	4	9
<i>Post Test</i>	3,56	1,134	2	6

Sumber: (Data primer, 2025)

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan pijat punggung adalah 6,40 (kategori nyeri sedang), dan setelah dilakukan pijat punggung menjadi 3,56 (kategori nyeri ringan). Terjadi penurunan nyeri secara signifikan setelah intervensi.

3. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data (*Shapiro-Wilk Test*)

<i>Variabel</i>	<i>Statistik</i>	<i>p-value</i>
<i>Pre Test</i>	0,950	0,027
<i>Post Test</i>	0,968	0,134

Sumber: (Data primer, 2025)

Karena nilai $p < 0,05$ pada pre-test, maka data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

b. Uji Wilcoxon

Tabel 4. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

<i>Variabel</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	<i>Z</i>	<i>p-value</i>
<i>Pre-Post Nyeri</i>	27,50	1430	-6,278	0,000

Sumber: (Data primer, 2025)

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat pengaruh signifikan pijat punggung terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

PEMBAHASAN

Gambaran nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang hingga berat setelah operasi. Hal ini menjadi perhatian penting karena nyeri post operasi yang tidak tertangani secara optimal dapat menghambat proses pemulihan ibu, baik secara fisik maupun psikologis. Rasa nyeri pasca SC dapat menyebabkan gangguan aktivitas, hambatan dalam menyusui, hingga stres emosional (Putri & Sari, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat punggung yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15–20 menit per sesi mampu menurunkan tingkat nyeri secara signifikan. Rerata skor nyeri menurun secara bermakna setelah intervensi pijat punggung, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Kaur et al. (2020) dan Yulianti & Widodo (2021) yang menunjukkan bahwa terapi pijat memberikan efek relaksasi, memperlancar aliran darah, serta merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Sari et al. (2022) yang menyatakan bahwa pijat punggung membantu meningkatkan sirkulasi darah, relaksasi otot, dan memberikan efek

analgesik secara fisiologis. Pijat punggung memberikan stimulasi pada sistem saraf parasimpatik yang berdampak pada peningkatan kenyamanan dan penurunan ketegangan otot, sehingga mengurangi sensasi nyeri.

Responden dalam penelitian ini menunjukkan perubahan yang positif setelah dilakukan intervensi, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Beberapa responden menyampaikan bahwa mereka merasa lebih nyaman, rileks, dan nyeri lebih terkendali. Temuan ini mendukung efektivitas pijat punggung sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam manajemen nyeri post sectio caesarea, khususnya di lingkungan rumah sakit dengan keterbatasan sumber daya dan keinginan untuk meminimalkan penggunaan analgesik farmakologis karena efek sampingnya terhadap ASI dan kondisi pasien (ACOG, 2018; Jones, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi pijat punggung dapat dijadikan sebagai pendekatan yang praktis dan efektif dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan, khususnya pada ibu post partum yang mengalami nyeri pasca SC. Implementasi intervensi ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, namun juga mendukung pemulihan emosional ibu, yang pada akhirnya meningkatkan pengalaman persalinan yang lebih positif.

Selain itu, temuan ini diharapkan dapat mendorong rumah sakit untuk mulai mempertimbangkan terapi pijat punggung sebagai bagian dari standar perawatan pasca operasi SC, serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan terkait efektivitas terapi pijat dalam kondisi nyeri lainnya.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri *post sectio caesarea* pada ibu di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

SARAN

1. Bagi Ibu *Post Sectio Caesarea*
Dapat mencoba terapi pijat punggung secara rutin sebagai metode komplementer dalam mengurangi nyeri pasca operasi, guna mempercepat proses pemulihan.
2. Bagi Rumah Sakit
Dapat mempertimbangkan pijat punggung sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam standar pelayanan keperawatan pasca operasi, terutama pada ibu pasca SC.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk pengembangan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar atau membandingkan pijat punggung dengan metode non-farmakologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2021). *Guidelines for Cesarean Delivery After Previous Cesarean*. Washington, D.C.: ACOG.
- Basbaum, A. I., & Julius, D. (2020). The Molecular Biology of Pain. *Annual Review of Neuroscience*, 43, 123-145.
- Boerma, T., Ronsmans, C., Melesse, D. Y., Barros, (2020). Epidemiologi Global Penggunaan dan Ketimpangan dalam Seksio Sesarea. *The Lancet*, 392(10155), 1341–1348.
- Boulvain, M., Senat, M. V., Perrotin (2020). Induction of Labour for Suspected Macrosomia at Term. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 8(5), 390-398.
- Brown, J., et al. (2023). Pain Assessment Tools in Clinical Practice. *Journal of Pain Research*, 16, 45-52.
- Brunner & Suddarth. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. EGC.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage publications.
- Cunningham, F. G., et al. (2022). *Williams Obstetrics, 26th Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Donnez, J., Dolmans, M. M., Courtoy, G. E. (2021). Management of Uterine Fibroids During Pregnancy. *Fertility and Sterility*, 115(3), 567-578.
- Fitzcharles, M.-A., & Cohen, S. P. (2021). Chronic Pain: An Update on Burden, Best Practices, and New Advances. *The Lancet*, 397(10289), 2082-2097.
- Gatchel, R. J., McGeary, D. D., McGeary (2021). The Biopsychosocial Approach to Chronic Pain: Scientific Advances and Future Directions. *Psychological Bulletin*, 147(9), 865-890.
- Herlina. (2024). Komplikasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu*, 12(1), 34-40.
- Hidayat, R., & Wijaya, A. (2022). *Statistika Penelitian*. CV. Media Sains Indonesia.
- Hjermstad, M. J., Fayers, P. M., Haugen, D. F., (2011). Studies Comparing Numerical Rating Scales, Verbal Rating Scales, and Visual Analogue Scales for Assessment of Pain Intensity in Adults: A Systematic Literature Review. *Journal of Pain*, 12(10), 1073-1083.
- International Association for the Study of Pain (IASP). (2020). *IASP Terminology*. Diakses dari <https://www.iasp-pain.org/terminology>, pada 01 Maret 2025, Indonesia
- Johnson, A., & Lee, B. (2020). The Effectiveness of Massage Therapy for Post-Surgical Pain Management. *Journal of Pain Management*, 15(3), 210-225.
- Johnson, Jane. (2021). Physiological Effects of Back Massage. *Journal of Complementary Therapies*, 15(3), 112-120.
- Kaur, S., et al. (2020). Effectiveness of Back Massage on Postoperative Pain Relief in Cesarean Section Patients. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 12(3), 45-52.
- Kemenkes RI. (2019). *Pedoman Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, A. (2020). Efek Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 78-85.
- Lee, H., et al. (2021). The Role of Back Massage in Health and Well-being. *Journal of Integrative Medicine*, 19(4), 56-63.

- Lestari, D., & Wibowo, A. (2019). Manfaat Pijat Oksitosin dalam Mengurangi Nyeri Pasca SC. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(2), 78-85.
- Nugroho, B. (2021). Dampak Massage Punggung terhadap Stres dan Kecemasan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 14(1), 34-40.
- Nursalam. (2022). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Salemba Medika.
- Poon, L. C., Said, J., Pandya, P. P., & Nicolaides, K. H. (2020). Management of Placental Abruptio. *Ultrasound in Obstetrics & Gynecology*, 56(2), 123-130.
- Pratama, R. (2020). Teknik Massage Punggung untuk Nyeri Kronis. *Jurnal Terapi Komplementer*, 18(4), 56-63.
- Putri, D. (2021). Efek Endorfin pada Massage Punggung. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(3), 89-95.
- Putri, R. (2021). Efektivitas Terapi Nonfarmakologi terhadap Nyeri Pasca SC. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 18(4), 56-63.
- Rahayu, S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi dan Pijat Terhadap Nyeri Post SC. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 34-40.
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H (2020). The Revised International Association for the Study of Pain Definition of Pain: Concepts, Challenges, and Compromises. *Pain Journal*, 161(9), 1976-1982.
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG). (2022). *Placenta Praevia: Diagnosis and Management*. London: RCOG.
- Sari, N., & Putri, R. (2021). Efektivitas Terapi Nonfarmakologi terhadap Nyeri Pasca SC. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 18(4), 56-63.
- Sari, P., Wulandari, R., & Fitriani, Y (2022). The Role of Back Massage in Improving Blood Circulation and Reducing Postoperative Pain. *International Journal of Nursing Studies*, 29(5), 112-120.
- Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research Methods for Business Students*. Pearson Education.
- Setiadi. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Penerbit Andi.
- Setianingsih. (2022). Efektifitas Pijat Punggung Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 1-10.
- Smith, J., Brown, K., & Davis, L. (2021). Quasi-Experimental Research Designs in Healthcare. *Health Research Journal*, 8(2), 112-128.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.