

PIJAT DAN MURROTAL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU BERSALIN KALA 1 FASE AKTIF MELALUI MEDIA POSTER

Annisa Lutfi'ah Asy Syahid (2020)

lutfiahannisa53@gmail.com

Diploma III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST. M.Kes, Endang Sri Wahyuni, SST. M.Keb

INTISARI

Persalinan merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin (Jannah, 2015). Adapun salah satu kebutuhan dasar ibu bersalin yaitu kebutuhan pengurangan rasa nyeri. Nyeri pada persalinan merupakan proses fisiologis, akan tetapi apabila tidak ada pengurangan rasa nyeri dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada persalinan yaitu dengan pengobatan secara nonfarmakologi. Salah satu jenis metode nonfarmakologi yaitu pijat dan murrotal Al-Qur'an. Pijat dan Murrotal Al-Qur'an merupakan teknik yang paling efektif mengurangi nyeri pada saat persalinan. Teknik pijat punggung yaitu memberikan usapan ringan tanpa tekanan kuat dengan cara menggosokkan lembut dengan kedua telapak tangan dan jari pada punggung ibu bersalin setinggi servikal 7 ke arah luar menuju sisi tulang rusuk selama 30 menit dengan frekuensi 40 kali gosokan/menit, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit dan diiringi dengan Murrotal Al-Qur'an. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi yaitu media poster. Poster ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat umum tentang pijat dan murrotal untuk mengurangi nyeri punggung ibu bersalin kala 1 fase aktif.

Kata Kunci: Persalinan, Nyeri Persalinan, Pijat Punggung, Murrotal.