

Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin

The Effect Of Effleurage Massage On Reducing Labor Pain In The First Phase Of Active Labor In Pregnant Women

Putri Izzah Effendi*¹, Cut Oktaviyana², Dewi Sartika³

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama
Jl. Blangbintang Lama, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kab. Aceh Besar

*Koresponding Penulis: ¹ putriizzaheffendi@gmail.com ² oktaviyana_psik@abulyatama.ac.id ³
dewisartika_psik@abulyatama.ac.id

Abstrak

Secara fisiologi nyeri persalinan mulai timbul pada persalinan kala I fase laten dan fase aktif. Nyeri yang dialami oleh perempuan dalam persalinan diakibatkan oleh kontraksi uterus, dilatasi serviks; dan pada akhir kala I serta pada kala II oleh peregangan vagina dan dasar pelvis untuk menampung bagian presentasi. Salah satu metode non farmakologi yang sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah metode *effleurage massage* yang dapat merangsang hormon endorfin yang berfungsi sebagai relaksasi sehingga ibu dapat merasakan pengurangan rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zuraidah. Jenis penelitian ini adalah *quasi Rancangan* penelitian ini adalah *one group pretest posttest design* tanpa menggunakan kelompok pembanding. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal tanggal 11 sampai dengan 25 Juli 2023. Populasi dalam penelitian ibu bersalin kala I fase aktif yang berjumlah 15 ibu. Pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis menggunakan *wilcoxon*, teknik analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian diperoleh ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh *massage effleurage* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin yaitu dengan nilai $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$. Data ditarik kesimpulan *massage effleurage* efektif mengurangi nyeri persalinan kala I. Diharapkan ibu dan keluarga dapat mempelajari teknik *massage effleurage* dan dapat melakukan praktiknya saat persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, Mengingat teknik ini efektif dan ekonomis.

Kata Kunci : *Massage Effleurage*, Nyeri, Persalinan Kala I

Abstract

Physiologically, labor pain begins to arise in the first stage of labor that includes latent and active phases. The pain experienced by women during labor is caused by uterine contractions, cervical dilatation, and the stretching of the vagina and pelvic floor to accommodate the presenting part at the end of stage I and stage II. One of the non-pharmacological methods that are very effective in reducing labor pain in women is the effleurage massage method that can stimulate endorphin hormones that function as relaxation so that women can feel a reduction in pain. This study aimed to determine the effect of effleurage massage on the reduction of labor pain in the active phase of the first labor stage. This quasi-scientific study was conducted at Zuraidah Private Midwifery

Practice. A one-group pretest-posttest design was employed without a comparison group. The data collection was carried out from July 15 to 25, 2023. The population in the study covered 15 women experiencing the first stage of labor. The data were analyzed using Wilcoxon, univariate, and bivariate analysis techniques. The findings indicated that there was a significant relationship between the effleurage massage technique and the reduction of labor pain during the active phase of the first labor stage with a p-value of $0.000 < \alpha (0.05)$. Hence, the conclusion was that the effleurage massage technique effectively reduced labor pain. Therefore, it is expected that expecting women and their families learn the effleurage massage technique and practice it during the labor to reduce pain, considering that this technique is effective and economical.

Keywords: *Effleurage Massage, Pain, the First Labor Stage*

PENDAHULUAN

Periode intranatal atau sering disebut sebagai persalinan adalah suatu proses dimana fetus dan plasenta keluar dari uterus, ditandai dengan peningkatan aktifitas otot Rahim (frekuensi dan intensitas kontraksi) yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks serta keluarnya lender darah (*bloody show*) dari vagina (Wahyuningsih et al., 2022). Secara fisiologi nyeri persalinan mulai timbul pada persalinan kala I fase laten dan fase aktif. Nyeri disebabkan oleh kontraksi uterus dan dilatasi servik. Makin lama nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri pada fase aktif, dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm. Nyeri yang dialami oleh perempuan dalam persalinan diakibatkan oleh kontraksi uterus, dilatasi serviks; dan pada akhir kala I serta pada kala II oleh peregangan vagina dan dasar pelvis untuk menampung bagian presentasi (Elin, 2017).

Sebagian wanita dengan kehamilan pertama kurang mengetahui hal apa yang fisiologis terjadi pada dirinya. Ibu bersalin merasa takut dan cemas dalam melewati proses persalinan. Selama kala 1 persalinan, nyeri menjadi proses utama yang harus dihadapi oleh ibu bersalin. Dalam menghadapi nyeri persalinan dibutuhkan ketenangan fisik dan psikis dengan tujuan ibu tidak kelelahan ketika proses persalinan berlangsung (Elin, 2017).

Kemenkes 2019, Sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri, kejadian nyeri pada 2.700 ibu bersalin, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Dalam penelitian lain yang dilakukan di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa sebanyak 84% ibu yang akan bersalin memilih untuk menggunakan tehnik non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Sebanyak 55,2% menggunakan teknik pernafasan dan 17,3 menggunakan tehnik pemijatan. Metode non farmakologi yang akan diterapkan pada ibu bersalin adalah *Massage effleurage*. *Massage effleurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus, teknik ini menimbulkan efekrelaksasi (Rejeki & Irawan, 2012).

Pemijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal yang terjadi karena pijat merangsang tubuh melepas senyawa endorfin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Umumnya, ada dua teknik pemijatan yang dilakukan dalam persalinan, yaitu *effluerage* dan *counterpressure*. *Effluerage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus. *Counterpressure*

adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis (Astuti, 2017).

Dalam penggunaan teknik mengurangi rasa nyeri persalinan pertimbangkan yang harus dilakukan antara lain dengan memperhatikan efektifitas waktu, biaya, aman (tidak membahayakan ibu dan janin) dan efektif. Tehnik yang dipakai untuk mengurangi nyeri persalinan kala I diterapkan metode masase punggung dengan effluerage yaitu mengurangi nyeri dengan cara pijatan pada punggung digunakan 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 yang berhubungan dengan keeratatan hubungan manusia. Yulianingsih, 2020).

Kolcaba mendefinisikan kebutuhan pelayanan kesehatan sebagai suatu kebutuhan akan kenyamanan, yang di hasilkan dari situasi layanan kesehatan yang stressful, yang tidak dapat di penuhi oleh penerima support system tradisional. Kebutuhan ini meliputi kebutuhan fisik, psikospiritual, social, dan lingkungan, yang semuanya membutuhkan monitoring, laporan verbal maupun non verbal, serta kebutuhan yang berhubungan dengan parameter patofisiologis, membutuhkan edukasi dan dukungan serta kebutuhan akan konseling finansial dan intervensi (Dimarco & Kolcaba, 2015).

Berdasarkan *survey* yang dilakukan dalam 1 minggu terhadap ibu hamil dengan usia >38 minggu, jumlah ibu hamil yang datang ke praktek Mandiri Bidan Zuraidah untuk pemeriksaan berjumlah ±20 orang dengan usia kehamilan diatas 28 minggu baik primigravida maupun multigravida, hasil wawancara menyatakan terdapt ibu hamil belum mengetahui cara mengurangi nyeri persalinan yang akan di alami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment*. Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest posttest design* tanpa menggunakan kelompok pembanding. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal pada tanggal 11 sampai dengan 25 Juli 2023 di Praktek Mandiri Bidan Zuraidah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu sebanyak 15 ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden (n=15)

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Remaja Akhir (17-25 Tahun)	5	33,3
2.	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	10	66,7
No	Usia Kandungan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	38-40 minggu	15	100
No	Pembukaan Serviks	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	3 Cm	11	73
2	4 Cm	4	27
Jumlah		15	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui distribusi frekuensi umur responden yang terbanyak dalam kategori dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 10 responden (66,7%), dengan usia kandungan seluruhnya 38-40 minggu (100%) dan mayoritas pembukaan serviks 4 cm yaitu sebanyak 11 responden (73%).

Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Variabel Penelitian (n=15)

No	Keterangan	Sig
1	<i>Pretest</i>	0,000
2	<i>Posttest</i>	0,000

Sumber: Data Primer, 2023.

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa pada pretest ($p=0,000$) dan post test ($p=0,000$) menunjukkan nilai $p\text{ value} < 0,05$ yang bermakna bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga pada kelompok intervensi menggunakan uji yaitu uji *wilcoxon test*.

Analisa Univariat

Tabel 3. Pengaruh *Massage effleurage* Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada ibu bersalin Di Praktek Bd.Zuraidah, S.ST Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023 (n=15)

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum
<i>Day I</i>	15	5,06	1,27	4
<i>Day II</i>	15	3,06	1,27	2

Sumber: Data Primer, 2023.

Analisis *descriptive statistic* diatas menunjukkan rata-rata nyeri persalinan sebelum mendapatkan intervensi adalah 5,06, sedangkan rata-rata nyeri persalinan sesudah intervensi adalah 3,06. Ini menunjukkan ada selisih atau turun, dengan standar deviasi 1,27.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Pengaruh *Massage effleurage* Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada ibu bersalin Di Praktek Bd.Zuraidah, S.ST Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023 (n=15)

Nyeri Persalinan	N	Mean	SD (Min-max)	P-Value
<i>Pre Test</i>	15	5,06	1,27 (4-8)	0,000

<i>Post Test</i>	15	3,06	1,27 (2-6)
------------------	----	------	---------------

Sumber: Data Primer, 2023.

Dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa skor nyeri persalinan sebelum mendapatkan intervensi didapatkan hasil nilai mean adalah 5,06 dengan standar deviasi 1,27 (4-8), sedangkan nyeri persalinan setelah mendapatkan intervensi memiliki nilai mean 3,06 dengan standar deviasi 1,27 (2-6). Adapun nilai *p value* adalah 0,000 yang bermakna bahwa *Massage effleurage* efektif menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa skor nyeri persalinan sebelum mendapatkan intervensi didapatkan hasil nilai mean adalah 5,06 dengan standar deviasi 1,27 (4-8), sedangkan nyeri persalinan setelah mendapatkan intervensi memiliki nilai mean 3,06 dengan standar deviasi 1,27 (2-6). Adapun nilai *p value* adalah 0,000.

Rasa nyeri pada persalinan muncul akibat respons psikis dan refleksi fisik. Nyeri persalinan dapat menyebabkan perubahan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan, dan warna kulit serta keringat berlebihan. Nyeri yang terjadi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu berupa kelelahan, rasa takut, khawatir dan menimbulkan stress. Stress dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada persalinan yang lama (Nastiti et al., 2017).

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan kesehatan saat memberikan pertolongan persalinan. Tingkat nyeri yang dialami wanita menjadi penting dalam proses persalinan, akan tetapi harapan tentang cara mengatasi nyeri dapat dipenuhi. Banyak cara yang dapat digunakan dalam menangani rasa nyeri saat persalinan, antara lain dengan tindakan farmakologis dan tindakan non farmakologis salah satunya adalah *massage effleurage* (Sitompul, 2022).

Pijatan dapat menenangkan dan memberikan perasaan rileks atas ketegangan yang muncul saat hamil dan melahirkan. Usapan pelan pada perut akan terasa nyaman saat kontraksi. Hal ini menunjukkan bahwa *massage efflurage* merupakan suatu cara untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien kala 1 fase aktif persalinan. *Massage efflurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Pijat (*massage*) membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dipijat selama sekitar 10-15 menit setiap jam selama tahap persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit (Murhadi et al., 2023).

Ibu yang mendapatkan *massage effleurage* sekitar 10-15 menit setiap jam selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda rasa sakit. Endorphen juga dapat menciptakan rasa rileks dan nyaman dalam persalinan. Banyak wanita merasa bahwa pijatan sangat efektif dalam menghilangkan rasa sakit pada saat melahirkan yang secara umum akan membantu menyeimbangkan energi, merangsang dan mengatur tubuh memperbaiki sirkulasi darah, kelenjar getah bening sehingga oksigen, zat makanan dan sisa makanan dibawa secara efektif dari jaringan tubuh ibu ke plasenta dengan mengendurkan ketegangan yang membantu menurunkan emosi (Choirunissa et al., 2019).

Massage atau pijatan pada abdomen (*effleurage*) adalah bentuk stimulasi kulit yang digunakan selama proses persalinan dalam menurunkan nyeri secara efektif. *Massage effleurage* dalam persalinan dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang

lembut dan ringan. Lakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan kuat, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit. Stimulasi kulit dengan teknik *effleurage* menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah selain meredakan nyeri, *Massage* akan merangsang otot-otot uterus untuk berkontraksi (Wulandari & Hiba, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lante et al., (2021) dengan judul Pengaruh *Massage effleurage* Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I diruang PONE D Puskesmas Kalumata Kota Ternate. Dimana hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri sebelum dilakukan *Massage effleurage* diperoleh rata-rata 7,8, sesudah dilakukan *Massage effleurage* diperoleh rata-rata 6,3 dengan nilai *significancy* 0,001 ($p\text{-value} < 0,005$). kesimpulan: Ada pengaruh *Massage effleurage* terhadap tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu melahirkan di ruang PONE D Puskesmas Kalumata Kota Ternate.

Menurut asumsi peneliti maka dapat disimpulkan bahwa *Massage effleurage* memberikan pengaruh terhadap pengurangan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida, meskipun dari hasil penelitian *Massage effleurage* dapat mempengaruhi pengurangan tingkat nyeri persalinan, tetapi didapatkan juga responden yang tidak memiliki pengaruh pengurangan atau penambahan tingkat nyeri sesudah dilakukan *Massage effleurage*, hal ini karena faktor persepsi atau toleransi terhadap nyeri yang berbeda-beda.

Ibu dalam keadaan nyeri yang tidak percaya bahwa mereka mempunyai kontrol/kendali terhadap nyeri, akan dapat meningkatkan kecemasan dan ketakutannya yang kemudian menyebabkan ibu stress, dan tegang selama kontraksi, hal ini yang dapat menyebabkan gagalnya pemberian *Massage effleurage*. Meskipun demikian metode ini sangat efisien dan tidak menimbulkan efek samping dan dapat mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida kala 1 fase aktif saat terjadi kontraksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh *Massage effleurage* Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada ibu bersalin Di Praktek Bd.Zuraidah, S.ST Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar yang dilakukan pada tanggal 11 sampai dengan 25 Juli 2023 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata nyeri persalinan kala I Fase Aktif Pada ibu bersalin Di Praktek Bd.Zuraidah, S.ST sebelum mendapatkan intervensi adalah 5,06 (4-8).
2. Nilai rata-rata nyeri persalinan kala I Fase Aktif Pada ibu bersalin Di Praktek Bd.Zuraidah, S.ST setelah mendapatkan intervensi adalah 2,06 (2-6).
3. Ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh *Massage effleurage* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin yaitu dengan nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$

SARAN

1. Diharapkan ibu dan keluarga dapat mempelajari teknik *Massage effleurage* dan dapat melakukan praktiknya saat persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri mengingat, Teknik ini efektif dan ekonomis.
2. Diharapkan pihak BPM dapat menerapkan *Massage effleurage* terhadap ibu bersalin karena efektif dalam menurunkan nyeri persalinan.

3. Diharapkan kepada peneliti lain agar mau melakukan penelitian lebih lanjut mengenai posisi pada pelaksanaan *Massage effleurage* antara posisi berbaring dengan duduk apakah terdapat perbedaan hasil antara keduanya. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri seperti, budaya, pengalaman nyeri, gaya koping, keletihan, makna nyeri, dukungan keluarga dan sosial. Metode penelitian dapat menggunakan metode perbandingan atau yang lainnya. Jumlah responden dapat ditambahkan lagi bagi penelitian selanjutnya. yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. (2017). Tehnik massage punggung untuk mengurangi nyeri persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100–106.
- Choirunissa, R., Suprihatin, S., & Wahab, M. (2019). Pengaruh Pemberian Effluerage Massage Di Fundus Uteri Terhadap Lamanya Persalinan Kala I Pada Multigravida Di Puskesmas Kecamatan Menteng Jakarta Pusat Tahun 2019. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 5(2).
- Dimarco, K. K., & Kolcaba, K. (2015). Comfort theory and its application to pediatric nursing. *Pediatric Nursing*, 31(3), 187–194.
- Elin, S. (2017). *pengaruh massage effleurage punggung terhadap intensitas nyeri persalinan kala I. 3 (1)*.
- Lante, N., Yulianti, Y., & Badar, H. (2021). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I di ruang PONED Puskesmas Kalumata Kota Ternate Tahun 2019. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 69–74.
- Murhadi, T., Zulisa, E., & Hidayati, E. (2023). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di PMB Muaddah Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 9(1), 35–40.
- Nastiti, R. K. R., Rejeki, S., & Nurullita, U. (2017). Perbedaan Efektifitas Teknik Back-Effluerage Dan Teknik Counter-Pressure Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Fase Aktif Persalinan (studi pada ibu bersalin di rsud ambarawa kab. Semarang). *Karya Ilmiah*.
- Rejeki, S., & Irawan, R. M. B. (2012). Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Persalinan Melalui Terapi Alat Mekanik Manual Regio Sakralis. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1).
- Sitompul, H. S. (2022). Efektifitas Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida Di Klinik Pratama Tanjung Tahun 2022. *Journal Health Of Education*, 3(1), 88–100.
- Wahyuningsih, A. D., Dacunha, T. S., Oktaviana, C., Puspadewi, Y. A., Issuryanti, M., & Hastuti, P. (2022). *Keperawatan Maternitas*. Media Sains Indonesia.

Wulandari, P., & Hiba, P. D. N. (2018). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeripersalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Di Ruang Bougenville Rsud Tugurejo Semarang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 59–67.

Yulianingsih, E. (2020). Asuhan Kebidanan Continuiy Of Care. *Journal Gorontalo*, 3(2), 126–138.