



STUDI KASUS

EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN

Meilany Laisouw*, Ratna Malawat

Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: meilanylaisouw@gmail.com

Abstract

Childbirth is the process in which the baby, placenta, and amniotic sac exit the mother's uterus. One of the causes of childbirth is the presence of uterine contractions that produce pain and are very distressing for the delivering mother. Unaddressed pain can affect the mother's health, impacting both the fetus and the childbirth process itself. Various interventions are often provided to laboring mothers to reduce childbirth pain, both pharmacological and non-pharmacological. This case study illustrates the application of effleurage massage on Mrs. A, 25 years old, G2P1A0 in the active phase of the first stage of labor. Effleurage massage induces a relaxation effect, assisting the mother in adapting to the pain and expediting the childbirth process. Healthcare professionals should implement non-pharmacological methods to address childbirth pain, ensuring a swift and safe labor process.

Keywords: *Childbirth, labor pain, effleurage massage.*

Abstrak

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Salah satu penyebab persalinan adalah adanya kontraksi uterus yang menimbulkan rasa nyeri dan sangat dicemaskan oleh ibu bersalin. Rasa nyeri yang tidak diatasi dapat mempengaruhi kesehatan ibu yang akan berdampak pada janin dan proses persalinan itu sendiri. Berbagai asuhan yang sering diberikan pada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan baik secara farmakologi maupun non-farmakologi. Studi kasus ini menggambarkan penerapan effleurage massage pada Ny. A, 25 tahun, G2P1A0 inpartu kala I fase aktif. Effleurage massage menimbulkan efek relaksasi sehingga membantu ibu beradaptasi dengan nyeri dan mempercepat proses persalinan. Tenaga kesehatan hendaknya menerapkan metode non-farmakologi untuk mengatasi nyeri persalinan sehingga proses persalinan dapat berlangsung dengan cepat dan aman.

Kata kunci: Persalinan, nyeri persalinan, *effleurage massage*.

PENDAHULUAN

Persalinan normal adalah persalinan dengan presentasi belakang kepala janin yang berlangsung secara spontan dengan lama persalinan dalam batas normal, beresiko rendah sejak awal persalinan hingga partus dengan massa gestasi 37- 42 minggu. Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit¹.

Terjadinya persalinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain terjadinya keregangan otot-otot uterus yang mempunyai batasan tersebut, apabila melewati batas keregangan maka terjadi kontraksi terutama pada kala I. Kala I membutuhkan kontraksi uterus, dengan frekuensi, intensitas, serta durasi yang cukup untuk menghasilkan pendataran dan dilatasi serviks, ketika adanya kontraksi maka timbul rasa nyeri. Nyeri persalinan sering menjadi hal yang sangat di cemaskan oleh seorang ibu terutama dalam proses persalinan².

Rasa nyeri pada persalinan kala I disebabkan adanya kontraksi otot - otot uterus, hipoksia dari otot-otot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks pada waktu membuka, iskemia korpus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim. Serat saraf aferen visceral yang membawa impuls sensorik dari rahim memasuki medulla spinalis pada segmen torakal kesepuluh, kesebelas dan keduabelas serta segmen lumbal yang pertama. Nyeri ini disebut nyeri visceral yang didapat dari kontraksi uterus dan aneksa. Kekuatan kontraksi dan tekanan berhubungan dengan intensitas nyeri yang dirasakan, rasa nyeri akan bertambah dengan adanya kontraksi isometik pada uterus².

Rasa nyeri yang tidak di atasi dapat mempengaruhi kesehatan ibu yang akan berdampak pada janin dan proses persalinan itu sendiri, nyeri yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan sehingga bisa meningkatkan sekresi ketakolamin yang berakibat pada peningkatan kardiack output dan tekanan darah ibu⁵.

Keadaan ini membutuhkan pengawasan yang ekstra karena sebagai titik penentu apakah seorang ibu inpartu dapat menjalani persalinan normal atau di akhiri dengan suatu tindakan. Berbagai asuhan yang sering di berikan untuk ibu inpartu untuk mengurangi nyeri persalinan baik secara farmakologi dengan pemberian analgetik non opioid, analgetik opioid dan adjuvan atau koanalgetik maupun non-farmakologi di lakukan dengan cara stimulasi kutaneus (rangsangan permukaan kulit), distraksi dan relaksasi yang merupakan kombinasi terapi kognitif⁷.

Penelitian yang dilakukan oleh Sylvia T seorang mahasiswa asal Amerika Serikat pada tahun 2001, menggunakan 10 metode non-farmakologi yang dilakukan pada sample 46 orang didapatkan bahwa teknik pernapasan, relaksasi, akupresur dan massage merupakan teknik yang paling efektif menurunkan nyeri saat persalinan³.

Metode non-farmakologi merupakan metode yang sering dipilih oleh ibu inpartu untuk mengurangi rasa nyeri karena efektif, simple dan tanpa efek samping, serta tidak

mengeluarkan biaya. Salah satu metode non-farmakologi dengan teknik pijatan atau stimulasi kutaneus adalah *massage effleurage*⁸.

Effleurage massage adalah salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri selama persalinan yang terdapat pada *Summary of pain relief measures during labor* dimana pada kala 1 fase laten (pembukaan 0-3) dan fase aktif (pembukaan 4-7) tindakan yang dapat dikerjakan oleh ibu bersalin adalah dengan melakukan *effleurage massage*, yang merupakan teknik pijat ringan yang menggunakan jari tangan, biasanya dilakukan pada bagian perut, punggung, ataupun pinggang sesuai dengan tempo pernapasan saat kontraksi. *Effleurage massage* ini dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, ibu bersalin, atau pendamping⁶.

Hasil penelitian menyebutkan, ibu bersalin yang mendapat pijatan 20 menit sewaktu kontraksi aktif selama proses persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal ini dikarenakan pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami dan menciptakan perasaan nyaman enak⁸. Dalam persalinan, pijat juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang melakukannya. Sentuhan seseorang merupakan bentuk perhatian sehingga menjadi sumber kekuatan saat ibu merasa nyeri, lelah, dan merasa tidak kuat. Ketika melakukan pemijatan harus memperhatikan respon ibu, apakah tekanan yang diberikan sudah tepat atau belum, sebab *massage* mampu menutup pintu gerbang nyeri sehingga mampu menghambat perjalanan nyeri⁶.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *National Birthday Trust* terhadap 1000 wanita yang menunjukkan 90% Wanita merasakan manfaat relaksasi dan pijatan untuk meredakan nyeri. Dari studi tersebut menunjukkan bahwa pijatan dapat memberikan manfaat bagi Wanita hamil dan bersalin. Pijatan ini lebih dirasakan manfaatnya selama proses persalinan karena dapat mengurangi kecemasan, pengurangan nyeri dan waktu persalinan lebih pendek⁴. Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan holistic melalui pendekatan personal. Diharapkan dengan pendekatan *holistic care* Ibu dapat beradaptasi dengan nyeri sehingga proses persalinan lebih cepat.

PRESENTASI KASUS

Studi kasus ini menggambarkan upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri pada ibu inpartu yang telah memasuki kala I fase aktif. Gambaran umum klien dalam studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Klien

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Riwayat Obstetri	Hasil Pengkajian
Ny. A (25 tahun)	Ny.S seorang Ibu Rumah Tangga dengan pendidikan terakhir SMA, suaminya Tn. M pendidikan terakhir SMA bekerja sebagai PNS	G2P1A0, ibu melahirkan anak pertama tanggal 11 Februari 2018 berjenis kelamin perempuan dengan berat badan lahir 3200 gram, usia anak pertam 3,8 tahun, jenis persalinan SC.	Hasil pengkajian tanggal 5 Oktober 2022 ibu masuk RS jam 10.00 WIT dengan keluhan ada pengeluaran lendir bercampur darah dari jalan lahir, Keadaan umum: baik, kesadaran: komposmentis. Hasil pemeriksaan TTV : TD: 110/80 mmHg, nadi: 80x/m, pernafasan: 25x/m, DJJ:140x/m, kandung kemih: kosong. Pemeriksaan dalam (VT), vulva: tidak odema, vagina: terasa hangat, portio: tips, lunak, pembukaan serviks: 6 cm, kantong ketuban: utuh, presentasi: kepala, posisi ubun-ubun kecil kanan depan, tidak ada moulase, penurunan hodge: III, kesan panggul: normal, pengeluaran: lendir bercampur darah. DJJ: 140 x/m. his 3 kali dalam 10 menit lamanya 40 detik.

Pada saat melakukan observasi, wajah ibu tampak meringis kesakitan dan ibu gelisah ketika ada kontraksi. Hasil anamnese dengan ibu didampingi suami diperoleh informasi bahwa alasan persalinan pertamanya dilakukan dengan tindakan SC adalah karena ibu kelelahan sehingga tidak mampu untuk mengedan. Saat kontraksi ibu sering berteriak kesakitan dan ibu tidak tahu bagaimana cara beradaptasi dengan nyeri atau cara mengatasi nyeri. Suami Ny. A mengatakan pada persalinan pertama istrinya, ia melakukan pemijatan pada bagian belakang ibu tetapi ibu masih merasakan nyeri. Ia tidak tahu bagaimana cara melakukan pemijatan yang benar dan pada bagian tubuh mana yang harus dipijat sehingga bisa mengurangi nyeri. Ny. A sering mengedan ketika ada kontraksi dan saat itu Ny. A merasa kesakitan.

Setelah mendengarkan pengalaman dari suami Ny A penulis tertarik untuk mengajarkan ibu dan suami bagaimana melakukan *massage* yang dapat mengurangi nyeri salah satunya adalah *effleurage massage* dengan cara mengatur posisi sesuai kenyamanan ibu. Ketika ada kontraksi, kedua ujung jari tangan di atas simphisis pubis, bersama – sama inspirasi secara perlahan usapkan kedua ujung-ujung jari tangan dengan tekanan yang ringan, tegas dan konstan ke samping abdomen mengelilingi samping abdomen menuju kearah fundus uteri, setelah sampai di fundus uteri, ekspirasi perlahan dan usapkan kedua ujung jari tangan tersebut menuju perut bagian bawah diatas simfisis pubis melalui umbilicus, gerakan di ulang ketika kontraksi berlangsung, pemijatan dilakukan ketika ada kontraksi, saat kontraksi berhenti maka pemijatan dihentikan.

Setelah penulis mengajarkan ibu dan suami cara melakukan *effleurage massage* ibu sudah bisa melakukannya sendiri hasil observasi yang penulis dapatkan ketika ada kontraksi ibu bisa melakukan *massage*, ibu tidak gelisah, tidak berteriak dan ibu dapat sedikit beradaptasi dengan nyeri, ibu tampak lebih rileks dan ketika kontraksi lama maka suami membantu ibu melakukan *massage* sehingga mengalihkan perhatian ibu dari rasa nyeri. Ketika tidak ada kontraksi penulis mengevaluasi *massage* yang dilakukan oleh ibu sendiri atau di lakukan oleh suami dan hasilnya ibu merasa rileks ketika bagian abdomennya di pijat dengan ujung-ujung jari memberikan sensasi ketenangan sehingga dapat mengalihkan dari rasa nyeri. Pernyataan dari Ny. A bahwa ketika suaminya yang melakukan Teknik *effleurage massage* ibu lebih bisa beradaptasi dengan nyeri di banding ibu yang melakukannya sendiri.

Pukul 12.30 WIT ketuban pecah berwarna jernih dan berbau amis, tampak kepala di depan vulva diameter 5-6 cm, penulis melakukan pertolongan persalinan dan bayi lahir Pukul 12.50 WIT. Bayi berjenis kelamin perempuan dengan berat badan lahir 3400 gram dan panjang badan 50 cm.

PEMBAHASAN

Nyeri persalinan merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi ibu inpartu, setiap ibu inpartu merasakan sensasi nyeri yang berbeda- beda tergantung bagaimana cara mereka beradaptasi dengan nyeri. Hasil penelitian Fitrianiingsih (2017,) menjelaskan bahwa nyeri paling dominan dirasakan pada saat persalinan terutama selama kala I fase aktif. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Sekresi hormon tersebut yang berlebihan akan menimbulkan gangguan sirkulasi uteroplasenta sehingga terjadi hipoksia janin, salah satu metode yang dapat mengendalikan nyeri persalinan adalah metode nonfarmakologi¹⁰.

Metode non-farmakologi yang sangat efektif dalam menanggulangnya adalah dengan *massage effleurage*. *Effleurage massage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus, teknik ini menimbulkan efek relaksasi. Dalam persalinan, *effleurage* dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang lembut dan ringan, tanpa tekanan kuat, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit¹¹.

Hasil penelitian yang di lakukan Magfirah (2020), pada 16 ibu inpartu menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri persalinan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol terhadap intensitas nyeri persalinan kala I, dimana kelompok *effleurage massage* didapatkan nilai rata-rata 4,00 dan kelompok kontrol 6,25 dengan p-value 0,031. Penurunan

nyeri ditemukan secara signifikan lebih besar pada kelompok *massage efflurage* dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$)¹².

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahman (2017) menyatakan terjadi penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya metode *effleurage massage* terhadap intensitas nyeri kala 1 fase aktif. *Effleurage massage* merupakan suatu metode non-farmakologi yang merupakan salah satu teknik menghilangkan rasa sakit yang paling efektif. *Effleurage massage* merupakan manipulasi sistematis jaringan lunak terutama otot, tendon dan kulit. Hal ini juga berguna untuk melemaskan otot-otot yang tegang dan menimbulkan relaksasi¹³.

Prosedur tindakan *massage* dengan teknik *effleurage* efektif dilakukan 20 menit untuk mengurangi nyeri. Stimulasi *effleurage massage* dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin dalam sistem kontrol desenden yang merupakan pereda sakit alami dan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sinap sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak di hambat. Selain itu teori gate control mengatakan bahwa *effleurage massage* mengaktifkan transmisi serabut saraf sensoris A – beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut dan delta A berdiameter kecil¹⁵.

Sesuai dengan teori bahwa menurut Brain dalam Ridha (2018) mengatakan bahwa *effleurage massage* memiliki beberapa efek, diantaranya menambah kondisi relaksasi, memiliki aksi obat penenang dan sangat bermanfaat untuk menenangkan saraf, stres dan ketegangan bisa dikurangi, sakit kepala tegang terhalau dan mencegah insomnia. Selain itu dapat juga mengembalikan aliran vena dan getah bening, menstimulasi reseptor sensorik di kulit dan sub kulit untuk mengurangi rasa nyeri, dengan begitu ormon relaxin berfungsi untuk mengendurkan ligamen di panggul untuk proses persalinan, hormon ini juga melemaskan ligamen penyangga tulang belakang sehingga memberikan relaksasi yang dapat mempercepat proses persalinan¹⁴.

KESIMPULAN

Studi kasus ini menunjukkan bahwa *effleurage massage* merupakan salah satu metode non-farmakologi yang efektif dan tidak menimbulkan efek samping, dapat membantu ibu inpartu beradaptasi dengan nyeri, terutama ketika *massage* dilakukan oleh ibu ataupun pendamping sehingga perlu hadirkan pendamping persalinan sebagai motivator yang dapat memberikan

support positif agar ibu lebih siap menghadapi proses persalinan, dan proses persalinan lancar dan kala I lebih cepat.

SARAN

Bagi tenaga kesehatan untuk dapat menjelaskan, mengajarkan serta menerapkan metode non-farmakologi sebagai bentuk asuhan komplementer khususnya pada ibu inpartu kala I untuk mengatasi nyeri persalinan sehingga ibu dapat beradaptasi dengan nyeri dengan demikian proses persalinan dapat berlangsung dengan cepat dan aman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak Rumah Sakit Al – Fatah yang telah mengizinkan peneliti untuk menerapkan asuhan kebidanan pada Ny. A dalam studi kasus ini.

Referensi

1. JNPK-KR. 2017. Asuhan Persalinan Normal & Inisiasi Menyusui Dini. Jakarta: Depkes RI.
2. Diana, Sulis dkk. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Surakarta: CV Oase Group.
3. Wahyuningsih, Endang dan Wahyuni (2015) Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin di RSUD Muhammadiyah. Vol.5 No. 12
4. Sunarsih, S., Maternity, D., & Astuti, N. P. R. (2017). Terapi Musik Klasik mengurangi nyeri pada kala I Persalinan di BPS Zubaedah Syah, S. ST Palapa Bandar Lampung 2016. JURNAL DUNIA KESMAS, 6(1)
5. Sitti Aminah (2017) Perbedaan Efektifitas Teknik Firm Counter Pressure Dengan Teknik Deep Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di Rs Aura Syifa Kota Kediri Tahun 2017
6. Indrayani, & Moudy, D. (2016). Buku Update: Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: cv. Trans Info Media
7. Wulandari, dkk. (2015). Pengaruh Effleurage massage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada PrimiGravida di Ruang Bougenville RSUD Tugurejo Semarang
8. Handayani, S. (2016). Effleurage massage terhadap tingkat nyeri kala I fase aktif. Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"
9. Rosita, & Lowa, M. Y. (2020). Efektifitas Deep Back Massage Dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah,
10. Jamaluddin (2017). Skripsi. Pengaruh Teknik Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar. Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Graha Edukasi Makassar. Naskah Tidak Dipublikasikan
11. Qorina Fitriyanti. 2017. Efektifitas effleurage massage yang dilakukan suami terhadap nyeri persalinan kala I fase laten di kecamatan setu.
12. Magfirah & Idwar. 2020. Metode Effleurage massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I.

13. Rahman, S. A., Handayani, A., Sumarni, Mallongi, A. 2017. Penurunan Nyeri Persalinan Dengan Kompres Hangat Dan Massage Effleurage. *Jurnal MKMI* Vol. 13 No 2
14. Ridha Sofia Handayani. 2018. Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Mawar Dan Effleurage massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif.
15. Fatmawati, I. 2017. Efektivitas senam dismenore dan Teknik effleurage terhadap penurunan dismenorhoe pada remaja *Journals of Ners Community*.