

Literatur Riview: EFEKTIFITAS *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN

Try Widi Astuti¹, Is Susiloningtyas², Catur Leny Wulandari³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung
Email : trywidiastuti24@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : *Massage* merupakan salah satu cara mengurangi rasa nyeri karena proses *massage* dapat menghambat sinyal nyeri, Ibu bersalin yang mendapat *massage* selama 20 menit selama proses persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Pada tahap pertama kontraksi uterus persalinan yang menyebabkan rangsangan nyeri, sekitar 90% persalinan disertai dengan rasa sakit. Teknik *message effleurage* memijat menggunakan tekanan yang sedang dengan sapuan yang panjang, berguna membantu mengontrol rasa sakit lokal dan meningkatkan sirkulasi dengan adanya teknik *message effleurage* ini, akan memberikan inovasi bidan untuk menggunakan metode terbaru untuk melakukan perawatan sayang ibu. **Tujuan** : mengetahui efektifitas *massage effleurage* terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin. **Metode** : Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (literatur review) untuk mempelajari efektivitas *effleurage* Terhadap Nyeri pada Kala I Persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini meliputi studi pencarian *Google Scholer*, *e-jurnal*, dan buku. **Hasil** : *Effleurage* adalah memijat menggunakan tekanan yang sedang dengan sapuan yang panjang, meremas menggunakan tangan diatas lapisan *superficial* dari jaringan otot berguna membantu mengontrol rasa sakit lokal dan meningkatkan sirkulasi dilakukan selama 10-20 menit setiap jam dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan meningkatkan pernapasan. **Simpulan** : Terapi pijat lebih efektif dan efisiensi mengurangi rasa sakit pada tahap 1 dari pelahiran *pervaginam* bila dikombinasikan dengan perawatan standar.

Kata Kunci: Nyeri, *Massage Effleurage*, persalinan kala I fase aktif

ABSTRACT

Background: *Massage* is one way to reduce pain because the *massage* process can inhibit pain signals. Maternity mothers who receive a *massage* for 20 minutes during labor will be more pain free. In the first stage of labor uterine contractions causing painful stimulation, about 90% of deliveries are accompanied by pain. The *message effleurage* technique, *massaging* using moderate pressure with long strokes, helps control local pain and improves circulation with the *message effleurage* technique, which will innovate midwives to use the latest methods to perform maternal love care. **Objective**: to determine the effectiveness of *effleurage* *massage* on the level of pain in laboring mothers. **Method**: This study is a literature review to study the effectiveness of *effleurage* on pain during the first stage of labor. Sources for conducting this literature review include *Google Scholer* search studies, *e-journals*, and books. **Results**: *Effleurage* is *massaging* using moderate pressure with long strokes, squeezing using the hands over the *superficial* layer of muscle tissue to help control local pain and improve circulation. Performed for 10-20 minutes every hour can lower

blood pressure, slow heart rate, and improve breathing. **Conclusion:** Massage therapy is more effective and efficient at reducing pain in stage 1 of vaginal delivery when combined with standard care.

Keywords: Pain, Massage Effleurage, active phase of labor

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari uterus melalui vagina ke dunia luar. Proses persalinan dibagi menjadi empat kala, yaitu kala I, kala pembukaan servik atau jalan lahir, dimana servik membuka sampai terjadi pembukaan 10 cm. Kala II disebut kala pengeluaran janin. Kala III disebut kala pelepasan dan pengeluaran plasenta. Kala IV observasi dini terhadap perdarahan postpartum (Prawiroharjo, 2014).

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi ke arah panggul. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik (Bandiyah, 2009).

Menurut Danuatmaja dan Meiliasari (2008) saat yang paling melelahkan dan berat, dan kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri pada saat persalinan adalah kala I fase aktif. Dalam fase ini kebanyakan ibu merasakan sakit yang hebat karena kegiatan

rahim mulai lebih aktif. Pada fase ini kontraksi semakin lama semakin kuat dan semakin sering.

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Sumarah, 2009).

Upaya untuk mengatasi nyeri persalinan dapat menggunakan metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode farmakologi dalam mengatasi nyeri persalinan antara lain *Intratechal Lumbar Analgesia* (ILA), *Lumbar Epidural Analgesia* (LEA), *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) dan *Sectio Caesaria*. Metode nonfarmakologi mempunyai efek noninvasif, sederhana, efektif, dan tanpa efek yang membahayakan dibandingkan metode farmakologi. Metode nonfarmakologi dalam mengatasi nyeri antara lain *homeopathy*, *hipnobirthing*, *waterbirth*, relaksasi,

akupuntur, yoga, dan *massage* atau pemijatan (Danuatmaja B & Meliasari M, 2008).

Pijat diperkirakan bekerja dengan baik dalam memblokir impuls nyeri ke otak dan merangsang pelepasan endorfin lokal (hormone yang berguna untuk menurunkan nyeri). Dasar teori *massage* adalah teori gate control yang dikemukakan oleh Melzak dan Wall (1965). Kedua peneliti ini menemukan bahwa stimulasi ringan secara aktual dapat menghambat sensasi nyeri (Mander, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Sylvia T (2001) menggunakan 10 metode nonfarmakologi yang dilakukan pada sampel 46 orang didapatkan bahwa teknik pernapasan, relaksasi, akupresur dan *massage* merupakan teknik yang paling efektif menurunkan nyeri saat persalinan (Yuliatul, 2008).

METODE

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (literatur review) untuk mempelajari Efektivitas *Effleurage* Terhadap Nyeri pada Kala I Persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini meliputi studi pencarian *Google Scholer*, *e-jurnal*, dan buku. Kata kunci yang dipakai untuk penelusuran literatur “Efektifitas *effleurage*, nyeri persalinan kala I fase aktif”. Artikel ini dipilih dalam bahasa inggris dan Indonesia yang fitur teks secara utuh. Adapun literatur dalam bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 4 jurnal dari situs resmi.

Penulisan artikel ini menggunakan penulisan daftar pustaka harvard.

HASIL

Artikel penelitian yang berjudul “Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Kala 1 Fase Aktif Persalinan”. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *pre and post test without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang akan melahirkan pada bulan Maret yang berjumlah 42 orang dan metode pengambilan sampel sebanyak 38 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala nyeri numerik atau *Numerical Rating Scale* (NRS). Teknik analisis statistik non parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan intervensi adalah nyeri berat (rata-rata 7,37) dan setelah diberikan intervensi adalah nyeri tingkat sedang (rata-rata 4,95). Penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi adalah 2,42. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha < 0,05$ dengan demikian *massage effleurage* efektif menurunkan nyeri kala 1 fase aktif persalinan (Sri Lestari dan Nita Apriyani, 2019).

Artikel Penelitian yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Lama Pemberian *Rose*

Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal Primigravida Di Kota Semarang Tahun 2013”. Rancangan penelitian ini *pretest posttest nonequivalent group design*. Responden Sejumlah 10 ibu bersalin mendapat 10 menit *rose effleurage* dan 10 responden mendapat perlakuan 20 menit *rose effleurage*. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan intensitas nyeri pada kelompok 10 menit *rose effleurage* dan 20 menit *rose effleurage*. Analisis bivariat menggunakan uji *Paired TTest*. Hasil penelitian didapatkan bahwa perbandingan antara mean \pm standar deviasi kedua kelompok maka metode paling efektif untuk mengurangi intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan normal primigravida adalah dua puluh menit *rose effleurage* (Rachmitha Nur Utami dan Melyana Nurul W, 2013).

Artikel dengan judul “Aplikasi Teknik *Effleurage* Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu Bersalin di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan *prepost test with control group*. Pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Subjek penelitian ini adalah 30 ibu di Kecamatan Tembalang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan checklist. Analisis menggunakan Uji T. Hasil penelitian *p value* 0.011 menunjukkan ada perbedaan skala nyeri

pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang (Dyah Ayu Wulandari¹, Vita Triani Adhi Putri, 2018).

Artikel dengan judul “Efektivitas Perlakuan Pijat *Effleurage* Pada Kala I Fase Aktif Persalinan Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Di BPM Yusnaeni” Rancangan penelitian ini *Quasi Experiment with One Group Pre-test Post-test*, Responden Sejumlah 10 ibu bersalin. Analisis menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil analisa terdapat efektivitas pijat *effleurage* pada kala I fase aktif persalinan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin di BPM Yusnaeni.

DISKUSI

Identifikasi tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada sebelum dilakukan *massage effleurage*.

Nyeri persalinan merupakan suatu kondisi yang fisiologis. Secara fisiologis nyeri persalinan mulai timbul pada persalinan kala I fase laten dan fase aktif, pada fase laten terjadi pembukaan sampai 3 cm, bisa berlangsung selama 8 jam. Nyeri berasal dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks, dengan makin bertambahnya frekuensi kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat.

Nyeri yang terjadi dapat mempengaruhi kondisi ibu berupa kelelahan, rasa takut, khawatir dan menimbulkan stress (Inkeles, 2007).

Berdasarkan hasil literatur yang telah dipaparkan, sebelum dilakukan pijat *effleurage* sebanyak 6 responden menunjukkan raut wajah menderita dan sebanyak 4 responden menunjukkan raut wajah sangat menderita. Keadaan tersebut disebabkan karena responden merupakan ibu primigravida yang belum mempunyai pengalaman baik secara fisik maupun psikologis terhadap proses persalinan. Hal ini berpengaruh terhadap persepsi nyeri dan kemampuan kontrol diri pada ibu bersalin.

Sesuai dengan teori yang mengatakan nyeri persalinan adalah sensasi tidak enak /rasa sakit selama masa persalinan dan melahirkan akibat ketegangan emosional, tekanan pada ujung syaraf, tegangan pada jaringan dan persendian serta hipoksia otot uterus selama dan setelah kontraksi yang panjang dan dapat menimbulkan rasa sakit dan kekhawatiran (Hamilton, 1995).

DISKUSI

Identifikasi tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada setelah dilakukan *massage effleurage*.

Berdasarkan hasil dari berbagai literature penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa terdapat kesesuaian dari beberapa teori yang ada dengan kegiatan di lapangan, yang menyebutkan terdapat efektivitas pijat *effleurage* pada kala I fase aktif persalinan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin.

Nyeri merupakan gejala atau keluhan utama yang mendorong seseorang untuk mencari pertolongan perawatan kesehatan. Secara obyektif nyeri tidak dapat diukur karena penampakan atau perubahan fisik tidak sama dengan apa yang dirasakan pasien.

Penurunan nyeri yang terjadi karena pemberian pijat dengan teknik *Effleurage* pada area punggung menstimulasi serabut taktil kulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat dan korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri tersebut, nyeri yang dirasakan pun dapat berkurang atau menurun. Menurut Danuatmaja dan Meliasari (2008) *effleurage* punggung selama 10-20 menit setiap jam dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan meningkatkan pernapasan.

Hal ini sesuai dengan teori Henderson (2006), *massage* punggung merupakan salah satu cara penanganan nyeri secara non farmakologis, *Massage* adalah memberikan tekanan tangan pada jaringan lunak biasanya otot, tendon atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi. *Massage* dapat menghambat perjalanan rangsangan nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada system syaraf pusat. Selanjutnya rangsangan taktil dan perasaan positif yang berkembang ketika dilakukan bentuk perhatian yang penuh sentuhan dan empati, bertindak memperkuat efek *massage* untuk mengendalikan nyeri.

Simpulan

Nyeri pada proses persalinan diakibatkan karena kontraksi uterus serta dilatasi mulut rahim dan segmen bawah rahim. Intensitas nyeri sebanding dengan kekuatan kontraksi dan tekanan yang terjadi, nyeri bertambah ketika mulut rahim dalam keadaan dilatasi penuh akibat tekanan bayi terhadap struktur panggul diikuti regangan dan perobekan jalan lahir. Apabila nyeri tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan masalah lain yaitu meningkatkan kecemasan saat menghadapi persalinan sehingga produksi hormone adrenalin meningkat dan mengakibatkan vasokonstriksi yang menyebabkan aliran darah ibu ke janin menurun.

Salah satu teknik massage yang dapat dilakukan oleh bidan adalah teknik Effleurage. Effleurage adalah memijat menggunakan tekanan yang sedang dengan sapuan yang panjang, meremas menggunakan tangan diatas lapisan superficial dari jaringan otot berguna membantu mengontrol rasa sakit lokal dan meningkatkan sirkulasi. Terapi pijat lebih efektif dan efisiensi mengurangi rasa sakit pada tahap 1 dari kelahiran pervaginam bila dikombinasikan dengan perawatan standar (terapi pernapasan). Apalagi terapi pijat itu meningkatkan partisipan keluarga dan juga sedikit mengurangi kecemasan ibu. Tetapi tidak bisa dilakukan pada wanita yang memiliki komplikasi selama kehamilan.

Saran berdasarkan dari berbagai literature diatas bahwa *Massage Effleurage* sangat efektif dilakukan pada kala I persalinan, dalam pelaksanaannya melibatkan pihak keluarga pasien terutama suami, sangat mendukung dalam keberhasilan dari tehnik ini, untuk itu diharapkan tenaga kesehatan pro aktif untuk mengajarkan tehnik ini kepada pihak keluarga sehingga dapat terlibat aktif memberikan dukungan kepada ibu selama pendampingan kala I dan proses kala I dapat dilalui dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, S. 2012. *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Danuatmaja, B., Meiliasari, M. *Persalinan normal tanpa rasa sakit*. Jakarta: Puspa Swara; 2011.
- Dyah Ayu Wulandari, Vita Triani Adhi Putri, 2018. *Aplikasi Teknik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang*. The 7th University Research Colloquium 2018. STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta
- Hamilton, P.M. 1995. *Basics of Maternity Nursing Edition 6. Interpreting Language Ni Luh Gede Yasmin*. EGC. Jakarta.
- Henderson, C. & Kathleen, J. (2006). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Inkeles, G. (2007). *Massage for a Peaceful Pregnancy: A Daily Book for New Mother*. Archata arts.

- Iswari Paramita, Mustika Pramestyani, Fisna Fitriannisa. 2013. Efektivitas Perlakuan Pijat Effleurage Pada Kala I Fase Aktif Persalinan Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Bpm Yusnaeni Bulan Mei Tahun 2013. Artikel
- Mander, R. (2013). Nyeri Persalinan. Jakarta : EGC.
- Nastiti, R.K.R., Rejeki, S., Nurullita, U. Perbedaan efektivitas teknik back-effleurage dan teknik counter pressure terhadap tingkat nyeri pinggang kala 1 fase aktif persalinan. Jurnal. Universitas Muhamadiyah Semarang; 2012.
- Potter, Patricia A., Perry, Anne G. Buku ajar fundamental keperawatan. Jakarta: EGC; 2010.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo.
- Rachmitha Nur Utami, Melyana Nurul W. 2013. Perbedaan Efektivitas Lama Pemberian *Rose Effleurage* Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal Primigravida. Jurnal Kebidanan Vol. 2 No. 4 April 2013 ISSN.2089-7669.
- Sri Lestari dan Nita Apriyan, 2019. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Kala 1 Fase Aktif Persalinan. Jurnal Kesehatan Vol. 10 No. 1 Tahun 2019 DOI: <http://dx.doi.org/10.38165/jk>. e-ISSN: 2721-9518 p-ISSN: 2088-0278
- Sumarah, dkk. 2012. *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin)*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Yuliatun, L. (2008). Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi. Malang: Bayumedia Publishing.