

EFEKTIFITAS PENGURANGAN RASA NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I DENGAN METODE MASSAGE EFFLEURAGE DAN ABDOMINAL LIFTING

¹⁾Ryka Juaeriah, ²⁾Dyeri Susanti, ³⁾Rani Nuraeni, ⁴⁾Ridha Azmi

^{1,2)}Dosen Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

^{3,4)}Mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

Abstrak

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum akan dialami oleh hampir semua ibu yang akan melahirkan. Rasa nyeri persalinan dapat berkurang bila dilakukan dengan *massage euffleurage* dan *abdominal lifting*. Teknik ini merupakan salah satu pengurangan rasa nyeri persalinan non farmakologi yang dilakukan pada ibu dalam kala I fase aktif persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *massage euffleurage* dan *abdominal lifting* terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *two group pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu bersalin kala I fase aktif di PMB "I" Kota Cimahi. Metoda pengumpulan sampel secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Pengumpulan data menggunakan skala intensitas nyeri *Face Rating Scale* pada saat *pretest* sebelum dilakukan intervensi dan *posttest* setelah dilakukan intervensi. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata nyeri persalinan sebelum *massage euffleurage* 7,75 dan *abdominal lifting* 8,80 sedangkan hasil sesudah dilakukan *massage euffleurage* rata-rata skala nyeri 3,35 dan *abdominal lifting* 6,00. Hasil analisis didapatkan bahwa terdapat efektifitas *massage euffleurage* dan *abdominal lifting* terhadap pengurangan skala nyeri persalinan kala I fase aktif dengan *p-value* 0,000. Diharapkan responden dan tenaga kesehatan dapat mengaplikasikan *massage euffleurage* dan *abdominal lifting* dalam persalinan agar dapat membantu mengurangi nyeri yang dirasakan selama persalinan sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu.

Kata Kunci : Nyeri kala I persalinan, *Massage euffleurage*, *Abdominal lifting*

THE EFFECTIVENESS OF PAIN REDUCTION IN FIRST STAGE MATERNAL MOTHERS WITH MASSAGE EFFLEURAGE AND ABDOMINAL LIFTING METHODS

Abstract

Labor pain is a physiological condition that will generally be experienced by almost all mothers who will give birth. The pain of labor can be reduced when it is done with euffleurage massage and abdominal lifting. This technique is one of the non-pharmacological pain reduction methods performed on mothers in the first stage of the active phase of labor. This study aimed to determine the effectiveness of euffleurage massage and abdominal lifting on reducing labor pain. This type of research was a quasi-experimental with two groups pretest and posttest. The population in this study were all mothers giving birth during the active phase of PMB "I" Cimahi City. The sample collection method was purposive sampling with a total sample of 40 people. Data collection used the Face Rating Scale pain intensity scale at the pretest before the intervention and post-test after the intervention. Data analysis using Mann-Whitney test. The results showed that the average labor pain before the euffleurage massage was 7.75 and the abdominal lifting was 8.80, while the results after the euffleurage massage had an average pain scale of 3.35 and the abdominal lifting was 6.00. The results of the analysis showed that there was an effectiveness of massage euffleurage and abdominal lifting on reducing the labor pain scale in the first stage of active phase with a p value of 0.000. It is expected that respondents and health workers can apply euffleurage massage and abdominal lifting in labor in order to help reduce the pain felt during labor so as to increase maternal comfort.

Keywords : Pain in the first stage of labor, *Massage euffleurage*, *abdominal lifting*

Korespondensi:

Ryka Juaeriah

Program Studi D III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur

Jl. Kerkoff No. 243, Leuwigajah, Cimahi Selatan, Kota Cimahi, Jawa Barat, Indonesia, 40532

0852-2087-6500

ryka.juaeriah@gmail.com

Pendahuluan

Nyeri adalah perasaan tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Mubarak, 2007). Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha. Nyeri persalinan disebabkan adanya regangan segmen bawah rahim dan servik serta adanya ischemia otot rahim. Nyeri merupakan keadaan yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakkenakan dan perasaan yang tidak dihindari. Nyeri juga dapat menyebabkan peregangan otot-otot polos sehingga dapat menyebabkan rasa sakit (Winkjosastro, 2007).

Nyeri setiap individu dalam persalinan berbeda beda hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor tersebut diantaranya lingkungan, dukungan orang terdekat, usia, dan pengalaman nyeri masa lalu (Sunarsih & Ernawati, 2017). Tingkat nyeri persalinan digambarkan dengan intensitas nyeri yang dipersepsikan oleh ibu saat proses persalinan. Intensitas nyeri tergantung dari sensasi keparahan nyeri itu sendiri. Intensitas rasa nyeri persalinan bisa ditentukan dengan cara menanyakan intensitas atau merujuk pada skala nyeri. Selama kala I persalinan, nyeri diakibatkan oleh dilatasi serviks dan segmen bawah uterus dan distensi korpus uteri.

Penanganan nyeri pada proses persalinan merupakan hal yang sangat penting karena penentu apakah seorang ibu bersalin dapat bersalin dengan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan nyeri. Diperlukan manajemen mengurangi nyeri yang efektif dan memuaskan serta mengurangi komplikasi dalam persalinan (Pratiwi & Diarti, 2019). Metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri merupakan trend baru yang dapat dikembangkan dan merupakan metode alternatif dapat digunakan pada ibu untuk mengurangi nyeri persalinan. Metode non-farmakologis dapat memberikan efek relaksasi kepada pasien dan dapat membantu meringankan ketegangan otot dan emosi serta dapat mengurangi nyeri persalinan (Wulan, et al., 2017). Metode non-farmakologis juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya.

Studi yang dilakukan oleh *National Birthday Trust* terhadap 1000 wanita menunjukkan 90% wanita merasakan manfaat relaksasi dan pijatan untuk meredakan nyeri. Dari studi tersebut menunjukkan bahwa pijatan dapat memberikan manfaat bagi wanita hamil dan wanita bersalin. Wanita yang mendapatkan pijatan selama persalinan mengalami penurunan kecemasan, pengurangan nyeri dan waktu persalinan lebih pendek secara bermakna (Setianto, 2017). *Massage* merupakan salah satu teknik aplikasi teori *gate-control*, dengan menggunakan teknik *massage* atau pijat dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan.

Ibu yang dipijat dua puluh menit setiap jam selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit. Endorphin juga dapat menciptakan rasa nyaman, enak, rileks, dan nyaman dalam persalinan. Banyak wanita yang merasa bahwa pijatan sangat efektif dalam menghilangkan rasa sakit pada saat melahirkan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang “Efektifitas pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin kala I dengan metode *massage effleurage* dan *abdominal lifting*”

Metode

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasy experiment design* (eksperimen semu) dengan pendekatan *two group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di PMB “I” Kota

Cimahi pada bulan Mei s/d Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin kala I di PMB "I" Kota Cimahi. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala I pembukaan 4–8 cm. Pemilihan sampel sesuai dengan kriteria inklusi yaitu ibu bersalin normal, usia antara 20–40 tahun, tidak mempunyai kelainan jantung, tidak menjalani terapi analgesik selama persalinan, kooperatif, dan dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi yaitu ibu bersalin kala I dengan gawat janin, ketuban pecah dini (KPD), post SC, kala II memanjang, persalinan dengan komplikasi pada kala I dan *grande multipara*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 40 responden (masing-masing 20 responden kelompok *abdominal lifting* dan 20 responden kelompok *euffleurage*).

Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Frekuensi *abdominal lifting* dan *massage effleurage* pada setiap responden dilakukan sebanyak 5 kali dengan durasi 5 menit dengan jarak waktu antara masase 20 menit. Pengamatan rasa nyeri pada ibu bersalin kala I dilakukan 30 menit setelah *massage* terakhir. Instrumen untuk mengukur intesitas nyeri menggunakan lembar observasi menggunakan skala wajah (*Wong-Baker Faces Pain Rating Scale*) dengan memperhatikan ekspresi pasien. Uji analitik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan efektivitas *abdominal lifting* dan *massage effleurage* dalam menurunkan nyeri kala I persalinan menggunakan uji *mann-whitney test*.

Hasil

Tabel 1 Rata-rata Skala Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan *Massage Euffleurage* dan *Abdominal Lifting*

	N	Mean	SD	Min	Max
<i>Euffleurage</i>	20	7.75	1.30	6.13	9.6
<i>Abdominal Lifting</i>	20	8.80	2.33	8.20	9.8

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 2 Rata-rata Skala Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Setelah Dilakukan *Massage Euffleurage* dan *Abdominal Lifting*

	N	Mean	SD	Min	Max
<i>Euffleurage</i>	20	3.35	1.41	2.20	5.10
<i>Abdominal Lifting</i>	20	6.00	1.78	5.50	8.20

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 3 Efektifitas *Massage Euffleurage* dan *Abdominal Lifting* Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

	N	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Delta	Nilai P
<i>Euffleurage</i>	20	7.75	3.35	4.4	0.00
<i>Abdominal Lifting</i>	20	8.80	6.00	2.8	0.00

Sumber: Data Primer, 2021

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1 rerata skala nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan *massage euffleurage* yaitu 7,75, sedangkan sebelum diberikan *massage abdominal lifting* yaitu 8,80. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh McCaffrey (1989), nyeri merupakan fenomena multidimensional sehingga sulit untuk didefinisikan. Nyeri dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang sukar dipahami dan fenomena yang kompleks walaupun universal, tetapi masih merupakan misteri. Nyeri adalah salah satu mekanisme pertahanan tubuh manusia yang menunjukkan adanya pengalaman masalah. Nyeri merupakan keyakinan individu dan bagaimana respon individu tersebut terhadap sakit yang dialaminya. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa nyeri adalah fenomena yang subjektif dimana respon yang dialami setiap individu akan berbeda untuk menunjukkan adanya masalah atau perasaan yang tidak nyaman. Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan pada ibu bersalin dapat berbeda antara ibu yang satu dengan ibu yang lainnya walaupun hasil pemeriksaan dalam menunjukkan nilai yang sama. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan dapat berupa faktor fisiologis maupun psikologis (Mimi, 2018).

Didapatkan rerata skala nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan *massage euffleurage* (Tabel 2) yaitu 3,35, dan setelah diberikan *massage abdominal lifting* yaitu 6,00. Nyeri persalinan adalah pengalaman yang paling parah pada wanita, oleh karena itu, beberapa metode telah diterapkan untuk menghilangkan nyeri persalinan yang terdiri dari terapi pijat. Terapi pijat selama tahap pertama persalinan menunjukkan secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada wanita (Sadat, 2016). Pijat ditujukan untuk mempengaruhi sistem motorik, saraf, dan kardiovaskular, memicu istirahat dan relaksasi di seluruh tubuh dan pernapasan. Pemijatan bertujuan untuk mengembalikan aliran vena dan getah bening, menstimulasi reseptor sensorik di kulit dan sub kulit untuk mengurangi rasa nyeri. Hormon relaksin berfungsi untuk mengendurkan ligamen di panggul untuk proses persalinan, hormon ini juga melemaskan ligamen penyangga tulang belakang sehingga memberikan relaksasi (Wulan, et al., 2017).

Berdasarkan Tabel 3 di atas diperoleh hasil pengukuran skala nyeri pada *massage euffleurage* dengan nilai delta yaitu 4,4 dan pada *massage abdominal lifting* dengan nilai delta yaitu 2,8. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode *massage euffleurage* lebih efektif dalam penurunan rasa nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif dibandingkan dengan metode *massage abdominal lifting*. Sebuah penelitian tahun 1997 menyebutkan, 3 hingga 10 menit *effleurage* punggung dan perut dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, meningkatkan pernapasan, dan merangsang produksi hormon endorphin yang menghilangkan sakit secara alamiah (Mimi, 2018).

Hal ini sesuai dengan teori *gate control* yang mengatakan bahwa nyeri akan berkurang setelah dilakukan *massage euffleurage* karena sentuhan dan nyeri dirangsang bersama sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup gerbang dalam otak dan terjadi pembatasan intensitas nyeri di otak (Wulandari & Prasita, 2015). *Massage euffleurage* merupakan suatu metode non-farmakologi yang merupakan salah satu teknik menghilangkan rasa sakit yang paling efektif. *Massage euffleurage* merupakan manipulasi sistematis jaringan lunak terutama otot, tendon dan kulit. Hal ini juga berguna untuk melemaskan otot-otot yang tegang dan menimbulkan relaksasi (Arifiani, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Simkin dalam Mander (2004) mengamati bahwa efek yang menguntungkan hanya berlangsung selama *massage* diteruskan sehingga ketika dihentikan nyeri bertambah. Kerugian ini diakibatkan oleh proses adaptasi, yaitu sistem syaraf menjadi terbiasa dengan rangsangan dan organ perasa berhenti berrespons. Hasil dari konteks ini adalah pengurangan efek *massage* untuk meredakan nyeri. Dengan demikian, Simkin menganjurkan *massage* selama persalinan harus dilakukan secara intermiten, seperti penggosokan punggung dan perut yang khususnya hanya dilakukan selama kontraksi, atau

bervariasi dalam hal jenis sentuhan dan lokasi. Seperti yang telah disebutkan, keuntungan *massage* diklaim meluas melebihi perubahan fisiologis murni, efek psikologis dapat juga terjadi (Mander, 2004).

Massage abdominal lifting dilakukan dengan cara memberikan usapan berlawanan ke arah puncak perut tanpa menekan ke arah. Hal tersebut dapat merangsang serat saraf besar meningkatkan mekanisme aktivitas substansia gelatinosa yang mengakibatkan tertutupnya pintu mekanisme sehingga aktivitas sel T terhambat dan menyebabkan hantaran rangsangan ikut terhambat dan nyeri tidak akan dihantar ke korteks serebri. Proses tersebut lebih lambat daripada pemblokiran impuls nyeri ketika dilakukan *massage euffleurage*. Menurut Erickson setelah dilakukan pijat *abdominal lifting* skor intensitas nyeri semua responden menurun, meskipun ada yang tidak dratis penurunannya. Ibu yang mendapat pijatan selama dua puluh menit setiap jam selama konraksi dalam persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijatan secara lembut ini membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan (Ningsih & Rahmawati, 2019).

Menurut peneliti, kerjasama yang baik antara bidan dan responden memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan proses teknik *abdominal lifting*. Proses membangun rasa saling percaya antara bidan dan responden dilakukan pada fase pre induksi. Keberhasilan tahap kedua yaitu induksi, sangat ditentukan oleh pre induksi, jika bidan tidak bisa membawa responden dalam posisi nyaman dan tenang, maka efek dari pijat menjadi tidak optimal. Pada penelitian ini, proses pengurangan skor nyeri yang tidak begitu signifikan dapat disebabkan oleh responden yang tidak bisa diajak kerjasama dikarenakan nyeri dan rasa cemas yang dirasakan semakin meningkat sehingga mempengaruhi perhatian ibu untuk dilaksanakan *abdominal lifting* (Faradilah, 2014).

Ada perbedaan yang signifikan rerata nyeri yang menggunakan teknik *euffleurage* dan *abdominal lifting* dengan nilai $p < 0.05$. Artinya kedua upaya penurunan nyeri tersebut sama-sama efektif untuk penurunan nyeri persalinan. Berdasarkan uraian di atas maka pertanyaan penelitian dapat dijawab bahwa metode *massage euffleurage* dan metode *massage abdominal lifting* dapat berpengaruh pada pengurangan intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif, dan ada perbedaan pengurangan intensitas nyeri yang dirasakan responden sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada masing-masing kelompok.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "efektifitas pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin kala I dengan metode *massage euffleurage* dan *abdominal lifting* di PMB "I" Kota Cimahi" yang dilakukan melalui observasi diperoleh simpulan, yaitu 1) rerata skala nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan *massage euffleurage* yaitu 7,75, dan sebelum diberikan *massage abdominal lifting* yaitu 8,80, 2) rerata skala nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan *massage euffleurage* yaitu 3,35, dan setelah diberikan *massage abdominal lifting* yaitu 6,00, dan 3) terdapat pengaruh metode *massage euffleurage* dan *massage abdominal lifting* dengan nilai $p < 0.05$, dan lebih efektif metode *massage euffleurage* dibandingkan *massage abdominal lifting* dengan nilai delta 4,4.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *massage euffleurage* dan *massage abdominal lifting* memberikan manfaat untuk mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif. Oleh karena itu, penting untuk diinformasikan dan diterapkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologik untuk mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif di berbagai tatanan pelayanan kesehatan baik di rumah sakit, klinik bersalin, puskesmas maupun di masyarakat.

Daftar Pustaka

- Arifiani, F. P., 2020. Literature Review: Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal. *Journal of Issues in Midwifery*, 9(2), pp. 147-154.
- Faradilah, D. N., 2014. Efektifitas Effleurage dan Abdominal Lifting dengan Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I di Klinik Bidan Indriani Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), pp. 142-151.
- Mander, R., 2004. *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Mimi, K. R. S. & T. M., 2018. Pengaruh Metode Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I di Klinik Mimi SM. Raja Medan Tahun 2018. *Jurnal Mitra Husada*.
- Mubarak, 2007. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- NIngsih, M. P. & Rahmawati, L., 2019. Efektifitas Teknik Counter Pressure dan Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPM Kota Padang. *Jurnal Media Informasi Kesehatan*, 6(2), pp. 217-224.
- Pratiwi, I. G. & Diarti, M. W., 2019. Studi Literature: Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Menggunakan Effleurage Massage. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 12(1), pp. 141-145.
- Pratiwi, I. G. & Diarti, M. W., 2019. Studi Literature: Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan Effleurage Massage. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 12(1), pp. 141-145.
- Sadat, H. Z. F. F. M. H. N. M. N. & H. S., 2016. The Impact of Manual Massage on Intensity and Duration of Pain at First Phase at Labor in Primigravid Women. *International Journal of Medicine Research*, 1(4), pp. 16-18.
- Setianto, R., 2017. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kealang. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 1(2), pp. 55-61.
- Sunarsih, E. & Ernawati, E., 2017. Perbedaan Terapi Massage dan Terapi Relaksasi Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan di Bidan Praktek Swasta (BPS) Ernawati Kecamatan Banyumas. *Jurnal Kesehatan*, 8(1).
- Winkjosastro, 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Wulandari, P. & Prasita, D. N. H., 2015. Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), pp. 59-67.
- Wulan, S. et al., 2017. The Effect of Effleurage and Abdominal Lifting Massage in the Labor Pain. *Medicine Science International Medical Journal*, 7(1).