

## EDUKASI MASSAGE EFFLEURAGE DALAM PERSALINAN

**Nining Sulistyowati, Putri Yurianti**  
**Akademi Kebidanan Anugerah Bintan**  
**Email: nining\_sulistyowati@yahoo.co.id**

### **ABSTRAK**

Persalinan atau melahirkan bayi adalah suatu proses normal wanita usia subur dan wanita mengalami nyeri selama persalinan merupakan proses fisiologis, secara obyektif pada kala I fase aktif persalinan biasanya kecemasan ibu cenderung meningkat seiring ibu merasakan kontraksi dan nyeri yang semakin hebat. Ibu mulai takut kehilangan kendali dan menggunakan berbagai macam mekanisme coping. Ibu primigravida lebih merasakan nyeri pada awal persalinan kala I. Ibu primigravida seringkali khawatir karena tidak mengerti bagaimana menghadapi persalinan. Primigravida cenderung lebih banyak mengalami kecemasan hingga menimbulkan ketegangan dan ketakutan sehingga tidak dapat menahan nyerinya. Kegiatan edukasi bertema Massage effleurage untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin dilaksanakan pada 15 orang ibu hamil. Menyampaikan materi dengan menggunakan leaflet yang telah dirancang sebelumnya sebagai alat promosi kesehatan. Leaflet yang dibagikan berjudul "Cegah nyeri persalinan dengan massage effleurage". Kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan mendapatkan respon serta antusias yang baik dari responden. Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden untuk bertanya dan membagikan informasi yang didapat melalui akun media sosialnya. Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan responden terkait stunting dengan melihat perbandingan hasil pre-test dan post-test. Untuk itu, kegiatan edukasi dengan menggunakan leaflet perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama kelompok rentan gizi yaitu ibu hamil dan balita.

Kata kunci: Edukasi, nyeri persalinan, effleurage massage.

### **ABSTRACT**

*Labor or giving birth to a baby is a normal process for women of childbearing age and women experiencing pain during labor is a physiological process. Objectively, during the first active phase of labor, the mother's anxiety usually tends to increase as the mother feels contractions and pain that becomes more intense. Mothers begin to fear losing control and use various coping mechanisms. Primigravida mothers feel more pain at the beginning of the first stage of labor. Primigravida mothers are often worried because they do not understand how to deal with labor. Primigravidas tend to experience more anxiety, causing tension and fear so that they cannot endure the pain. Educational activities with the theme Massage effleurage to reduce pain in birthing mothers were carried out by 15 respondents. Delivering material using leaflets that have been previously designed as a health promotion tool. The leaflet distributed was entitled "Prevent labor pain with effleurage massage". The educational activities went well and received good responses and enthusiasm from respondents. This is shown by respondents' enthusiasm in asking questions and sharing information obtained through their social media accounts. The education provided was also conveyed*

*well as shown by the increase in respondents' knowledge regarding stunting by looking at the comparison of pre-test and post-test results. For this reason, educational activities using leaflets need to continue to be implemented as an effort to increase public knowledge, especially nutritionally vulnerable groups, namely pregnant women and toddlers.*

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

## PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2014 Pengaturan Pelayanan Kesehatan Persalinan bertujuan untuk mengurangi angka kesakitan dan angka kematian ibu dan bayi baru lahir, mempertahankan dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir yang bermutu, aman, dan bermanfaat sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Persalinan harus dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan. Persalinan diberikan kepada ibu bersalin dalam bentuk 5 (lima) aspek dasar meliputi: membuat keputusan klinik, asuhan sayang ibu dan sayang bayi, pencegahan infeksi, pencatatan (rekam medis) asuhan persalinan dan rujukan pada kasus komplikasi ibu dan bayi baru lahir (Kemenkes, 2014). World Health Organization (WHO) mengenai status kesehatan nasional pada capaian target Sustainable Development Goals (SDGs) menyatakan secara global

sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat angka kematian ibu (AKI) sebanyak 216 per 100.000 kelahiran hidup. Rasio AKI masih dirasa cukup tinggi sebagaimana ditargetkan menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2017). Menurut laporan World Health Organization (WHO), penyebab langsung kematian ibu terjadi saat dan pasca-melahirkan. 75 persen kasus kematian ibu diakibatkan oleh perdarahan, infeksi, atau tekanan darah tinggi saat kehamilan.

Nyeri persalinan merupakan bagian dari proses normal dapat diprediksi munculnya nyeri yakni sekitar hamil 4-5 bulan sehingga ada waktu untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan, nyeri yang muncul bersifat akut memiliki tenggang waktu yang singkat, munculnya nyeri secara intermitten dan berhenti jika proses persalinan sudah berakhir (Manurung, 2011). Nyeri melahirkan merupakan masalah yang sangat

mencemaskan bagi ibu inpartu, khususnya ibu primigravida dan biasanya yang paling sering dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan metode massage, Handayani (2016), Nyeri melahirkan dapat diatasi dengan dengan menggunakan metode massage effleurage. Pasien yang mendapatkan massage effleurage ini akan mempengaruhi psikologis lebih merasa tenang, nyaman, rileks, puas dan akan lebih dekat dengan petugas kesehatan yang melayani sehingga secara tidak langsung hal ini bisa mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Massage merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menentramkan diri, relaksasi, menenangkan saraf dan menurunkan tekanan darah (Maryunani, 2010). Effluerage adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus (Pastuty, 2010).

Effleurage adalah bentuk massase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang yang bertujuan untuk meningkatkan

sirkulasi darah, memberi tekanan serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Handayani, 2013). Pijatan effleurage dapat juga dilakukan dipunggung, tujuan utamanya untuk relaksasi (Gadysa, 2009).

Nyeri pada persalinan merupakan masalah yang sangat mencemaskan bagi ibu bersalin, dan biasanya yang paling sering dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan metode pijat, baik oleh petugas kesehatan, keluarga pasien ataupun pasien itu sendiri. Tetapi terkadang metode pijat yang dilakukan tidak pada tempatnya sehingga hasilnya tidak efisien.

Salah satu contohnya pada pelaksanaan teknik deep back massage, effleurage massage, dimana seharusnya penekanan dilakukan tepat pada daerah sacrum dengan telapak tangan dan posisi ibu dalam keadaan berbaring miring tetapi kadang kala penatalaksanaan tidak sesuai sehingga nyeri yang dirasakan oleh pasien tidak berkurang. Hal ini mungkin diakibatkan oleh posisi ibu dalam keadaan berbaring miring, atau penekannya tidak tepat pada daerah sacrum. Hal ini tidak dilakukan satu kali saja tetapi harus berulang kali. Begitu juga dengan

metode pijat yang lain. Selain alasan diatas, alasan lain peneliti mengambil judul ini adalah untuk mengurangi penggunaan metode farmakologi yang kurang ekonomis dan memiliki efek samping bagi ibu dan janin (Sumarah, 2008). Berbagai upaya digunakan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, namun ada metode yang dapat kita gunakan adalah massage. Massage merupakan salah satu teknik aplikasi teori gate control, dengan menggunakan massage dapat meredakan nyeri dan meningkatkan aliran darah ke seluruh jaringan. Beberapa jenis teknik massage yang biasa dilakukan pada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri yaitu: Metode Deep Back Massage, Effelurage Massage, metode Counter Pressure, Abdominal Lifting. (Kuswandy, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi Teknik Massage Effluerage untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan kegiatan Dosen Akademi Kebidanan Anugerah Bintan dalam implementasi Tridarma perguruan

tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan dengan tema “Cegah nyeri persalinan dengan massage effleurage”.

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di wilayah Praktik Mandiri Bidan di Kota Tanjungpinang yang diselenggarakan pada Bulan Maret 2023. Peserta yang diikutkan dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang Ibu hamil.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian edukasi terhadap 15 orang ibu hamil dengan bantuan leaflet. Sebelum di berikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu responden diberikan kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang nyeri persalinan dan penangannya, kemudian pelaksana memberikan pendidikan kesehatan secara individual kepada masing-masing responden. Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden kembali dimintai untuk mengisi kuesioner untuk melihat pengetahuan tentang mengurangi nyeri persalinan dengan massage effleurage. Kegiatan ini juga

melibatkan mahasiswa dalam proses pelaksanaannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik peserta	n	%
Umur (Tahun)		
a. <20 dan >305 tahun	3	20%
b. 20-35 tahun.	12	80%
Pendidikan		
a. Pendidikan Rendah (SD, SMP)	4	70%
b. Pendidikan Tinggi (SMU, PT)	11	30%
Pekerjaan		
a. Ibu Rumah Tangga	8	53%
b. Wiraswasta	4	26%
c. Lainnya	3	20%
Gravida		
a. Multigravida	10	66%
b. Primigravida	5	34%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa peserta pengabdian masyarakat ini paling banyak berumur 20-35 tahun, yaitu 80%, tingkat Pendidikan ibu paling banyak adalah Pendidikan rendah sebesar 70%, sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga 53% dan ibu yang memiliki anak lebih dari 1 orang (multigravida) sebanyak 66%. Usia sangat menentukan kesehatan ibu dan kualitas kehamilan atau berkaitan dengan kesiapan ibu dalam reproduksi.

Menurut Astuti (2008) yaitu usia Pengaruh dikelompokkan menjadi dua yaitu High risk yaitu pada usia < 20 tahun - > 35 tahun,

dan Low risk pada usia 20 tahun – 35 tahun. Pada usia < 20 - > 35 tahun merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap komplikasi persalinan dan ketidak nyamanan akibat nyeri yang timbul, sedangkan usia 20 tahun – 35 tahun dianggap aman menjalani persalinan karena usia tersebut dalam rentang kondisi prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk menghadapi persalinan.

Menurut Depkes dalam Emma Wanibar (2013), yaitu banyak ibu-ibu bekerja mencari nafkah, baik untuk kepentingan sendiri maupun keluarga. Faktor bekerja berperan sebagai timbulnya suatu masalah pada persiapan menghadapi persalinan, dimana kondisi kerja yang menonjol sebagai faktor yang mempengaruhi persiapan menghadapi persalinan.

Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, pada proses persalinan ibu dengan pendidikan rendah cenderung menghadapi persalinan dengan apa adanya. Ibu dengan pengetahuan tinggi cenderung akan mencari tahu tentang persalinan, cara menghadapi persalinan, dan

persiapan persalinan. Hal ini sesuai dengan teori menurut Harsono (2009), yaitu semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula tingkat pengetahuannya.



Gambar 1. Proses Edukasi

Pada tabel 2 akan dipaparkan mengenai pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Tabel 2. Pengetahuan ibu sebelum dan setelah edukasi effleurage massage

Nama	Nilai Pretes	Nilai Postes
1	50	75
2	55	85
3	60	90
4	55	75
5	60	80
6	55	85
7	60	85
8	65	90
9	55	90
10	50	80
11	50	80
12	40	95
13	40	80
14	55	80
15	50	90

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan terjadinya peningkatan rata-rata nilai postes adalah 84,5.

Nyeri persalinan merupakan bagian dari proses normal dapat diprediksi munculnya nyeri yakni sekitar hamil akhir sehingga ada waktu untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan, nyeri yang muncul bersifat akut memiliki tenggang waktu yang singkat, munculnya nyeri secara intermittent dan berhenti jika proses persalinan sudah berakhir (Manurung, 2011). Nyeri melahirkan merupakan masalah yang sangat mencemaskan bagi ibu inpartu, khususnya ibu primigravida dan biasanya yang paling sering dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan metode massage,

Handayani (2016), Nyeri melahirkan dapat diatasi dengan menggunakan metode massage effleurage. Pasien yang mendapatkan massage effleurage ini akan mempengaruhi psikologis lebih merasa tenang, nyaman, rileks, puas dan akan lebih dekat dengan petugas kesehatan yang melayani sehingga secara tidak langsung hal ini bisa mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Massage merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menentramkan diri, relaksasi, menenangkan saraf dan

menurunkan tekanan darah (Maryunani, 2010).

Effleurage adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus (Pastuty, 2010). Effleurage adalah bentuk massase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Handayani, 2013). Pijatan effleurage dapat juga dilakukan dipunggung, tujuan utamanya untuk relaksasi (Gadysa, 2009).

## KESIMPULAN

Nyeri dalam persalinan merupakan suatu hal yang fisiologis, rasa nyeri ini disebabkan karena adanya kontraksi dan peregangan segmen bawah rahim dan serviks. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebagai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil, dan ibu hamil merasa terbantu dengan edukasi yang diberikan karena selain mendambah pengetahuan, edukasi ini dapat dibaca ulang dan mudah dipahami. Media yang ini dipilih karena dapat

memuat banyak gambar dan tulisan dengan bahsa yang sederhana. Dengan bantuan media ini dapat meningkatkan pengetahuan sehingga diharapkan dapat merubah perilaku untuk meningkatkan status kesehatan dalam mencegah stunting pada ibu hamil

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Maliha, dkk. Teknik Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I di Rumah Sakit Swasta Palembang. Jurnal Keperawatan Merdeka. Vol. 01. 2021
- Astuti, T.2008. Efektifitas Paket "Materna" Terhadap Rasa Nyeri dan Lamanya Kala I Persalinan Ibu Primipara di Bandar Lampung. Tesis
- Wulandari, Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida di Ruang Bougenville RSUD Tugurejo Semarang dkk, Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol.3 Tahun 2015
- Kuswandi, L, 2011. Kehamilan dan Persalinan dengan massase. PT Bhuana, Ilmu Populer Kelompok Gramedia: Jakarta.
- Gadysa, 2009. Persepsi ibu tentang metode massage. Diunduh pada 25 Januari 2021
- Handayani, Sri (2016). Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif. Jurnal

Kesehatan Samodra Ilmu.  
Stikes Yogyakarta. Diunduh  
pada 25 Januari 2021.

Maryunani (2010). Pengaruh massage effleurage terhadap pengurangan rasa nyaman nyeri persalinan kala 1 fase aktif di wilayah kerja puskesmas kemalang. Diunduh pada 25 Januari 2021.

Rukiah,A, dkk. 2012. Asuhan Kebidanan II (Persalinan). Jakarta : Trans Info Media  
Harsono. 2009. Kapita Selekta Neurologi Edisi kedua. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press 66