

IMPLEMENTASI METODE MASSAGE EFFLAURAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Implementation of Massage Effleurage Method To Reduce Labor Pain During The Active Phase I

Sri Wulan^{1*}

¹Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: wulan194@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i1.1726

Abstrak

Persalinan merupakan hal yang normal pada setiap ibu hamil, tetapi banyak ibu hamil yang tidak dapat menahan nyeri saat persalinan normal berlangsung. Nyeri persalinan yang berat jika tidak segera ditangani dapat membahayakan ibu karena dapat menyebabkan kondisi ibu menjadi tidak stabil sehingga dapat menimbulkan komplikasi persalinan. Banyak metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan salah satunya metode massage effleurage, metode ini sangat mudah diterapkan tidak memerlukan biaya yang mahal dan dapat dilakukan langsung oleh ibu yang bersalin atau keluarga. Cara melakukan metode ini yaitu dengan cara memberikan massage atau sentuhan lembut pada bagian perut ibu atas simpisis sampe menuju ke fundus dan bagian samping kanan dan kiri perut ibu dilakukan berulang kali pada saat datang , kontraksi. Kegiatan implementasi pengmas ini dilakukan untuk menambah pengetahuan ibu-ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya khususnya dalam penanggulangan nyeri persalinan kala I. kegiatan dilakukan pada bulan Maret 2023 di poli klinik kebidanan RS Granmed Lubuk Pakam, peserta kegiatan adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC di RS Grandmed sebanyak 27 Orang, sebelum diberikan implementasi mayoritas peserta tidak tahu tentang metode massage effleurage dan setelah diberikan implementasi 100% (27 orang) peserta dapat melakukan massage effleurage. Diharapkan dengan diadakanya kegiatan pengmas ini para ibu hamil dapat memiliki persiapan yang lebih matang untuk melakukan persalinan normal dan disarankan agar dapat menerapkan pada saat persalinan normal berlangsung khususnya pada saat kala I persalinan.

Kata kunci: *Massage Effleurage; Nyeri Persalinan; Kala I Fase Aktif.*

Abstract

Childbirth is normal in every pregnant woman, but many pregnant women cannot bear the pain during normal labor. Severe labor pain if not treated immediately can endanger the mother because it can cause the mother's condition to become unstable so that it can cause labor complications. Many methods can be done to reduce labor pain, one of which is the massage effleurage method, this method is very easy to apply, does not require expensive costs and can be done directly by mothers who give birth or family. How to do this method is by giving massage or soft touch on the mother's abdomen above the symplysis until it goes to the fundus and the right and left sides of the mother's abdomen are done repeatedly when contractions come. This community service implementation activity is carried out to increase the knowledge of pregnant women in preparing for childbirth, especially in overcoming labor pain when I. The activity was carried out in March 2023 at the obstetrics polyclinic of Granmed Lubuk

Pakam Hospital, the participants of the activity were all pregnant women who visited ANC at Grandmed Hospital as many as 27 people, before being given implementation the majority of participants did not know about the massage effleurage method and after being given 100% implementation (27 people) participants could do massage effleurage. It is hoped that with the holding of this community service activity, pregnant women can have a more mature preparation to carry out normal labor and it is recommended that they can apply it during normal labor, especially during labor.

Keywords : *Massage Effleurage, Labor Pain, Kala I Active Phase.*

1. Pendahuluan

Nyeri persalinan merupakan suatu kondisi yang berkaitan dengan keadaan fisik yang ditimbulkan karena adanya kontraksi uterus, penurunan janin dan penipisan serviks. Nyeri persalinan yang berat dapat menimbulkan efek tekanan darah tidak stabil, keringat, pernafasan tidak normal, dan ketegangan otot bahkan dapat menyebabkan stress pada ibu yang dapat menghambat pengeluaran hormon oksitosin ataupun kontraksi tidak normal (Utari.D & Futriani. S, 2022).

Dampak nyeri persalinan jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan hiperventilasi yang dapat membuat kebutuhan oksigen didalam tubuh menjadi meningkat dan dapat menyebabkan aliran darah ke plasenta dapat terganggu, kekuatan kontraksi juga berkurang sehingga dapat menyebabkan kematian ibu dan janin. Oleh karena itu nyeri harus segera ditangani misalnya dengan mempersiapkan ibu hamil untuk dapat langsung mengendalikan nyerinya secara alamiah tanpa menggunakan obat-obatan ataupun farmakologi. Misalnya dengan menggunakan metode massage (Eline Charla, 2020).

Massage adalah tehnik atau cara yang dilakukan untuk memanipulasi jaringan lunak dengan cara merelaksasi otot, dan perbaikan sirkulasi darah. Massage yang dilakukan dengan baik dan benar maka akan menghasilkan metode secara optimal. Massage yang dapat dilakukan pada ibu bersalinan salah satunya yaitu massage effleurage. Massage effleurage adalah salah satu tehnik dengan metode gosokan atau sentuhan lembut yang dilakukan dengan menggunakan telapak tangan dan jari-

jari. Massage effleurage dapat membantu untuk melancarkan peredaran darah, membantu memperbaiki metabolisme tubuh serta dapat mengurangi nyeri (Fitria & Herawati, 2022).

Penelitian Dita, et all, 2022 membuktikan bahwa massage effleurage dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil khususnya trimester III hal ini dibuktikan dengan hasil penelitiannya bahwa pada hari ke 1 dilakukan implementasi massage effleurage ada 7 orang mengalami nyeri berat, pada hari ke 2 ada 6 orang nyeri sedang dan pada hari ke 3 semakin berkurang hanya 5 orang yang mengalami nyeri sedang, sehingga disimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa metode ini efektif untuk digunakan untuk mengurangi nyeri.

Penelitian Hasanah & Chotimah, 2022 juga menunjukkan bahwa massage effleurage efektif digunakan untuk mengurangi nyeri haid dimana hasil nilai p 0,000 sehingga disarankan kepada mahasiswi stikes Abdi Nusantara untuk dapat menerapkan metode tersebut jika mengalami nyeri haid.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di ruang Poli Klinik RS Grandmed Lubuk Pakam pada bulan Maret 2023. Peserta kegiatan seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC di RS Grandmed, sebanyak 27 peserta. Kegiatan ini dilakukan untuk menambah pengetahuan ibu-ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan khususnya dalam penanggulangan nyeri persalinan kala I fase aktif, pengetahuan ibu hamil diukur dengan menggunakan lembar observasi dan SOP.

Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Melakukan survey pendahuluan untuk memastikan data atau jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC di Poli Klinik RS Grandmed
2. Mengurus perizinan untuk melakukan kegiatan PKM
3. Melakukan PKM, dengan cara menerapkan atau implementasi langsung metode *massage effleurage* kepada ibu hamil, yaitu menganjurkan ibu untuk tidur terlentang, kemudian menekuk kedua kaki ibu, setelah itu melakukan usapan ringan atau lembut pada perut ibu mulai dari atas simfisis sampe menuju area fundus dan menuju samping perut ibu dilakukan secara berlahan-lahan hingga 10 menit.
4. Mengajari ibu dan keluarga untuk melakukan *massage effleurage*
5. Mengevaluasi hasil implementasi dengan menggunakan lembar observasi dan SOP *massage effleurage*.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada bulan Maret 2023 di Poli Klinik RS Grandmed Lubuk Pakam mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan sampai tahap evaluasi, selama kegiatan tidak ada kendala para peserta sangat antusias untuk mengikuti hingga selesai, bahkan mampu menerapkan atau mengikuti cara atau tehnik melakukan *massage effleurage* dan peserta PKM juga bersemangat untuk dapat bersalin dengan cara persalinan normal, selain itu keluarga juga mendukung untuk dapat bersalin secara normal.

Adapun hasil data peserta berdasarkan karakteristik yaitu:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Umur		
<20 Tahun	4	14.8
20-30 Tahun	15	55.5
>35 Tahun	8	29.7
Total	27	100
Pendidikan		
SD	5	18.5
SMP	8	29.6

SMA	14	51.7
Total	27	100
Jumlah paritas		
1-2	19	
>2	8	
Total	27	100

Data pada tabel 1. Diketahui bahwa dari 27 peserta mayoritas usia 20-30 tahun sebanyak 55.5% dan dari tingkat Pendidikan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 51.7% dan dilihat dari jumlah anak mayoritas anak ke 1 dan 2.

Pada karakteristik dapat dilihat usia ibu berada pada usia yang baik atau yang direkomendasi oleh WHO untuk hamil dan melahirkan karena di usia 20 -30 tahun organ reproduksi siap untuk dibuahi sehingga kehamilan yang beresiko lebih sedikit dilihat dari umur, dan dari tingkat Pendidikan juga mayoritas peserta PKM memiliki tingkat Pendidikan akhir SMA sebanyak 51.7% dimana tingkat SMA merupakan tingkat Pendidikan menengah keatas yang pengetahuannya lebih baik dibandingkan dengan Pendidikan SD dan SMA, dan dilihat dari jumlah paritas mayoritas ibu memiliki jumlah paritas 1-2 sebanyak hal ini menunjukkan bahwa ibu ada yang sudah memiliki pengalaman nyeri terhadap persalinan dan ada yang belum memiliki pengalaman dalam menghadapi nyeri persalinan.



Gambar 1. Melakukan *Massage Effleurage* dari gerakan atas simfisis menuju ke fundus ibu.



Gambar 2. Melakukan *Massage Effleurage* dari gerakan atas simfisis

menuju samping rahim kanan dan kiri ibu.

Gambar 1 dan 2 merupakan kegiatan atau implementasi langsung kepada ibu hamil cara melakukan massage effleurage. Massage effleurage diterapkan ketika persalinan disaat ibu mengalami kala I khususnya pada saat fase Aktif yaitu pada pembukaan 3-10 cm, semakin lebar pembukaan servik maka rasa sakit yang dialami ibu akan semakin kuat, Hal ini terjadi normal tetapi nyeri yang ringan bahkan sedang jika tidak direspon atau dikendalikan dengan baik maka akan dapat menimbulkan nyeri yang berat.

Nyeri yang berat dapat menimbulkan dampak resiko pada saat persalinan bahkan bisa menyebabkan kematian ibu dan bayi, oleh karena itu pengendalian nyeri sangat diperlukan bagi ibu yang bersalin normal khususnya dengan metode non farmakologi yang bisa langsung diterapkan oleh ibu atau keluarga (Dita, et all, 2022).

Massage effleurage merupakan teknik sentuhan atau usapan lembut dengan menggunakan telapak dan ujung jari. Implementasi atau teknik massage effleurage ini dapat membantu pasien dalam mengontrol nyeri yang dialami sehingga pasien dapat beradaptasi dengan nyeri tersebut, selain itu massage effleurage dapat membuat ibu menjadi lebih rileks dan tenang pada saat persalinan. Massage effleurage ini sudah terbukti dari hasil penelitian bahwa efektif digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan, sesuai dengan hasil penelitian magrifa dan Idwar 2020, hasil penelitian terhadap 16 responden pada kelompok intervensi rata-rata nyeri 4.00 dan pada kelompok kontrol rata-rata nyeri 6.25 dengan nilai p 0.031 sehingga dapat disimpulkan metode ini efektif digunakan.

Hal ini juga didukung dengan penelitian Bingan.S 2020, dari 26 responden sebelum dilakukan massage effleurage rata-rata nyeri persalinan kala I 5.58 dan setelah dilakukan massage effleurage menjadi 3.46 dengan nilai p 0.000 hal ini membuktikan bahwa metode ini efektif digunakan untuk ibu bersalin normal.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari PKM ini yaitu sebelum dilakukan implementasi mayoritas peserta tidak tahu tentang metode atau tehnik massage effleurage setelah dilakukan implementasi 100% peserta mengetahui dan mampu melakukan atau mempraktekkan secara langsung metode tersebut.

5. Daftar Pustaka

- Bingan.S (2020). Pengaruh Teknik Massase Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Midwifery Care Journal*, Vol. 1 No.5, Oktober 2020, e-ISSN 2715-5978 (online)
- Dita, Ludiana & Dewi.K (2022). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda* Volume 2, Nomor 1, Maret 2022 ISSN 2807-364.
- Fitria A & Herawati I (2022). Pengaruh Massage Effleurage dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I di PMB Bidan Lilis Tanah Tinggi Kota Tangerang. *Wellness And Healthy Magazine* Volume 4, Nomor 2, Agustus 2022, p.275-282 ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online).
- Hasanah.U & Chotimah.C (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Volume 4 Nomor 4.
- Magrifa & Idwar (2020). Metode Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan* Vol 6, No 4, Oktober 2020 : 481-484.
- Utari.D & Futriani.S (2022). Efektivitas Deepback Massage Dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di BPM KATMI. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol 4 No. 4.