

Penyuluhan *Massage Effleurage* Dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Menggunakan Media Poster

Nurul Hidayah Bohari^{1*}, Haerani², Nurdewi Sulymbona³, Rika Agustina⁴, Kurniati Akhfari⁵

^{1,2}Kebidanan, Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti, Bulukumba, Indonesia

³Kebidanan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Indonesia

⁴Kebidanan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

⁵Kebidanan, Akademi Kebidanan Mega Buana Sinjai, Indonesia

nurulhidayahbohari@gmail.com

Abstrak

Nyeri pada persalinan kala I timbul akibat dilatasi serviks dan kontraksi rahim. Nyeri terjadi di bagian punggung, sakrum, tungkai, dan paha saat kepala janin turun ke panggul sehingga menciptakan tekanan pada fleksus Lumbosakral. Nyeri hebat pada proses persalinan dapat menyebabkan ibu mengalami Stres atau rasa takut serta rasa takut yang berlebihan, secara fisiologis hal ini dapat menimbulkan kontraksi uterus menjadi terasa semakin nyeri dan rasa sakit yang dirasakan ibu lebih meningkat. Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan metode non farmakologis *Massage Effleurage*. Massage ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Solusi yang ditawarkan adalah 1. Peningkatan pemahaman ibu hamil terkait *message effleurage* dapat menurunkan nyeri persalinan normal. Target luaran kegiatan PKM ini adalah Artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal ber ISSN. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan media poster. Materi penyuluhan terdiri dari definisi *message effleurage*, manfaat *message effleurage*, teknik. Hasil menunjukkan bahwa edukasi dengan menggunakan media poster tentang *massage effleurage* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan dalam menurunkan nyeri persalinan.

Kata kunci: *Massage; Effleurage, Nyeri, Persalinan*

Abstract

Pain in the first stage of labor arises from cervical dilation and uterine contractions. Pain occurs in the back, sacrum, cramps, and thighs when the fetal head descends into the pelvis, causing pressure on the lumbosacral plexus. Severe pain during labor can cause the mother to experience stress or fear and excessive fear, physiologically this can cause uterine contractions to feel more painful and the pain felt by the mother to increase. Labor pain can be controlled with the non-pharmacological method of Effleurage Massage. This massage aims to increase blood circulation, apply pressure, and warm the abdominal muscles as well as increase physical and mental relaxation. The solutions offered are 1. Increasing pregnant women's understanding of effleurage messages can reduce normal labor pain. The target output of this PKM activity is a scientific article published in an ISSN journal. The method used in implementing this activity includes counseling for pregnant women using poster media. The counseling material consists of the definition of effleurage messages, the benefits of effleurage messages, and techniques. The results showed that education using posters about effleurage massage proved effective in increasing mothers' knowledge and preparedness for the labor process, thereby reducing labor pain.

Keywords: *Massage; Effleurage; Pain; Labor*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan 37-42 minggu, dimana janin dilahirkan secara spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Indrayani, 2016) dalam (Herinawati, 2019)). Kelahiran adalah proses dimana janin dan ketuban didorong keluar melalui jalan lahir. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa persalinan (labor) adalah rangkaian peristiwa mulai dari kencengkenceng teratur sampai dikeluarkannya produk konsepsi (janin, plasenta, ketuban, dan cairan ketuban) dari uterus ke dunia luar melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau dengan kekuatan sendiri (Hidayah, Nurul Bohari dkk, 2023).

Nyeri adalah bagian tak terpisahkan dari proses persalinan, karena kontraksi miometrium yang menyebabkan nyeri adalah proses fisiologis. Nyeri persalinan bisa memiliki intensitas yang berbeda-beda pada setiap individu. Namun, nyeri ini merupakan rangsangan yang tidak nyaman dan dapat menyebabkan rasa takut dan stres, yang pada gilirannya dapat mengganggu aliran darah ibu ke janin dan mengakibatkan hipoksia janin (Hidayah, Nurul Bohari dkk, 2023).

Nyeri persalinan adalah bagian dari proses yang normal. Pada saat nyeri persalinan dirasakan, terdapat reseptor opiate pada otak dan tulang belakang dan menentukan bahwa susunan saraf pusat (SSP) melepaskan zat seperti morfin (endorphin dan enkephalin). Endogenous

opiate menjepit untuk reseptor opiate yang mengganggu persepsi nyeri. Rasa tidak nyaman dan nyeri dalam persalinan adalah unik, oleh karena itu pengalaman persalinan mempunyai suatu kekuatan tinggi terhadap perolehan pereda nyeri yang memuaskan, berbagai macam tindakan pengurangan rasa nyeri menggunakan teori sistem endorfin ini misalnya teknik massage effleurage yang pada gilirannya dapat meredakan nyeri (Maryunani 2010).

Nyeri adalah rasa tidak enak akibat perangsangan ujung-ujung saraf khusus. Selama persalinan pervaginam, nyeri disebabkan oleh kontraksi rahim, dilatasi serviks, dan distensi preniun. Saraf-saraf aferen viseral. Yang membawa impuls sensorik dari rahim memasuki medula spinalis pada segmentoracal ke 10, ke 11, dan ke 12 serta segmen lumbal yang pertama (T10 sampai L1) (Asmadi, 2012).

Nyeri persalinan suatu perasaan tidak menyenangkan yang merupakan respon individu yang menyertai dalam proses persalinan oleh karena adanya perubahan fisiologis dari jalan lahir dan rahim. Menurut Indrayani (2016) terdapat dua teknik massage yang dapat mengurangi nyeri yaitu effleurage (pijatan ringan) dan contour pressure (penekanan) telah banyak membantu perempuan selama kala 1 persalinan. Effleurage adalah teknik pijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Teknik menimbulkan efek relaksasi. Dalam persalinan, effleurage dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan. Lakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan

kuat, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit (Judha, 2012).

Hasil penelitian Herinawati, Titik Hindriati, Astrid Novilda 2019 dengan judul pengaruh effleurage massage terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif di praktik mandiri bidan Ltifah kota jambi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan effleurage massage sebagian besar 16 (53%) responden merasakan nyeri sedang, 14 (47%) merasakan nyeri berat dan tidak ada responden yang merasakan nyeri ringan setelah dilakukan massage effleurage terjadi penurunan respon nyeri persalinan kala1 fase aktif didapatkan sebagian besar (57,0%) responden yang merasakan nyeri ringan, masih sebagian (33%) sebagian kecil 91%).

Kegiatan PkM ini bekerjasama dengan Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba. Jumlah Penduduk di Wilayah Kerja Puskesmas adalah informasi mengenai jumlah penduduk yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas sebanyak 9 Kelurahan dengan Jumlah penduduk 42.702 Jiwa. Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba terletak pada daerah Kabupaten Kota. Dengan kriteria wilayah perkotaan. Dan Puskesmas Caile telah terakreditasi madya.

Kegiatan ini dilaksanakan bersamaan dengan jadwal kunjungan *Antenatal Care* (ANC) ibu hamil. Dengan total ibu hamil sebanyak 10 orang. Selama ini bidan mendapatkan beberapa pertanyaan ataupun keluhan dari ibu hamil terkait nyeri yang dialami pada saat akan bersalin, lebih khususnya terkait dengan cara mengatasi agar nyeri yang dirasakan bisa berkurang. Karena tidak hanya ibu

yang baru pertama kali hamil merasakan nyeri tersebut, bahkan ibu yang sudah lebih dari 2 kali masih belum bisa menangani nyeri yang mereka rasakan pada saat bersalin.

Adapun tujuan dilakukannya PkM ini yaitu untuk memberikan edukasi terkait massage effleurage dalam mengatasi nyeri persalinan kepada peserta penyuluhan dalam hal ini ibu hamil dengan memanfaatkan media poster.

METODE

1. Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan PkM ini dilaksanakan, tahapan tersebut antara lain :
 - a. Pengumpulan informasi yang dilakukan oleh tim lapangan berupa jumlah ibu hamil dan jadwal ANC di Puskesmas Caile
 - b. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Caile terkait dengan kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan. Karena jadwal ANC di Puskesmas Caile sebanyak 3 kali dalam seminggu, dan kegiatan penyuluhan ini akan diadakan hanya sekali.
2. Tahap Pelaksanaan
Pada tahapan ini dilaksanakan kunjungan ke rumah ibu/pasien pada tanggal 12 Juni 2025 bertempat di Puskesmas Caile Kelurahan Caile Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba. Teknik pelaksanaan kegiatan berupa memberikan penyuluhan menggunakan media poster terkait manajemen nyeri persalinan (*Massage Effleurage* dalam menurunkan nyeri persalinan kala I).
3. Tahap Evaluasi
Kegiatan evaluasi yang dilakukan adalah sebagai berikut (1) Evaluasi

formatif yang mencakup evaluasi awal (pre-test) dan evaluasi akhir (post-test). Evaluasi awal akan diberikan sebelum penyuluhan dilakukan, sedangkan evaluasi akhir akan diberikan setelah penyuluhan diberikan, (2) Evaluasi proses (monitoring) akan dilakukan pada saat asuhan sementara dilakukan.



Dokumentasi Pemaparan materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rasa nyeri yang dialami ibu karena perubahan serviks dan iskemia uterus pada persalinan kala I. Pada kala I fase laten lebih banyak penipisan di serviks sedangkan pembukaan serviks dan penurunan daerah terendah janin terjadi pada fase aktif dan transisi. Ibu merasakan nyeri yang berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal puncggung dan menurun ke paha. Ibu biasanya mengalami nyeri hanya selama kontraksi dan bebas rasa nyeri pada interval antar kontraksi (Hidayah, Nurul Bohari dkk, 2022).

Nyeri adalah hal yang lumrah dalam persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah lain yaitu meningkatnya kecemasan atau rasa khawatir karena menghadapi

persalinan, sehingga produksi hormon adrenalin meningkat dan mengakibatkan vasokonstriksi yang menyebabkan aliran darah ibu ke janin menurun (Juniarti, E., & Widyawati, 2018).

Peserta penyuluhan berjumlah 10 orang yang terdiri dari ibu hamil Trimester 1 dan 2. Penyuluhan dimulai pada pukul 08.18 wita. Kegiatan penyuluhan bersamaan dengan jadwal ANC ibu hamil. Sebelum ibu hamil melakukan pemeriksaan terlebih dahulu mengisi kuesioner untuk melihat seberapa jauh ibu hamil mengetahui terkait *massage effleurage*, setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan media poster. Pemaparan materi tidak langsung diberikan pada 10 orang peserta, tetapi bertahap sesuai dengan jam kedatangan ibu hamil. Setelah pemaparan materi ibu hamil terlebih dahulu melakukan pemeriksaan ANC, setelah pemeriksaan selesai ibu hamil kembali diberikan kuesioner untuk mengukur kembali pengetahuannya terkait materi yang telah diberikan.

Hasil evaluasi pre-test menunjukkan bahwa sebanyak 53% dari total jawaban peserta dinyatakan benar. Setelah dilakukan penyuluhan terkait *massage effleurage*, terjadi peningkatan yang signifikan pada hasil post-test, yaitu mencapai 86%. Peningkatan ini mencerminkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, khususnya para ibu, mengenai manfaat *massage effleurage* dalam menurunkan tingkat nyeri saat persalinan.

Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan mampu memberikan pemahaman baru dan

meningkatkan kesadaran ibu akan pentingnya teknik non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan. Dengan demikian, edukasi tentang massage effleurage terbukti efektif dengan menggunakan media poster dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan.

KESIMPULAN

Dari 10 peserta untuk soal pretest adapun hasil yang didapatkan yaitu 53% dari total keseluruhan jawaban yang benar dijawab oleh peserta. Sedangkan untuk posttest didapatkan hasil 86%. Dilihat dari peningkatan hasil posttest dapat dilihat bahwa ibu mendapatkan beberapa ilmu terkait massage effleurage dalam mengatasi nyeri selama proses persalinan, karena adanya peningkatan dari 53% menjadi 86%.

Kesimpulan dari kegiatan Penyuluhan tentang message effleurage dalam mengatasi nyeri persalinan menggunakan media poster berdampak positif pada peserta penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmayo, S., & Suharti. (2013). Konsep dan aplikasi manajemen nyeri persalinan (persalinan tanpa nyeri berlebihan). Yogyakarta: Ar-rruz media.
- Ekowati. (2012). Efek teknik massage effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri. Malang.
- Herinawati, Titik Hindriati, A. N. (2019). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida Dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. Jurnal Ilmiah

Universitas Batanghari Jambi, 19(3), 590–601.

- Hidayah, Nurul Bohari., Haerani., Hatimah, Khusnul., Akhfar, Kurniati. (2022). PENYULUHAN TENTANG MASSAGE EFFLURAGE SEBAGAI SOLUSI TEPAT DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN. *Journal of Community Service*. 4(3). 43-48

- Hidayah, Nurul Bohari., Hatimah, Khusnul., Sumarni., Erniawati., Ramadan, Nurhana. Pengaruh massage effleurage dalam menurunkan nyeri persalinan kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Ponre. *Journal of Nursing Practice and Education*. 4(1). 96-104

- Hidayah, Nurul Bohari., Haerani., Sulymbona, Nurdewi., Agustina, Rika. (2023). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta : Deepublish

- Indrayani. (2016). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: CV. Trans Info Media

- Juniarti, E., & Widyawati, M. N. (2018). Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1. *Jurnal Kebidanan*, 8(2).

- Judha M, Sudarti. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan, Nuha Medika: Yogyakarta.

- Maryunani, A. (2010). Nyeri dalam Persalinan. Trans Info Media.

- Wahyuningsih. (2015). *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, sedayu Bantul.

- Yuliatun, L. 2008. Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi. Malang: Bayumedia Publishing