

PENYULUHAN TENTANG *MESSAGE EFFLURAGE* SEBAGAI SOLUSI TEPAT DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN

¹Nurul Hidayah Bohari*, ²Haerani, ³Husnul Khatimah, ⁴Kurniati Akhfar

^{1,2,3,4}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

nurulhidayahbohari@gmail.com

Abstrak

Persalinan normal terjadi pada kehamilan cukup bulan dan berjalan secara spontan disaat permulaan dengan janin menunjukkan kepala sebagai ujung depan (Vertex Presentation), proses tersebut berakhir dalam waktu 18 jam tanpa komplikasi apapun. Proses persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran dikatakan normal apabila proses pengeluaran yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tidak disertai komplikasi baik ibu maupun janin. Massage atau pijatan selama proses persalinan dapat menimbulkan efek relaksasi. Relaksasi yang dialami ibu merangsang ke otak untuk menurunkan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan produksi oksitosin yang merupakan faktor penting timbulnya kontraksi yang adekuat. Teknik massage merupakan aspek naluriah manusia ketika merasa kesakitan pada beberapa bagian tubuh serta teknik ini menimbulkan reaksi pertama kali adalah mengeluas bagian tubuh yang sakit dengan tangan untuk mengurangi sakit. 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, keluarganya serta kader tentang solusi dalam menurunkan nyeri persalinan normal. Target luaran kegiatan PKM ini adalah Artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal ber ISSN, Artikel dalam media massa. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi penyuluhan kepada ibu hamil, keluarga, dan Kader Kesehatan. Materi penyuluhan terdiri dari definisi message effleurage, manfaat message effleurage.

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

Abstract

Normal delivery occurs at term and runs spontaneously at the beginning with the fetus showing the head as the front end (Vertex Presentation), the process ends within 18 hours without any complications. The birth process is the process of opening and thinning the cervix and the fetus descends into the birth canal. Labor and birth are said to be normal if the expulsion process that occurs at full term of pregnancy (37-42 weeks), is born spontaneously with a back of the head presentation, is not accompanied by complications for both the mother and the fetus. Massage or massage during labor can have a relaxing effect. Relaxation experienced by the mother stimulates the brain to reduce levels of the hormone adrenaline and increase the production of oxytocin, which is an important factor in the emergence of adequate contractions. Massage technique is an instinctive aspect of humans when they feel pain in several parts of the body and this technique creates the first reaction, which is to spread the sore body parts with their hands to reduce pain. This massage aims to increase blood circulation, apply pressure, and warm up the abdominal muscles and promote physical and mental relaxation. The solutions offered are 1. Increased understanding of pregnant women, their families and the right solution to reduce normal labor pain. The target output of this PKM activity is scientific articles published in journals with ISSN, articles in the mass media. The method used in carrying out this activity includes counseling to pregnant women, families, and health cadres. The counseling material consists of the definition of message effleurage, the benefits of message effleurage.

Keywords: *Massage Effleurage, Pain, Labor*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Saifuddin, 2013). Menurut *internasional Association for the study of pain* (IASP) Nyeri merupakan suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian ketika terjadi kerusakan (Judha dkk, 2012).

Nyeri persalinan adalah bagian dari proses yang normal. Pada saat nyeri persalinan dirasakan, terdapat receptor opiate pada otak dan tulang belakang dan menentukan bahwa susunan saraf pusat (SSP) melepaskan zat seperti morfin (endorphin dan enkephalin). Endogenous opiate menjepit untuk receptor 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 endorphin 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 averen viseral. Yang membawa impuls sensorik dari rahim memasuki medulaspinalis 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 *contouppressure* (penekanan) telah banyak membantu perempuan selama kala 1 persalinan. *Effleurage* adalah teknik pemijatan 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.

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 *massage effleurage* 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 kala 1 fase aktif didapatkan sebagian besar (57,0%) responden yang merasakan nyeri ringan, masih sebagian (33%) sebagian kecil 910%).

Analisis Situasi

Kegiatan PkM ini bekerjasama dengan pemerintah Desa Bijawang. Desa Bijawang adalah salah satu dari 12 Desa di Wilayah Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba yang terletak 8 Km dari Kota Kecamatan Ujung Loe. Desa Bijawang terdiri dari 4 dusun, diantaranya Dusun Camoagarigi, Dusun Padodo, Dusun Polewali, dan Dusun Tokombeng. Batas Desa di sebelah Utara Lonrong Ujung Loe, sebelah Selatan Palambarae Gantarang, sebelah Timur Seppang Ujung Loe, dan sebelah Barat Tanah Harapan Rilau Ale.

Ibu hamil di Desa Bijawang sebanyak 20 orang. Setelah melakukan wawancara awal dengan beberapa kader di Desa Bijawang,

Publisher: Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba Bijawang Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba. Teknik pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi mengenai *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri persalinan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui pemberian materi langsung melalui *slide powerpoint*, media poster dan juga membagikan leaflet kepada peserta penyuluhan. Dalam kegiatan ini pemberian materi disampaikan secara langsung dengan menampilkan *slide powerpoint*, media poster dan leaflet dibagikan oleh anggota tim PkM kepada peserta PkM. Kegiatan ini dibuka langsung oleh Kepala Desa Bijawang Kecamatan Ujung Loe, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi dari dosen Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Adapun materi yang disampaikan telah didiskusikan sebelumnya dengan tim PkM. Mitra kegiatan PKM adalah Puskesmas Ujung Loe Kabupaten Bulukumba. Adapun jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan adalah 38 orang.

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 penyampaian materi penyuluhan (*ceramah*), sedangkan evaluasi akhir akan diberikan di akhir sesi penyuluhan (*ceramah*), (2) Evaluasi proses (*monitoring*) akan dilakukan pada saat kegiatan penyuluhan berjalan.

mereka 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, keluarga yang nantinya akan mendampingi dalam proses persalinan serta kader.

METODE

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan PkM ini dilaksanakan, tahapan tersebut antara lain :

- a. Pengumpulan informasi yang dilakukan oleh tim lapangan berupa jumlah ibu hamil yang datang berkunjung ke Puskesmas Ujung Loe dalam kurun waktu 1 minggu.
- b. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Ujung Loe yaitu Bikor/Kader terkait materi yang akan disampaikan pada saat penyuluhan serta penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian.
- c. Koordinasi dengan bidan/kader di Puskesmas Ujung Loe agar kiranya bisa menghubungi ibu hamil untuk bisa datang ke Aula Kantor Desa Bijawang guna untuk mengikuti kegiatan PkM

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan ini dilaksanakan penyuluhan mengenai *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri persalinan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 Desember 2021 bertempat di Aula Kantor Desa



Gambar 1. Pemaparan materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nyeri persalinan adalah bagian dari proses yang normal. Pada saat nyeri persalinan dirasakan, terdapat receptor opiate pada otak dan tulang belakang dan menentukan bahwa susunan saraf pusat (SSP) melepaskan zat seperti morfin (endorphin dan enkephalin). Endogenous opiate menjepit untuk receptor 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 endorphen ini misalnya teknik *massage effleurage* yang pada gilirannya dapat meredakan nyeri (Maryunani 2010).

Peserta penyuluhan berjumlah 38 orang yang terdiri dari ibu hamil, kader, dan keluarga ibu hamil. Penyuluhan dimulai pada pukul 09.45 wita, setelah para peserta berkumpul. Kegiatan penyuluhan di buka langsung oleh Kepala Desa Bijawang Kecamatan Ujung Loe. Sebelum pemaparan materi dilakukan evaluasi awal (pre-test) tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta penyuluhan terkait bagaimana solusi dalam hal mengurangi nyeri persalinan. Jumlah butir soal sebanyak 10 soal dalam bentuk pilihan ganda. Pembagian soal di bantu oleh Mahasiswa

Setelah peserta menjawab pertanyaan dari soal yang diberikan. Kemudian dilanjutkan pemaparan materi penyuluhan ± 40 menit. Para peserta sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Di tengah berlangsungnya pemaparan materi, terdapat dua orang peserta yang memberi pernyataan terkait yang dia lakukan pada saat mengalami nyeri persalinan di kehamilan sebelumnya. Dan diakhir pemaparan materi para peserta juga antusias memberikan pertanyaan terkait materi penyuluhan.

Post test dilakukan setelah proses tanya jawab selesai. Soal yang diberikan sama dengan *pre-test*, hasil yang didapatkan pada saat *pre-test* adalah 65% dari total keseluruhan jawaban yang benar dijawab oleh peserta. Sedangkan pada saat *post-test* didapatkan hasil sebanyak 94%. Dilihat dari peningkatan hasil *post-test* bahwa ibu mendapatkan beberapa ilmu terkait *massage effleurage* dapat menurunkan nyeri persalinan, karena adanya peningkatan dari 65% menjadi 94%.

KESIMPULAN

Dari 38 peserta untuk soal pretest adapun hasil yang didapatkan yaitu 65% dari total keseluruhan jawaban yang benar dijawab oleh peserta. Sedangkan untuk posttest didapatkan hasil 94%. 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 65% menjadi 94%.

Kesimpulan dari kegiatan Penyuluhan tentang *message effleurage* dalam mengatasi nyeri persalinan berdampak positif pada peserta penyuluhan baik itu ibu hamil, keluarga ibu hamil dalam hal ini calon pendamping pada saat akan bersalin nantinya serta kader.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Direktur Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba yang memberikan izin kepada kami untuk melakukan penyuluhan di Desa Bijawang.
2. Bapak Kepala Desa Bijawang dan seluruh jajarannya yang telah memberikan izin dan membantu agar proses penyuluhan dapat berjalan dengan lancar.
3. Kepala Puskesmas Ujung Loe beserta para kader yang telah membantu untuk menghubungi para ibu hamil untuk datang berkunjung ke Kantor Desa Bijawang untuk ikut serta dalam penyuluhan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrinah, dkk. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Asmadi, (2012). Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep Anak dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Salemba Medika : Jakarta.
- Bandiyah, S. 2012. Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fitriani A.A., 2015, Evaluasi Penggunaan Antibiotik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Komplikasi Foot Ulcer Di Instalasi Rawat Inap Rsup Dr. Soeradji Tirtonegoro Tahun 2014, Skripsi, Fakultas Farmasi, ed., Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Handayani, E.,A. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas liang anggung kota banjar baru Kalimantan selatan. Universitas Indonesia.
- Hidayat, Asri. 2010. Asuhan kebidanan kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Indrayani, Djami M.E.U. 2016. Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: CV. Trans Info Media

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

Kozier, Erb, Berman, & Snyder. (2011). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik (7 ed., Vol. I). Jakarta: EGC.

Lowdermilk, D, L., Perry Shannon E., Cashion Kitty. (2013). Buku Keperawatan Maternitas Edisi 8 – Buku 2, Penerjemah :dr.Felicia Sidartha & dr. Anesia Tania. Elsevier (Singapura) Pte Ltd. Salemba Medika.

Manurung, S. (2011). Buku ajar keperawatan maternitas asuhan keperawatan intranatal. Jakarta : Trans Info Media.

Maemunah. (2009). Asuhan Kebidanan 2. Jakarta: CV.Trans Info Media.

Murray,M.L.,dan Huelsmann,G.M. 2013. Persalinan dan Melahirkan Praktik Berbasis Bukti. Jakarta: EGC

Muryananim. 2012.inisiasi menyusui dini, asi eksklusif manajemen laktasi. Jakarta: trans info media.

Notoadmodjo . 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Sastroasmoro, Sudigdo & Ismael, Sofyan.2014. Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5. Jakarta: Sagung Seto.

Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta: Nuha Medika

Sumarah. 2009. Perawatan Ibu Bersalin : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Yogyakarta : Fitramaya.

Tamsuri.2006. Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC

Varney.2008. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta : EGC

Wiknjastro H. Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2009; 523 - 529.

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

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