

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

<sup>1)</sup>Ryka Juaeriah, <sup>2)</sup>Dyeri Susanti, <sup>3)</sup>Rani Nuraeni, <sup>4)</sup>Ridha Azmi

<sup>1,2)</sup>Dosen Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

<sup>3,4)</sup>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 effleurage* 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 effleurage* 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 effleurage* 7,75 dan *abdominal lifting* 8,80 sedangkan hasil sesudah dilakukan *massage effleurage* rata-rata skala nyeri 3,35 dan *abdominal lifting* 6,00. Hasil analisis didapatkan bahwa terdapat efektifitas *massage effleurage* 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 effleurage* 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 effleurage*, *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 *effleurage 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 *effleurage 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 *effleurage massage* was 7.75 and the *abdominal lifting* was 8.80, while the results after the *effleurage 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 effleurage* 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 *effleurage 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 effleurage*, *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](mailto:ryka.juaeriah@gmail.com)

---

## Pendahuluan

Nyeri adalah perasaan tidak nyaman yang sangat subyektif 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 ke arah paha. Nyeri persalinan disebabkan adanya regangan segmen bawah rahim dan serviks serta adanya ischemia otot rahim. Nyeri merupakan keadaan yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan 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 endorfin yang merupakan pereda rasa sakit. Endorfin 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 intensitas 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 effleurage* 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 effleurage* (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 relaksasi 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 effleurage* dengan nilai delta yaitu 4,4 dan pada *massage abdominal lifting* dengan nilai delta yaitu 2,8. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode *massage effleurage* 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 endorfin yang menghilangkan sakit secara alamiah (Mimi, 2018).

Hal ini sesuai dengan teori *gate control* yang mengatakan bahwa nyeri akan berkurang setelah dilakukan *massage effleurage* 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 effleurage* merupakan suatu metode non-farmakologi yang merupakan salah satu teknik menghilangkan rasa sakit yang paling efektif. *Massage effleurage* 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 merespons. 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 effleurage*. 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 kontraksi dalam persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin 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 tehnik *effleurage* dan *abdominal lifting* dengan nilai  $p\ 0.00 < 0.05$ . 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 effleurage* 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 effleurage* 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 effleurage* yaitu 7,75, dan sebelum diberikan *massage abdominal lifting* yaitu 8,80, 2) rerata skala nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan *massage effleurage* yaitu 3,35, dan setelah diberikan *massage abdominal lifting* yaitu 6,00, dan 3) terdapat pengaruh metode *massage effleurage* dan *massage abdominal lifting* dengan nilai  $p\ 0.00 < 0.05$ , dan lebih efektif metode *massage effleurage* dibandingkan *massage abdominal lifting* dengan nilai delta 4,4.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *massage effleurage* 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 Efflurage 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 Efflurage 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 Efflurage 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).