



## INTENSITAS NYERI KALA I SEBELUM DAN SESUDAH *MASSAGE EFFLEURAGE* DI RSUD 45 KUNINGAN

<sup>1</sup>Ai Nurasih, <sup>2</sup>Nindi Indriyani

<sup>1,2</sup>STIKes Kuningan

*41nurasiah@gmail.com*

### Abstrak

*Effleurage* adalah teknik pijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD 45 Kuningan pada 10 orang ibu bersalin terdapat 8 orang nyeri berat, dan 2 orang nyeri hebat pada saat kala I persalinan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran perbedaan intensitas nyeri kala I sebelum dan sesudah menggunakan metode pijat perut *Effleurage* di RSUD 45 Kuningan. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan aksidental sampling yang berjumlah sebanyak 31 ibu bersalin. Instrumen yang digunakan adalah lembar ceklis yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan pijat sebagian besar intensitas nyeri berada pada kategori nyeri berat sebanyak (19 responden 61,3%), kategori nyeri sedang sebanyak 12 responden (38,7%), dan tidak ada nyeri hebat. Setelah dilakukan pijat sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 26 responden (83,9%), kategori nyeri sedang sebanyak 5 responden (16,1%), dan kategori nyeri hebat (0%). Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pijat *Effleurage* 0,452. Diharapkan bidan sebagai penolong persalinan dapat menggunakan pijat *Effleurage* sebagai alternatif non farmakologis dalam penatalaksanaan rasa nyeri persalinan.

**Kata kunci** : *Pijat Effleurage, Intensitas Nyeri, Kala I*

### Pendahuluan

Wanita hamil sering khawatir terhadap rasa nyeri yang akan mereka alami saat melahirkan dan mengatasi nyeri tersebut. Banyak wanita yang merasakan

nyeri tersebut lebih parah dari yang seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress, dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot-otot menjadi kaku



dan akhirnya menyebabkan rasa nyeri. Nyeri pada proses persalinan bersifat alamiah. Apabila tidak ada nyeri maka janin tidak akan bisa lahir. Namun nyeri tersebut bila tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah lain seperti menimbulkan rasa takut dan cemas yang berlebihan dapat mengganggu kelancaran proses persalinan. Manajemen nyeri pada persalinan dapat diterapkan secara farmakologis dan non farmakologis tanpa penggunaan obat-obatan, sedangkan secara farmakologis melalui penggunaan obat-obatan. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan metode farmakologi yang berpotensi mempunyai efek yang merugikan (Indarsita D, Utami S, 2014).

Kala 1 persalinan ditandai dengan adanya kontraksi yang teratur, adekuat dan menyebabkan perubahan pada serviks sehingga mencapai pembukaan lengkap. Kala 1 persalinan terdiri dari fase laten yaitu dimulai dari awal kontraksi hingga pembukaan 4 cm, kontraksi mulai teratur tetapi lamanya masih di antara 20-30 detik, fase aktif dengan tanda-tanda kontraksi diatas 3 kali dalam 10 menit, lamanya 40 detik atau lebih, pembukaan 4 cm hingga

lengkap (Rukiyah, 2009). Penipisan serviks yang berlangsung selama proses persalinan inilah yang menyebabkan ibu merasa nyeri, karena semakin kuat uterus berkontraksi maka serviks akan semakin membuka dan ibu akan merasa semakin kesakitan. Rasa sakit yang dialami ibu selama proses persalinan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu kecemasan, kepribadian, kelelahan, faktor sosial budaya. Pandangan seseorang mengenai rasa nyeri dapat memperparah tingkat rasa nyeri yang dialaminya, oleh karena itu harus dapat mengontrol diri dan berusaha mengalihkan rasa sakit itu dengan berkomunikasi dengan suami, ibu atau bidan yang akan membantu kita dalam proses persalinan (Rukiyah, 2009).

Salah satu upaya untuk mengurangi rasa nyeri persalinan adalah pijat. Umumnya ada dua teknik pemijatan yang dilakukan dalam persalinan, yaitu *Effleurage* dan counterpressure. Massage atau pijat merupakan cara relaksasi melalui sentuhan atau mengusap yang dapat membantu ibu merasa rileks. Pemijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu



terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami. Endorfin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak (Rukiyah, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2015) didapatkan responden sebelum diberikan pijat perut dengan teknik *Effleurage* mengalami rata-rata intensitas nyeri sebesar 5,25 dan responden sesudah diberikan pijat perut *Effleurage* mengalami rata-rata intensitas nyeri sebesar 4,60. Hal ini menunjukkan ada penurunan intensitas nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan pijat perut dengan teknik *Effleurage* sebesar 0,92.(Safitri D, 2017)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada ibu bersalin di RSUD 45 Kuningan pada 10 orang ibu bersalin didapatkan 8 orang nyeri berat, dan 2 orang nyeri hebat.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian cross sectional dimana variabel-variabel yang

termasuk resiko dengan variabel efek diobservasi dalam waktu yang bersamaan (Badriah, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin pada bulan Juni 2017. Adapun sampel penelitian menggunakan aksidental sampling yang berjumlah 31 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat perut *Effleurage*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri kala I. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala nyeri Berman dan lembar check list. Teknik pengambilan data menggunakan data primer yaitu data yang didapatkan secara langsung kepada ibu bersalin dan analisis data menggunakan analisis univariat.

## Hasil

Tabel 1. Menunjukkan dari 31 ibu bersalin sebagian besar intensitas nyeri persalinan sebelum dilakukan pijat *Effleurage* berada pada kategori nyeri berat sebanyak 19 orang (61,3%), sedangkan intensitas nyeri persalinan setelah diberikan pijat sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 26 orang (83,9%).



**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Persalinan di RSUD 45 Kuningan**

Variabel	Frekuensi	Persentasi (%)
Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Pijat		
0-3 Nyeri Sedang	12	38,7
4-7 Nyeri Berat	19	61,3
8-10 Nyeri Hebat	0	0
Jumlah	31	100
Nyeri Persalinan Sesudah Diberikan Pijat		
0-3 Nyeri Sedang	26	83,9
4-7 Nyeri Berat	5	16,1
8-10 Nyeri Hebat	0	0
Jumlah	31	100

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2017

Berdasarkan Tabel 2. Perbedaan intensitas rasa nyeri kala I didapatkan bahwa dari jumlah 31 responden sebelum dipijat berada dalam intensitas nyeri berat sebanyak 19 responden (61,3%), sedangkan setelah dipijat intensitasnya berada dalam kategori nyeri sedang sebanyak 26 responden (83,9%). Dari hasil penelitian tersebut dapat

diketahui nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan pijat *Effleurage* sebesar 1,61 dan sesudah 1,16, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat *Effleurage* rata-rata sebesar 0,452.

**Tabel 2. Perbedaan Intensitas Nyeri Kala I sebelum dan sesudah diberikan Pijat *Effleurage***

Pijat <i>Effleurage</i>	Intensitas Nyeri						Total	
	Sedang		Berat		Hebat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
<b>Sebelum</b>	12	38,7	19	61,3	0	0	31	100
<b>Sesudah</b>	26	83,9	5	16,1	0	0	31	100

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2017

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan pijat *Effleurage* sebagian besar tingkat nyeri berat sebanyak 19 orang (61,3%). Hal ini dikarenakan rasa nyeri pada persalinan adanya dorongan kontraksi (pemendekan)

otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha, kontraksi inilah yang menyebabkan adanya pembukaan mulut rahim (serviks). Rasa nyeri dalam persalinan hal ini adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan



peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung dan pernapasan.

Responden penelitian saat menjalani kala I fase aktif sangat mengeluh sensasi nyeri yang dirasakan, sensasi tersebut menyebabkan responden sangat gelisah dan tegang. Hal tersebut berakibat kala I fase aktif menjadi lebih lama prosesnya, sensasi nyeri yang dirasakan responden dapat dikaitkan dengan pengalaman merasakan sensasi nyeri sebelumnya. Berdasarkan data penelitian yang dapat dikaitkan adalah data paritas dimana sebagian responden adalah primipara, responden primipara cenderung kurang mempunyai pengalaman menghadapi nyeri persalinan sehingga mereka kaget dan syok apa yang dirasakannya karena selama ini mereka hanya mendengar cerita saja.(Intan Gumilang Pratiwi, 2019)

Intensitas nyeri kala I responden sesudah dilakukan pijat *Effleurage* didapatkan hasil sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 26 orang (83,9%). Hal ini dikarenakan saat kontraksi menyerang bagian perut, pijat perut sangat menolong untuk mengurangi rasa nyeri, pemijatan dapat menggunakan jari tangan dengan gerakan menjalar ke arah perut. Jemarinya pun harus menyentuh bagian perut sehingga

dapat merasakan ketegangan yang dirasakan oleh ibu. Pijat *Effleurage* merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak memperlambat persalinan dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat berupa pemberian *massage* dengan telapak tangan yang ditekan dengan lembut dan ringan diatas perut dan diatas paha, serta *massage* ini digunakan selama persalinan.(Nurchayanti, Admasari, & Yunita, 2020)

Pijat *Effleurage* ini berpengaruh secara positif terhadap penurunan intensitas skala nyeri persalinan. Metode pengontrolan nyeri secara nonfarmakologi sangat penting karena tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak memperlambat persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari dan Hiba (2015) tentang pengaruh *Massage Effleurage* terhadap pengurangan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida. Hasil penelitian dapat diketahui responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu 19 orang dan yang nyerinya tetap ada 4 orang rata-rata tingkat nyeri persalinan sebelum dilakukan pijat *Effleurage* yaitu (3,76%) nyeri berat dan rata-rata nyeri persalinan sesudah dilakukan pijat *Effleurage* yaitu



(2.96%) nyeri sedang (Wulandari & Hiba, 2015).

Menurut hasil penelitian Nurcahyanti Tahun 2020 perubahan intensitas nyeri terjadi karena sebelum diberikan pijat *Effleurage* nyeri persalinan bersifat normal dan alamiah. Nyeri persalinan pada kala I disebabkan oleh adanya stimulus yang dihantarkan melalui saraf pada leher rahim (serviks) dan rahim/uterus bagian bawah. Nyeri ini merupakan nyeri viseral yang berasal dari kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang kuat ini merupakan sumber nyeri yang kuat karena uterus berkontraksi isometris melawan obstruksi. Sesudah diberikan teknik *Effleurage* nyeri persalinan mengalami penurunan karena pemberian teknik *Effleurage* pada abdomen menstimulasi serabut taktil di kulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. (Nurcahyanti et al., 2020)

Menurut analisis penelitian maka dapat disimpulkan bahwa *massage Effleurage* memberikan pengaruh terhadap pengurangan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida, meskipun dari hasil penelitian *massage Effleurage* dapat mempengaruhi pengurangan tingkat nyeri persalinan, tetapi didapatkan juga responden yang tidak memiliki pengaruh pengurangan

atau penambahan tingkat nyeri sesudah dilakukan *massage Effleurage*, hal ini karena faktor persepsi atau toleransi terhadap nyeri yang berbeda-beda. Ibu dalam keadaan nyeri yang tidak percaya bahwa mereka mempunyai kontrol/kendali terhadap nyeri, akan dapat meningkatkan kecemasan dan ketakutannya yang kemudian menyebabkan ibu stress, dan tegang selama kontraksi, hal ini yang dapat menyebabkan gagalnya pemberian *massage Effleurage*. Meskipun demikian metode ini sangat efisien, tidak menimbulkan efek samping dan dapat mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida kala I fase aktif saat terjadi kontraksi.

### **Kesimpulan**

Gambaran intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I sebelum diberikan pijat *Effleurage* sebagian besar nyeri berat dan setelah diberikan pijat *Effleurage* sebagian besar nyeri sedang.

### **Saran**

Bidan dapat membantu meringankan rasa nyeri persalinan dengan memberikan pijat *Effleurage* sebagai alternatif intervensi non farmakologi yang dapat diterapkan dalam penatalaksanaan nyeri persalinan.



## Daftar Pustaka

- Badriah, D. L. (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Bandung: Multazam.
- Indarsita D, Utami S, S. R. (2014). *Pengaruh Komunikasi Teraupetik Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Di Klinik Delima Medan*.
- Intan Gumilang Pratiwi, M. W. D. (2019). Studi Literatur: Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan Efflurage Massage. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 141–145.
- Nurcahyanti, febrina dwi, Admasari, Y., & Yunita, A. (2020). *Perbedaan Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Aktif Dengan Teknik Effleurage Di Puskesmas Bendo Kediri*. 2(2), 92–101.
- Rukiyah. (2009). *Asuhan Kebidanan II (Persalinan)*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Safitri D. (2017). *Nyeri Pada Ibu Bersalin Primigravida Sebelum Dan Sesudah diberikan Masase Punggung Dengan Teknik Effluerage Di Wilayah Puskesmas Salaman Kabupaten Magelang*.
- Wulandari, P., & Hiba, P. D. N. (2015). Pengurangan Tingkat Nyeripersalinan Kala I Fase. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 59–67.