

Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Inpartu Kala I di Ruangan Poned Puskesmas Adipala 1

Elvia HertikaSari¹, Septi Tri Aksari², Norif Didik Nur Imanah³, Yuli SyabaniahKhomsa⁴

¹⁻⁴STIKES Serulingmas Cilacap, Jawa Tengah, Indonesia

Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah, 53272

Korespondensi penulis:elviahertikasaraineww@gmail.com

Abstract: *Effleurage massage, a gentle and continuous non-pharmacological massage technique, works based on the gate control theory to reduce pain by blocking pain signals and stimulating endorphin production. This qualitative case study was conducted on Mrs. U, a 30-year-old woman at 39 weeks 2 days of pregnancy. The study aimed to evaluate the effect of effleurage massage therapy on labor pain intensity during the first stage of labor. Labor pain often peaks during this stage, potentially triggering anxiety, increasing adrenaline levels, and reducing blood flow to the fetus. Unmanaged pain may lead to a negative and traumatic childbirth experience. Before the effleurage massage, Mrs. U's pain scale was 8 (severe pain). After 1 hour of effleurage massage applied to the lower back, the pain scale decreased to 4 (moderate pain). These results indicate that effleurage massage is effective in reducing labor pain during the first stage, enhancing maternal comfort, and can be applied as a simple and safe non-pharmacological intervention in healthcare settings.*

Keywords: *Labor, Pain Scale, effleurage Massage*

Abstrak: *Massage effleurage, sebuah teknik pijat non-farmakologis yang lembut dan berkesinambungan, bekerja berdasarkan gate control theory untuk mengurangi nyeri dengan memblokir sinyal nyeri dan merangsang produksi endorfin. Penelitian studi kasus kualitatif ini dilakukan pada Ny. U, ibu berusia 30 tahun dengan kehamilan 39+2 minggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi massage effleurage terhadap intensitas nyeri persalinan kala I. Nyeri persalinan seringkali mencapai puncaknya pada kala I, yang dapat memicu kecemasan, meningkatkan hormon adrenalin, dan berpotensi menurunkan aliran darah ke janin. Penanganan nyeri yang terabaikan dapat menyebabkan pengalaman melahirkan yang kurang menyenangkan dan trauma. Sebelum *massage effleurage*, skala nyeri Ny. U adalah 8 (nyeri berat). Setelah 1 jam *massage effleurage* pada area pinggang, skala nyeri menurun menjadi 4 (nyeri sedang). Hasil ini menunjukkan bahwa *massage effleurage* efektif dalam menurunkan nyeri persalinan kala I, meningkatkan kenyamanan ibu, dan dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologi yang mudah dan aman di fasilitas kesehatan.*

Katakunci: Persalinan, Skala Nyeri, Massage Effleurage

PENDAHULUAN

Periode intranatal, atau yang lebih dikenal sebagai proses persalinan, merupakan tahap ketika janin dan plasenta dikeluarkan dari rahim. Tahap ini ditandai dengan meningkatnya aktivitas kontraksi otot rahim, baik dari segi frekuensi maupun kekuatannya, yang menyebabkan serviks menipis dan terbuka, disertai keluarnya lendir bercampur darah atau *bloody show* melalui vagina (Effendi et al., 2023).

Asuhan pada tahap persalinan kala I adalah perawatan yang diberikan kepada ibu selama berlangsungnya proses persalinan awal. Seorang ibu dikategorikan berada dalam fase ini apabila sudah terjadi pembukaan serviks disertai kontraksi yang teratur, yaitu setidaknya dua kali dalam 10 menit dengan durasi sekitar 40 detik, berlangsung dari pembukaan *serviks* 0 hingga 10 cm (pembukaan lengkap). Pada fase ini, nyeri persalinan mencapai intensitas tertingginya. Nyeri ini bersifat subjektif dan disebabkan oleh iskemia otot rahim, tarikan pada ligamen uterus, serta peregangan pada ovarium, tuba falopi, bagian bawah rahim, otot dasar panggul, dan *perineum* (Mawer Putri & Juliarti, 2022).

Nyeri merupakan kondisi yang wajar terjadi selama proses persalinan. Namun, jika tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat memicu munculnya kecemasan atau kekhawatiran berlebih pada ibu. Akibatnya, kadar hormon adrenalin meningkat, yang kemudian memicu terjadinya vasokonstriksi dan berujung pada penurunan aliran darah dari ibu ke janin (Khasana et al., 2022).

Manajemen nyeri persalinan sangat penting dilakukan guna memberikan kenyamanan bagi ibu saat menjalani proses melahirkan. Upaya ini termasuk dalam bentuk pelayanan sayang ibu, yang merupakan bagian dari tanggung jawab dan peran bidan (Oktapianti & Triyanti, 2024).

Salahsatu upaya yang digunakan untuk mengurangi nyeri saat persalinan adalah *Massage Effleurage* yang dilakukan di area pinggang ibu dengan gerakan mengusap secara lembut, perlahan, dan berkesinambungan. *Massage* ini biasanya dilakukan saat ibu berada dalam posisi miring atau duduk, dengan tujuan memberikan rasa nyaman dan rileks. *Massage Effleurage* membantu memperlancar aliran darah, menghangatkan otot- otot di area perut, serta mendukung relaksasi secara fisik maupun emosional. Metode ini tergolong aman, praktis,tidak memerlukan biaya tambahan,



bebas dari efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain (SaThierbach et al., 2015).

Merujuk pada latar belakang yang telah dipaparkan, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Kala 1 Pada Ibu Inpartu di Ruangan Poned Puskesmas Adipala 1". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemberian *Massage Effleurage* terhadap pengurangan nyeri pada ibu inpartu kala 1, dengan menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan studi kasus.

KAJIANTEORITIS

Persalinan merupakan proses fisiologis yang melibatkan pembukaan dan penipisan serviks serta penurunan janin ke jalan lahir. Proses kelahiran normal terjadi saat kehamilan cukup bulan, yaitu antara 37 hingga 42 minggu, dengan kelahiran secara spontan, posisi janin bagian belakang kepala, dan tanpa adanya komplikasi pada ibu maupun bayi. Persalinan normal ini biasanya berlangsung kurang dari 18 jam serta tidak menimbulkan gangguan pada ibu maupun janin (Wulandari, 2023).

Nyeri merupakan sensasi tidak nyaman yang muncul akibat rangsangan pada ujung-ujung saraf tertentu. Selama proses persalinan normal melalui vagina, rasa nyeri timbul akibat kontraksi rahim, pembukaan serviks, serta peregangan pada perineum. Impuls sensorik dari rahim dikirimkan melalui serabut saraf viseral aferen menuju medula spinalis pada segmen torakal T10–T12 dan segmen lumbal pertama. Rasa nyeri saat melahirkan adalah pengalaman tidak menyenangkan yang bersifat subjektif, timbul sebagai respons terhadap perubahan fisiologis pada rahim dan jalan lahir. Penyebab nyeri ini mencakup pembukaan serviks, kekurangan oksigen pada otot rahim selama kontraksi, penurunan aliran darah ke korpus uteri, serta peregangan segmen bawah rahim dan tekanan pada saraf serviks (Widiatmika, 2015).

Effleurage berasal dari kata dalam bahasa Perancis yang berarti "mengusap permukaan", dan dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai "mengambil buih di permukaan". Teknik ini merupakan metode pijat ringan yang menggunakan ujung jari dengan gerakan memutar pada beberapa area tubuh, seperti punggung atau anggota gerak, dilakukan secara lembut. *Effleurage* termasuk dalam metode non-farmakologis yang berguna untuk mengurangi nyeri persalinan. Teknik ini tercantum dalam *Summary*

of Pain Relief Measures During Labor, terutama dianjurkan pada kala I persalinan, baik fase laten (pembukaan 0–3 cm) maupun fase aktif (pembukaan 4–7 cm). Pijatan effleurage dilakukan dengan lembut menggunakan jari-jari tangan, biasanya di area perut, disesuaikan dengan pola napas selama kontraksi. Ibu bersalin dapat melakukannya sendiri atau dibantu oleh pendamping. Metode ini bekerja berdasarkan *gate control theory*, di mana rangsangan pada kulit, pengalihan perhatian dari rasa nyeri, dan pengurangan kecemasan dapat membantu menekan persepsi nyeri. Dengan demikian, effleurage berperan dalam memberikan distraksi dan mengurangi rasa sakit saat proses persalinan berlangsung (Wulandari, 2023).

Pijatan effleurage bekerja dengan memberikan rasa nyaman, menciptakan relaksasi, dan merangsang produksi hormon endorfin yang secara ilmiah berperan dalam mengurangi nyeri. Mekanisme ini didukung oleh teori *Gate Control* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall (1965) dalam Andarie (2018). Teori ini menjelaskan adanya dua jenis serabut saraf dengan ukuran berbeda: saraf berdiameter kecil dan besar, yang memiliki fungsi berbeda dalam menghantarkan nyeri. Rasa sakit dihantarkan oleh serabut saraf kecil yang menyebabkan gerbang di sumsum tulang belakang terbuka, sehingga sinyal nyeri diteruskan ke korteks serebral dan dirasakan sebagai nyeri. Namun, sinyal ini dapat dihambat bila diberikan rangsangan pada serabut saraf berdiameter besar yang menyebabkan gerbang tertutup, mencegah sinyal nyeri mencapai otak. Rangsangan ini, seperti usapan lembut pada kulit, harus diberikan lebih awal sebelum sinyal nyeri dari saraf kecil mencapai otak. Saat teknik effleurage diterapkan, terjadi hambatan pada nyeri akibat kontraksi rahim karena aktivasi serabut saraf A-delta, yang kemudian menutup gerbang nyeri sehingga otak tidak menerima sinyal nyeri akibat efek pijatan sebagai *counter stimulation* (Sihite, 2021).

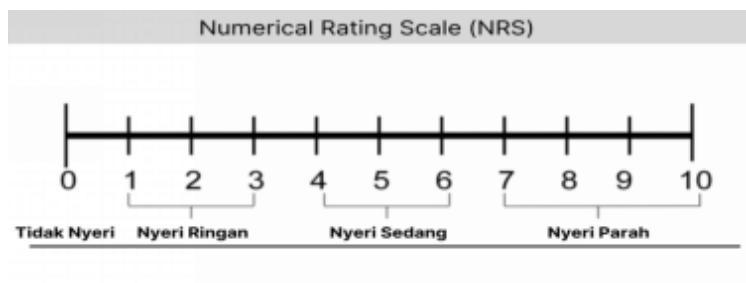
Hingga saat ini, teknik *massage effleurage* telah banyak dimanfaatkan sebagai metode untuk meredakan nyeri saat persalinan. Pijatan ini mampu mengurangi rasa sakit dalam waktu sekitar 10 hingga 15 menit. Penerapan effleurage membantu ibu merasa lebih tenang, segar, dan nyaman selama proses melahirkan, serta memberikan sensasi bebas dari nyeri (Widiatmika, 2015).

Skala nyeri merupakan alat ukur untuk menilai intensitas rasa sakit, mulai dari tidak terasa nyeri hingga nyeri yang sangat hebat, biasanya dinyatakan dalam rentang angka 0 hingga 10. Dalam penggunaannya, pasien diminta untuk



mengungkapkan tingkat nyeri yang dirasakan dengan memilih angka yang paling sesuai (Sihite, 2021).

Gambar 1 Skala *Numeric Rating Scale* (NRS)



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang dilaksanakan pada bulan Maret 2025. Subjek dalam penelitian adalah Ny. U, seorang ibu berusia 30 tahun G2P1A0 usia kehamilan 39+2 minggu inpartu kala 1 dengan keluhan nyeri pinggang yang berdomisili di Adipala dan menjalani pemeriksaan di Puskesmas Adipala 1. Peneliti memberikan *Massage Effleurage* pada Ny. U, untuk mengurangi nyeri pinggang pada kala I. Ny. U diberikan *massage effleurage* selama 1 jam yang dilakukan di area pinggang pada saat inpartu kala 1. Skala ukur nyeri ini menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan melalui wawancara, dan observasi langsung, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur seperti artikel ilmiah, jurnal, dan buku yang relevan dengan teknik komplementer berupa *Massage Effleurage* untuk mengurangi nyeri pinggang pada kala I.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel1 Skala Nyeri (NRS) sebelum dan sesudah *massage effleurage*

Waktu pengukuran	Skala Nyeri(NRS)	Kategori
Sebelum <i>massage effleurage</i>	8	Nyeri berat
Setelah 1jam <i>massage effleurage</i>	4	Nyeri sedang

Berdasarkan hasil observasi pada Ny. U umur 30 tahun dengan pendidikan terakhir SMK dan bekerja sebagai ibu rumah tangga, hamil anak kedua usia anak pertama 3 tahun. Saat persalinan kala 1 ibu mengatakan nyeri pada area pinggang. Nyeri merupakan hal yang normal saat persalinan yang disebabkan karena pembukaan serviks, kekurangan oksigen pada otot rahim selama kontraksi, penurunan aliran darah kekorpus uteri, serta peregangan segmen bawah rahim dan tekanan pada saraf serviks (Lismiyati & Widayastuti, 2024). Hasil anamnesa peneliti tertarik untuk memberikan terapi metode nonfarmakologis berupa terapi komplementer *massage effleurage*. Terapi ini diberikan untuk mengurangi nyeri pinggang ibu saat menghadapi persalinan kala 1. Terapi *massage effleurage* ini diberikan kepada ibu selama 1 jam dengan memassage area pinggang. Peneliti memberikan massage effleurage dengan teknik usapan lembut, ritmis, dan terarah pada area pinggang selama proses persalinan peningkatan sirkulasi darah yang membantu mengurangi ketegangan otot, stimulasi serabut saraf yang memblokir transmisi impuls nyeri ke otak sesuai teori “gate control”, serta peningkatan produksi endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Sihite, 2021). Sebelum diberikan *massage effleurage* tingkat nyeri pinggang diukur menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) dan didapatkan hasil sebesar 8, yang termasuk kategori nyeri berat, setelah dilakukan *massage effleurage* dilakukan pengukuran kembali tingkat nyeri menggunakan skala yang sama dan diperoleh skor sebesar 4, yang termasuk kategori nyeri sedang. Penurunan skor nyeri ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan dalam persepsi nyeri ibu bersalin setelah dilakukan intervensi *massage effleurage*. Penurunan nyeri yang dialami Ny. U juga sejalan dengan beberapa penelitian (Sihite, 2021) menyebutkan bahwa *massage effleurage* efektif dalam membantu mengurangi nyeri persalinan, meningkatkan kenyamanan ibu, dan membantu proses



persalinan menjadi lebih lancar. Temuan ini mendukung penerapan *massage effleurage* sebagai salah satu metode nonfarmakologi yang mudah, aman, dan dapat dilakukan di fasilitas kesehatan tingkat pertama, seperti puskesmas, terutama pada ibu bersalin multipara yang cenderung memiliki pengalaman nyeri lebih kuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Massage effleurage yang dilakukan selama 1 jam pada Ny. U,ibu bersalinkala I, efektif menurunkan tingkat nyeri pinggang dari skor NRS 8 menjadi 4. Teknik ini terbukti dapat menjadi intervensi nonfarmakologi yang membantu ibu merasa lebih nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada persalinankala I. Diharapkan tenaga kesehatan difasilitas pelayanan, khususnya puskesmas dapat memanfatkan teknik *massage effleurage* sebagai bagian dari upaya manajemen nyeri non farmakologi bagi ibu bersalin.

DAFTAR REFERENSI

- Effendi, P. I., Oktaviyana, C., & Sartika, D. (2023). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin. *Journal of HealthcareTechnology and Medicine*,9(2),1364–1371.
- Khasana, S. A., Widiyanti, D., & Yuliana, N.(2022).Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif:Literatur Review.*Jurnal Besurek JIDAN*, 1(1), 47–56.
- Lismiyati, A., & Widyastuti, W. (2024). PENERAPAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI IBU BERSALIN KALA 1 FASE AKTIF PRIMIGRVIDA DIRUANG BERSALIN RS QIMBATANGAni. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*,8(1),7–15.
- MawerPutri,S.,& Juliarti,W.(2022).Effluarge Massage Pada Ibu Bersalin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jubida*, 1(1), 48–54.
- Oktapianti, R., & Triyanti, D. (2024).Pemberian Edukasi Kesehatan Tentang Massage Providing Health Education About Massage Effleurage To. *Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Pemberian Edukasi Kesehatan Tentang Massage Effleurage Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Efforts*, 2(2), 86–92.
- SaThierbach,K., Petrovic,S., Schilbach,S., Mayo,D.J., Perriches,T., Rundlet,E.J.E.J. E.J., Jeon,Y.E., Collins, L.N.L. N., Huber, F. M.F. M., Lin,D.D.H.D. H.,

Paduch,M.,Koide,A.,Lu,V.T.,Fischer,J.,Hurt,E.,Koide,S.,Kossiakoff,A. A., Hoelz, A., Hawryluk-gara, L. A., ... Hoelz, A. (2015). Title. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15.

Sihite,R.S.(2021).Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan KalaI Fase Aktif Di Klinik Pratama Murni Kabupaten Tapanuli Tengah 2021. *Repository Unar*.

Widiatmika,K.P.(2015).Title. *Etika Jurnalisme Pada Koran.Kuning: Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.

Wulandari,E.(2023).Efektifitas Massage Effluerage dan Counterpressure Dalam Persalinan. *DELIMA: Jurnal Kajian Kebidanan*, 1(2), 30–37.