

PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI *AFTERPAIN* PADA IBU POSTPARTUM MULTIPARA

Syahriona^{1*}), Jasmawati², Siti Raihanah³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Email: syahrionasir222@gmail.com

Keywords:

Afterpain, Pain Scale, Multipara, Postpartum

ABSTRACT

Afterpain is the feeling of cramps, heartburn that is felt by the mother after giving birth. An effective pain management strategy involves both pharmacological and non-pharmacological methods for reducing pain. Non-pharmacological therapies include the effleurage massage technique. It was determined that Massage Effleurage reduced the Afterpain pain scale among multiparous postpartum women at Abdoel Wahab Sjahranie Hospital.

Method research involves a quasi-experimental design with two groups, a pretest and a posttest, as well as a control group design. Population is all multiparous postpartum at Abdoel Wahab Sjahranie Hospital. The samples are 18 peoples for each group. Total sample are 36 peoples with purposive sampling technique. The independent variable is Massage Effleurage and the dependent variable is the pain scale. The statistical tests used by Wilcoxon test and Mann Withney test. There is an effect of Massage Effleurage on decreasing Afterpain scale in multiparous postpartum at Abdoel Wahab Sjahranie Hospital with a significance value $p_{value} 0,000 < 0,05 (p < \alpha)$. Massage Effleurage is effective in reducing postpartum pain in multiparous women. Health workers can apply pain management in the form of effleurage massage techniques according to the procedure for postpartum mothers. Families can apply this technique independently. Meanwhile, other researchers can conduct research with different variables.

PENDAHULUAN

Afterbirth adalah sensasi kram, mulas yang dirasakan ibu setelah melahirkan, adanya nyeri setelah nyeri (kram dan kejang) yang dapat disebabkan oleh kontraksi rahim. Kontraksi ini dapat mengganggu kenyamanan ibu selama masa nifas (Murwati & Heni, 2015). Nyeri (*Afterpain*) sering dialami multipara berpasangan akibat relaksasi dan kontraksi intermiten yang kuat yang menimbulkan nyeri yang berlanjut selama awal persalinan dan kadang cukup berat sehingga memerlukan obat nyeri, sedangkan pada primipara nada uterus meningkat sehingga

fundus.biasanya tetap tegang dan biasanya tetap kontraksi tonik(Maryuni, 2020)

Strategi manajemen nyeri merupakan upaya untuk mengurangi nyeri yang dapat dilakukan melalui pengobatan baik farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu perawatan non obat yang dapat dilakukan adalah teknik pijat effleurage. Pijat Effleurage adalah penerapan teori Kontrol Gerbang, yang dapat "menutup gerbang" untuk mencegah rangsangan yang menyakitkan menyebar ke pusat sistem saraf pusat yang lebih tinggi (Ariyanti & Aulia, 2019).

Hasil studi pendahuluan dengan 10 subjek A.W. Ibu nifas normal Sjahranie melaporkan semua ibu merasakan nyeri pada hari pertama, 7 ibu mengalami nyeri > 3-4 jam setelah melahirkan, menurut rincian bahkan 4 ibu mengalami nyeri berat terkontrol, 4 ibu nyeri sedang dan 3 ibu > 1-2 jam. setelah melahirkan, sebanyak 2 orang mengalami nyeri berat terkontrol dan 1 orang mengalami nyeri sedang. Nyeri kontraksi uterus yang teraba terjadi saat ibu diam dan aktif. Durasi nyeri yang dirasakan ibu bervariasi antara 1-5 menit.

Penanganan nyeri yang dilakukan ibu adalah teknik nafas dalam, relaksasi melalui jalan kaki, aktivitas lambat dan istirahat. Hasil wawancara dengan 5 orang bidan yaitu A.W. di ruang nifas RS, Sjahranie menyampaikan bahwa pereda nyeri pada ibu nifas dilakukan melalui mobilisasi (gerakan condong ke kanan dan ke kiri) dan mengajarkan teknik relaksasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan nyeri postpartum pada ibu dengan persalinan kembar di RS Abdoel Wahab Sjahranie.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu dengan desain two-group pretest-posttest control group design. Sampel penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di RSU Abdoel Wahab Sjahranie sebanyak 18 orang pada masing-masing kelompok. Jumlah sampel sebanyak 36 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di ruang kebidanan RS Abdoel Wahab Sjahranie dari tanggal 1 Februari sampai dengan 30 April 2023. Jurnal observasi dan NRS digunakan sebagai alat penelitian. Uji Wilcoxon dan uji *Mann Whitney* digunakan dalam uji statistik. Sebelumnya peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Ibu Postpartum di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Tahun 2023

No	Karakteristik	Kontrol		Perlakuan	
		n	%	n	%
1 Usia					
	20-35 Tahun	15	83.3	18	100
	>35 Tahun	3	16.7	0	0
	Total	18	100	18	100
2 Paritas					
	2	9	50.0	10	55.6
	3	7	38.9	5	27.8
	4	2	11.1	3	16.7
	Total	18	100	18	100
3 Riwayat Pendidikan					
	Pendidikan Dasar (SD, SMP, Sederajat)	2	11.1	2	11.1
	Pendidikan Menengah (SMA, Sederajat)	10	55.6	11	61.1
	Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi)	6	33.3	5	27.8
	Total	18	100	18	100
4 Pekerjaan					
	Swasta	5	27.8	4	22.2
	Tenaga Kesehatan	0	0	3	16.7
	Guru	0	0	2	11.1
	Ibu Rumah Tangga	13	72.2	9	50.0
	Total	18	100	18	100

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

Data pada tabel 1 diketahui bahwa responden kelompok kontrol hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun sebanyak 15 orang (83.3%), setengahnya memiliki anak berjumlah 2 sebanyak 9 orang (50%), sebagian besar berpendidikan menengah sebanyak 10 orang (55.6%) dan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 13 orang (72.2%). Sedangkan responden kelompok perlakuan seluruhnya berusia 20-35 tahun sebanyak 18 orang (100%), sebagian besar memiliki jumlah anak 2 sebanyak 10 orang (55,6%), berpendidikan menengah sebanyak 11 orang (61.1%), dan setengahnya sebagai IRT sebanyak 9 orang (50%).

Tabel 2. Skala Nyeri *Afterpain* pada Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Intervensi pada Kelompok Perlakuan di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Tahun 2023

No	Skala Nyeri	Sebelum		Setelah	
		n	%	n	%
1	Nyeri Ringan	0	0	14	77.8
2	Nyeri Sedang	12	66.7	4	22.2
3	Nyeri Berat	6	33.3	0	0
Total		18	100	18	100

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

Data pada tabel 2 menunjukkan sebanyak 12 (66,7%) mengalami nyeri sedang yang dominan pada skala nyeri kelompok perlakuan sebelum pengobatan, sedangkan sebanyak 14 (77,8%) mengalami nyeri ringan pada sebagian besar kelompok setelah perlakuan.

Tabel 3. Rerata Skala Nyeri *Afterpain* pada Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Intervensi pada Kelompok Perlakuan di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Tahun 2023

No	Skala Nyeri	n	Mean	Selisih Mean	SD
1	Sebelum	18	5.78	2.84	1.114
2	Setelah	18	2.94		0.873

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri pretreatment kelompok perlakuan adalah 5,78 dengan standar deviasi 1,114. Sebaliknya, kelompok perlakuan memiliki rata-rata skor nyeri pasca intervensi 2,94 dengan standar deviasi 0,873. Skala nyeri sebelum dan sesudah perawatan menunjukkan penurunan yang signifikan pada kelompok perlakuan, dengan perbedaan rata-rata 2,84.

Tabel 4. Skala Nyeri *Afterpain* pada Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Intervensi pada Kelompok Kontrol di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Tahun 2023

No	Skala Nyeri	Sebelum		Setelah	
		n	%	n	%
1	Nyeri Ringan	0	0	0	0
2	Nyeri Sedang	13	72.2	14	77.8
3	Nyeri Berat	5	27.8	4	22.2
Total		18	100	18	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Data pada tabel 4 menunjukkan bahwa skala nyeri pada kelompok kontrol sebelum intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak

13 orang (72.2%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 14 orang (77.8%).

Tabel 5. Rerata Skala Nyeri *Afterpain* pada Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Intervensi pada Kelompok Kontrol di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Tahun 2023

No	Skala Nyeri	n	Mean	Selisih Mean	SD
1	Sebelum	18	5.83	0.16	0.985
2	Setelah	18	5.67		1.085

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

Data pada tabel 5 menunjukkan skala nyeri sebelum intervensi rata-rata 5,83 dengan standar deviasi 0,985 pada kelompok kontrol. Sebaliknya, rata-rata nyeri pasca prosedur pada kelompok kontrol adalah 5,67 dengan standar deviasi 1,085. Perbedaan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah intervensi adalah 0,16.

Tabel 6. Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Skala Nyeri *Afterpain* pada Ibu Postpartum Multipara di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Tahun 2023

No	Kelompok	Skala Nyeri	n	Median (Min-Max)	Rerata ± s.b	p*
1.	Kontrol	Sebelum	18	6 (4-7)	5.83 ± 0.985	0.083
		Setelah	18	6 (4-7)	5.67 ± 1.085	
2.	Perlakuan	Sebelum	18	6 (4-7)	5.78 ± 1.114	0.001
		Setelah	18	3 (2-5)	2.94 ± 0.873	

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

* Uji Wilcoxon

Data pada tabel 6 menunjukkan nilai median skala nyeri pada kelompok kontrol sebelum dan setelah intervensi sebesar 6 (enam) dengan rentang minimal 4 (empat) dan maksimal 7 (tujuh). Sedangkan, nilai median skala nyeri pada kelompok perlakuan sebelum intervensi sebesar 6 (enam) dengan rentang minimal 4 (empat) dan maksimal 7 (tujuh) dan setelah intervensi sebesar 3 (tiga) dengan rentang minimal 2 (dua) dan maksimal 5 (lima). Nilai signifikansi (p) pada kelompok kontrol menggunakan Uji Wilcoxon sebesar 0,083 > 0,05 (p < α), artinya tidak ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri *Afterpain* pada ibu postpartum multipara di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie. Sedangkan, nilai signifikansi (p) pada

kelompok perlakuan menggunakan Uji Wilcoxon sebesar $0,000 < 0,05$ ($p < \alpha$), artinya adanya pengaruh *Massage Effleurage* terhadap penurunan skala nyeri *Afterpain* pada ibu postpartum multipara di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie.

Tabel 7. Uji Mann-Whitney Skala Nyeri *Afterpain* pada Ibu Postpartum Multipara di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Tahun 2023

No	Skala Nyeri	Mean (Min-Max)	SD	p*
1.	Sebelum Intervensi pada			
	Kelompok Kontrol >>	5,81	1,037	0.934
	Sebelum Intervensi pada	(4-7)		
	Kelompok Perlakuan			
2.	Setelah Intervensi pada			
	Kelompok Kontrol >>	4,31	1,687	0.001
	Setelah Intervensi pada	(2-7)		
	Kelompok Perlakuan			

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

* Uji Mann Whitney

Data pada tabel 7 hasil uji beda skala nyeri sebelum intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menggunakan Uji Mann Whitney didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar $0.934 > 0.05$ (α), artinya skala nyeri sebelum intervensi pada kelompok kontrol dan perlakuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Sedangkan, skala nyeri setelah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menggunakan Uji Mann Whitney didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar $0.000 < 0.05$ (α), artinya skala nyeri setelah intervensi pada kelompok kontrol dan perlakuan memiliki perbedaan yang signifikan.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Ibu Postpartum di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie

Peneliti berhipotesis bahwa umur dan umur merupakan karakteristik responden yang dapat mempengaruhi penurunan nyeri seseorang. Pendidikan, di sisi lain, tidak mempengaruhi persepsi nyeri. Dalam penelitian ini, mayoritas responden berusia antara 20 dan 35 tahun, semuanya multipara, dan semuanya memiliki gelar sarjana.

Menurut Amin et al., (2021), Faktor-faktor yang mempengaruhi respon nyeri yaitu usia dan tahap perkembangan seseorang merupakan variabel penting yang mempengaruhi respon nyeri dan ekspresi nyeri. Pada kondisi ini, anak-anak cenderung kurang mampu mendeskripsikan rasa sakitnya dibandingkan orang dewasa, dan kondisi ini dapat membuat penanganan nyeri menjadi sulit. Ibu muda mengalami lebih banyak nyeri sensorik daripada ibu yang lebih tua. Di usia muda, kondisi mental seringkali masih labil sehingga menimbulkan rasa takut dan membuat rasa sakit semakin hebat. Usia juga digunakan sebagai faktor dalam menentukan toleransi nyeri (Maryuni, 2020). Pada wanita primipara yang sama, intensitas kontraksi (*Afterpain*) lebih besar daripada wanita bersalin, dan ibu multipara yang sudah pernah mengalami nyeri lebih cenderung menyesuaikan diri dengan nyeri dibandingkan ibu yang tidak pernah mengalami nyeri dalam hal ini (Hamilton, 2015; Harry Oxorn & William R. Forte, 2015)

Menurut Khoirunnisa (2017), tingkat pendidikan berhubungan dengan pengetahuan dan informasi yang mempengaruhi penerimaan persepsi setelah nyeri. lagi tinggi pendidikan ibu akan mencerminkan tingkat pengetahuan ibu. Semakin tinggi pengetahuan ibu khususnya terkait respon nyeri, maka semakin siap ibu menerima rasa nyeri itu sendiri (Bingan, 2020).

Penelitian (Hidayati et al., 2019; Suwondo et al., 2017) menemukan bahwa hasil perubahan skala nyeri terkait usia bervariasi secara signifikan, terutama pada kelompok usia 20-35 tahun. Sebaliknya, perubahan skala nyeri lebih terasa pada orang berusia di atas 35 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap kelompok umur mengalami penurunan skala nyeri pasca persalinan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam. Namun yang paling signifikan adalah kelompok usia diatas 35 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persalinan bersifat subyektif dan dipengaruhi oleh banyak faktor, sehingga tidak ada hubungan antara umur, kelahiran, pendidikan, pekerjaan dan kesakitan (Maryuni, 2020). (Novrida Ashar et al., 2018) Selain itu faktor yang berhubungan signifikan dengan intensitas nyeri pasien adalah usia pasien, jenis kelamin, mentalitas, sikap dan keyakinan tentang nyeri, dan tingkat kecemasan. Faktor yang tidak berhubungan dengan intensitas nyeri meliputi budaya, tingkat pendidikan, pengalaman nyeri sebelumnya, dan lokasi insisi.

Skala Nyeri *Afterpain* pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Perlakuan di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie.

Afterpains merupakan gangguan rasa nyeri pada masa nifas dan banyak dialami meskipun pada persalinan normal tanpa komplikasi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu (Bingan, 2020; Zakiyah, 2015) Rasa nyeri (*Afterpains*) kerap kali dialami oleh paritas multipara karena adanya relaksasi dan kontraksi kuat berselang seling secara periodik yang menimbulkan adanya nyeri yang bertahan sepanjang masa awal puerperium yang kadangkala cukup berat hingga memerlukan pemberian analgetik, sedangkan pada primipara tonus uterus meningkat sehingga fundus pada umumnya tetap kencang dan cenderung tetap berkontraksi tonik (Amin et al., 2021).

Nyeri ini dapat terjadi pada wanita yang sedang menyusui maupun pada wanita multipara. Hal ini karena ketika seorang wanita menyusui bayinya, rangsangan isapan bayi melepaskan oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon ini memasuki rahim dan melepaskan oksitosin, menyebabkan kontraksi. Gejala tersebut dapat diatasi dengan pengobatan non farmakologis yang disebut *Effleurage Massage* (Wulandari & Dwi Nurhiba, 2015).

Pijat *Effleurage* adalah gerakan menggosok lembut dan lambat pada bagian tubuh tertentu. Bisa dilakukan dalam bentuk sapuan pendek atau panjang dengan seluruh telapak tangan pada area yang akan digosok. Meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung saraf dan mengurangi rasa sakit (Dwi Nurcahyanti et al., 2020)

Pijat *effleurage* adalah mekanisme analgesik berdasarkan konsep teori kontrol gerbang. Pijat *Efflurage* mengurangi rasa sakit kontraksi rahim. Pada saat ini, serabut A-delta menutup gerbang sehingga korteks serebral tidak menerima pesan rasa sakit yang diblokir oleh pemijatan kontrastimulasi ini. nyeri dapat berubah (Amin et al., 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Novrida Ashar et al., (2018), didapatkan hasil penelitian dari 30 responden sebelum dilakukan intervensi, terdapat 26 responden mengalami nyeri sedang sebanyak (86,6%), dan 4 responden mengalami nyeri ringan sebanyak (13,3%), sedangkan sesudah dilakukan intervensi, terdapat 19 responden mengalami nyeri ringan sebesar (96,7%), dan 1 responden mengalami tidak nyeri sebesar (3,3%).

Selain itu, penelitian Natassia (2021) menunjukkan hasil penelitian pada kelompok intervensi sebelum dilakukan *Massage Effleurage* rata-rata skala nyeri adalah 5.00 dan setelah dilakukan 2.33. Pada kelompok kontrol, rata-rata skala nyeri adalah 5,27, kemudian 5,13. Hasil uji bivariat kelompok responden yang mendapat *massage* menurut Wilcoxon's signed rank test menunjukkan p-value = 0,000 < 0,05. Peneliti percaya bahwa pemberian pijat dada dapat mengurangi kejadian nyeri postpartum pada ibu. Pijat dapat membantu Anda merasa lebih nyaman menyusui bayi Anda setelah melahirkan.

b. Skala Nyeri *Afterpain* pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol (Relaksasi Nafas Dalam) di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie

Relaksasi melalui pernapasan dalam merupakan sarana pereda nyeri melalui relaksasi otot. Teknik ini membantu mengurangi skala nyeri. Teknik ini membantu mengurangi rasa sakit di thalamus, yang pada gilirannya mengurangi rasa sakit di korteks serebral, pusat rasa sakit. Saat menggunakan teknik pernapasan dalam, Anda perlu berada dalam suasana yang nyaman, tenang, dan rileks untuk mencapai tujuan teknik ini (Novrida Ashar et al., 2018; Padilah et al., 2019). Nyeri merupakan keluhan pasien yang mempengaruhi kesehatan. Ada dua jenis penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan non farmakologis, salah satunya adalah relaksasi. Relaksasi adalah tindakan melepaskan ketegangan dan stres secara mental dan fisik serta meningkatkan toleransi rasa sakit (Tamsuri, 2017). Manfaat teknik relaksasi nafas dalam dapat meredakan atau menghilangkan nyeri, meningkatkan kedamaian batin, dan mengurangi kecemasan. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tindakan yang dapat menurunkan skala nyeri (Mander, 2012). Penggunaan teknik relaksasi nafas dalam sesuai SOP dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, nilai etnik dan budaya, lingkungan, pengalaman nyeri, makna nyeri, kecemasan, pasca nyeri Tidak mengurangi skala nyeri (Parulian et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sitorus & Harianja, (2020) yang tidak menemukan hubungan antara nyeri dan skala pernapasan. Hasil uji statistik diperoleh p-value = 0,54 artinya p-value > 0,05. Para peneliti berhipotesis bahwa

ketika responden menerima pijatan effleurage, skala nyeri mereka berkurang secara signifikan dibandingkan dengan ketegangan pernapasan dalam. Pijat effleurage mempengaruhi sistem limbik ibu postpartum, membuat mereka lebih rileks dan tidak terlalu sakit.

c. Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Skala Nyeri *Afterpain* pada Ibu Postpartum Multipara di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie.

Pijat Effleurage adalah gerakan menggosok lembut dan lambat pada bagian tubuh tertentu. Anda dapat melakukan gerakan pendek atau panjang sambil menyentuh area gosokan di telapak tangan. Dapat meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung saraf dan mengurangi rasa sakit (Fasikhatur et al., 2020).

Pijat effleurage menggunakan gerakan telapak tangan melingkar pada perut untuk merangsang hormon endorfin dan oksitosin dalam tubuh. Effleurage bekerja pada sistem saraf pusat dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, menyebabkan respons relaksasi dan meningkatkan aliran balik vena. Effleurage memiliki efek menenangkan dan menenangkan dan selalu digunakan di awal dan akhir pijatan (Parulian et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan intervensi, namun menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada kedua kelompok sama (seragam) sebelum dilakukan intervensi berupa chest massage. Nyeri disebabkan oleh kontraksi terus menerus dan relaksasi rahim yang terjadi dalam beberapa hari setelah melahirkan. Nyeri pasca persalinan merupakan hal yang sering dialami, terutama bagi ibu hamil saat menyusui bayinya (Munawarah, 2018) Seringkali setelah melahirkan, ibu mengalami nyeri akibat melemahnya otot rahim secara bersamaan, yang menyebabkan relaksasi sementara. Sebaliknya, pada wanita menyusui, roian itu dipicu oleh fakta bahwa isapan bayi merangsang produksi oksitosin, memicu refleks menyusui (pengeluaran ASI), tetapi juga kontraksi rahim. Nyeri rahim hilang ketika rahim terus berkontraksi dengan baik dan kandung kemih kosong, tetapi lebih parah saat menyusui (Marmi, 2014; Sitorus & Harianja, 2020). Effleurage bekerja pada sistem saraf pusat dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, menyebabkan respons relaksasi dan meningkatkan aliran balik vena. Peningkatan

aktivitas parasimpatis memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan pelepasan relaksan seperti endorfin. Effleurage juga memiliki efek relaksasi melalui mekanisme psikologis dan fisiologis. Mekanisme psikologis yang dipicu oleh effleurage ini didasarkan pada pengurangan kecemasan dan peningkatan suasana hati. Teori Smeltzer dan Bare menunjukkan bahwa effleurage dapat mengurangi nyeri dengan bertindak melalui sistem kontrol menurun (Loisza et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi bahwa pesan efflurage efektif dalam menurunkan nyeri postpartum pada ibu bersalin. Ini bertepatan dengan perkembangan kedokteran di beberapa negara, misalnya Amerika Serikat, di mana metode modern untuk mempromosikan penyembuhan pascapersalinan telah dikembangkan. Metode yang dikembangkan merupakan cara alami untuk mengurangi kecemasan, kepanikan, ketegangan dan tekanan lain yang dialami ibu selama dan setelah melahirkan (Kurniawaty et al., 2023).

Adanya perbedaan tingkat nyeri antara kelompok Pengendalian dan intervensi dengan melakukan pijat effleurage yang dipicu oleh gerakan pijat effleurage (dimulai dengan menyentuh area yang nyeri dengan telapak tangan). Manfaat pijat Effleurage dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi pada ibu nifas serta mengurangi nyeri (Lestari et al., 2019).

Mekanisme penekanan nyeri dengan metode effleurage didasarkan pada konsep gate control theory. Berdasarkan teori ini, serat taktil yang merangsang di kulit dapat menekan sinyal nyeri dari area tubuh yang sama atau area lain. Stimulasi taktil menggunakan teknik Effleurage menghasilkan pesan yang seharusnya ditransmisikan melalui serabut saraf yang lebih besar (serat A-delta). Serat A-delta menutup gerbang sehingga korteks serebral tidak menerima pesan nyeri. Ini karena diblokir oleh counterstimulation menggunakan teknik Effleurage. Akibatnya, serat pada permukaan kulit (kulit) berubah, sehingga mengubah persepsi nyeri. Sebagian besar serabut saraf berdiameter besar (Lu' Mayang et al., 2021). Teknik ini juga mengurangi gangguan, mengurangi transmisi rangsangan sensorik dari dinding perut, dan mengurangi rasa tidak nyaman pada area yang nyeri. Sebagai teknik relaksasi,

Effleurage mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah ke area yang terkena, dan mencegah hipoksia. Penelitian telah menunjukkan bahwa Teknik Effleurage mengurangi rasa sakit dan melemaskan otot perut dengan merangsang serat taktil di kulit perut, sehingga mengurangi kram otot perut dan memberikan gangguan. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa teknologi effleurage merangsang serat taktil, menghambat sinyal rasa sakit dan membangkitkan perasaan sejahtera dan relaksasi (Aprilia, 2011). Menerapkan sentuhan dengan kasih sayang dan empati menciptakan rangsangan taktil dan emosi positif yang dapat meningkatkan efektivitas pijat Effleurage untuk pengendalian rasa sakit. Ini dapat digunakan tidak hanya untuk nyeri kontraksi rahim pada ibu nifas, tetapi juga untuk nyeri yang disebabkan oleh berbagai rangsangan (Dwi Nurcahyanti et al., 2020; Parulian et al., 2020).

Penelitian ini relevan dengan penelitian Amin et al., (2021), hasil uji Mann-Whitney pada kelompok intervensi menunjukkan nilai signifikan 0,0001 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa nyeri berkurang pada kelompok intervensi, dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi. .ditampilkan. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengurangi nyeri ibu nifas dari ibu multipara. Selain itu, penelitian Sitorus & Harianja, (2020) menunjukkan pengaruh pijat effleurage dalam mengurangi nyeri haid ketika rata-rata intensitas nyeri haid berkurang setelah dilakukan pijat effleurage. Uji statistik memberikan p-value = 0,005 ($p < 0,05$).

Peneliti berhipotesis bahwa penurunan skala pencarian lebih terasa pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol karena responden diberikan pijat effleurage. Pijatan ini memengaruhi otak dan melemaskan bagian tubuh yang sakit.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Karakteristik ibu postpartum di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie diketahui bahwa responden kelompok kontrol hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun sebanyak 15 orang (83.3%), separuhnya memiliki jumlah anak 2 sebanyak 9 orang (50%), sebagian besar

berpendidikan menengah sebanyak 10 orang (55.6%) dan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 13 orang (72.2%). Sedangkan responden kelompok perlakuan seluruhnya berusia 20-35 tahun sebanyak 18 orang (100%), sebagian besar memiliki anak 2 sebanyak 10 orang (55,6%), berpendidikan menengah sebanyak 11 orang (61.1%), dan setengahnya sebagai IRT sebanyak 9 orang (50%).

- b. Skala nyeri *Afterpain* pada ibu postpartum sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 12 orang (66.7%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 14 orang (77.8%).
- c. Skala nyeri *Afterpain* pada ibu postpartum sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 13 orang (72.2%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 14 orang (77.8%).
- d. Adanya pengaruh *Massage Effleurage* terhadap penurunan skala nyeri *Afterpain* pada ibu postpartum multipara di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie dengan nilai signifikansi pvalue $0,000 < 0,05$ ($p < \alpha$). Sedangkan, hasil uji beda skala nyeri setelah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menggunakan Uji Mann Whitney didapatkan nilai signifikansi (pvalue) sebesar $0.000 < 0.05$ (α), artinya skala nyeri setelah intervensi pada kelompok kontrol dan perlakuan memiliki perbedaan yang signifikan.

2. Saran

- a. Klien dan Keluarga
Keluarga dapat mengaplikasikan teknik effleurage massage untuk mengatasi nyeri *Afterpain*.
- b. Instansi Kesehatan
Instansi kesehatan hendaknya membuat SOP dan mengadakan sosialisasi atau pelatihan bagi petugas kesehatan agar dapat menerapkan keterampilan

- effleurage massage dalam mengatasi nyeri *Afterpain*.
- c. Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan dapat mengaplikasikan manajemen nyeri berupa teknik effleurage massage sesuai prosedur.
 - d. Peneliti Lain
Peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih pada RSUD AW Syahrani Samarinda telah berkenan menjadi tempat pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., Jaya, & Harahap. (2021). Teknik *Massage Effleurage* Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I DI Rumah Sakit Swasta Palembang. *Jurnal Keperawatan Medika (JKM)*, 1(2), 224–231.
- Aprilia, Y. (2011). *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit?* (B. Rini, Ed.). Andi Offset.
- Ariyanti, R., & Aulia. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Pada Tangan Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(1), 1–10.
- Bingan, E. C. S. (2020). PENGARUH TEKNIK MASSASE EFFLEURAGE TERHADAP TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF. *Midwifery Care Journal*, 1(5).
- Dwi Nurcahyanti, F., Admasari, Y., Yunita, A., Studi DIII Kebidanan, P., & Bhakti Mulia, Stik. (2020). PERBEDAAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN INPARTU KALA I FASE AKTIF DENGAN TEKNIK EFFLEURAGE DI PUSKESMAS BENDO KEDIRI. In *Indonesian Journal of Health Development* (Vol. 2, Issue 2).
- Fasikhatus, E., Sulistyowati, P., & Layliyah, Z. (2020). GAMBARAN NYERI SEBELUM DAN SESUDAH DI LAKUKAN TINDAKAN EFFLEURAGE MASSAGE KEPADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA DI RSUD dr. R. GOETENG TAROENADIBRATA PURBALINGGA. *Journal of Nursing and Health*, 2(1).
- Hamilton. (2015). *Perawatan 40 hari pasca persalinan*. Puspa Swara.
- Harry Oxorn, & William R. Forte. (2015). *Ilmu Kebidanan : Patologi & Fisiologi Persalinan* (Mohammad Hakimi, Ed.; 2nd ed.). Andi, YEM.
- Hidayati, H. B., Machfoed, M. H., Kuntoro, K., Soetojo, S., Santoso, B., Suroto, S., & Utomo, B. (2019). Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin Pada Skala Nyeri Pasien. *Majalah Kedokteran Neurosains Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia*, 36(2). <https://doi.org/10.52386/neurona.v36i2.69>
- Kurniawaty, Sunarni, & Fathia, N. A. (2023). Penerapan *Massage Effleurage* Pada Ibu Kala I Persalinan Dengan Masalah Nyeri. *Jurnal 'Aisyiyah Palembang*, 8(1).
- Lestari, S., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Cirebon, I. K., & Apriyani, N. (2019). *PENGARUH MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN KALA I FASE AKTIF PERSALINAN*. 10(1), 12. <https://doi.org/10.38165/jk>
- Loisza, A., Nurhayati, S., & Nuryeti. (2023). Perbedaan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Masase Effleurage di PMB Kota Bandung. *Jurnal Nursing Update*, 14(1). <https://stikes-nhm.ejournal.id/NU/index>
- Lu' Mayang, L.', Lestari Ika, M., Rindiyanti Harista, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Sampang, N. T. (2021). Penerapan Prosedur Terapi Effleurage Massage Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum: Literature Review ARTICLE INFORMATION ABSTRACT. In *Indonesian Health Science Journal.id* (Vol. 1, Issue 2). <http://ojsjournal.stikesnata.ac>
- Mander, R. (2012). *Nyeri Persalinan*. EGC.
- Marmi. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Peuperium Care"* (S. Riyadi, Ed.). Pustaka Pelajar.
- Maryuni. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. *Jurnal Stikes Siti Hajar*, 2(1). <http://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp>
- Munawarah, A. (2018). *PENGARUH EDUKASI TEKNIK MENYUSUI TERHADAP KEEFEKTIFAN IBU NIFAS DALAM MENYUSUI DI RS PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Murwati, & Heni, I. (2015). PENGARUH LAMA DAN FREKUENSI MASSAGE TERAPI IBU NIFAS TERHADAP DEPRESI POSTPARTUM. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4 No 2(2 November 2015), 82–196.
- Novrida Ashar, I., Suardi, A., Soepardan, S., Wijayanegara, H., Sulaeman Effendi, J., & Sutisna, mun. (2018). PENGARUH EFFLEURAGE MASSAGE TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI PADA IBU POSTPARTUM MULTIPARA. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2).
- Padilah, R., Ariyanti, R., & Retnowati, Y. (2019). *Auhan Kebidanan Pada Persalinan & Bayi Baru Lahir*. CV. Bromomurup.
- Parulian, T. S., Sitompul, J., & Oktrifiana, A. N. (2020). *PENGARUH TEKNIK EFFLEURAGE MASSAGE TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT SARININGSIH BANDUNG*.
- Sitorus, F., & Harianja, E. (2020). Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Multipara di BPM Wanti dan BPM Sartika di Kota Medan Tahun 2020. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 7–16.
- Suwondo, S. B., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri Perkumpulan Nyeri Indonesia*. Novartis.
- Tamsuri. (2017). *Konsep Penatalaksanaan Nyeri*. EGC.
- Wulandari, P., & Dwi Nurhiba, P. (2015). Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada PrimiGravida di Ruang Bougenville RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 59–67.
- Zakiyah, A. (2015). *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Salemba Medika.