

KOMPARASI TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD A.W. SJAHRANIE

Netty Fransiska Sitinjak^{1}, Supriadi², Rahmawati Wahyuni³*

^{1,3} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

² Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

*E-mail : nettyfs89@gmail.com

Dikirim : 13 Januari 2023

Diterima : 15 Februari 2023

Diterbitkan : 31 Maret 2023

ABSTRACT

The Effleurage massage technique is a light massage using the fingers, performed on the back. The purpose of this study was to determine the comparison of effleurage massage technique on pain reduction post partum mothers at A.W. Sjahranie Samarinda hospitals. Quasi experimental research design using two groups pretest posttest design. The postpartum normal in Abdul Wahab Sjahranie Hospitals is 168 at 2021. The technique sampling in this study was purposive sampling with a total sample of 20 people consisting of 10 control group and 10 intervention group. There is an effect comparison of effleurage massage technique on reducing pain scale in post partum mothers with a P_{value} of 0.003 in the intervention group and P_{value} of 0.005 in the control group. There is an effect comparison of effleurage massage technique on reducing pain scale in post partum mothers. Post partum maternal pain scale decreased after the intervention was given.

Keywords : Effleurage massage, afterpain, postpartum

PENDAHULUAN

Rasa nyaman merupakan bebas dari rasa yang tidak menyenangkan. Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang terkadang dialami individu. Kebutuhan bebas dari nyeri itu merupakan salah satu kebutuhan dasar yang merupakan tujuan diberikan asuhan kebidanan pada seorang pasien dirumah sakit. Nyeri mengganggu dan kemampuan individu untuk mempertahankan perawatan dirinya.⁽¹⁾

Adanya kontraksi uterus pada ibu nifas menyebabkan ketidaknyamanan berupa nyeri. Salah satu nyeri yang dirasakan ibu nifas merupakan nyeri kontraksi uterus (*after pain*) dan nyeri pada seluruh tubuh pasca bersalin normal. Kontraksi tersebut dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa setelah melahirkan/post partum. Rasa sakit (*after pain*) seperti mulas-mulas disebabkan karena kontraksi uterus yang berlangsung 2–4 hari post partum, sehingga ibu perlu mendapatkan pengertian mengenai nyeri yang dirasakan. Nyeri adalah sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual, potensial, atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian saat terjadi kerusakan.⁽¹⁾ Nyeri yang diakibatkan oleh kontraksi uterus memerlukan berbagai penanganan untuk meminimalkan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu sehingga kenyamanan ibu dapat kembali. Peran seorang perawat pada kondisi tersebut adalah membantu meredakan nyeri ibu post partum dengan memberikan intervensi dalam meredakan nyeri.⁽²⁾

Strategi penatalaksanaan nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri, diantaranya dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non-farmakologis.⁽³⁾ Terdapat beberapa jenis tindakan non farmakologis antara lain: teknik relaksasi, distraksi masase, terapi

es dan panas, dan stimulasi saraf elektrik transkutan. Dalam hal ini, terdapat beberapa teknik massage yang dapat menghilangkan rasa nyeri, antara lain *effleurage massage*, *counterpressure massage*, *foot massage*, dan pijatan pada otot bahu.⁽⁴⁾

Effleurage massage adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang.⁽⁵⁾ Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, 2 memberi tekanan, dan menghangatkan otot punggung serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Tindakan utama *effleurage massage* merupakan aplikasi dari teori *Gate Control* yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat.^(6,7)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang di RSUD A.W.Sjahanie terhadap orang ibu post partum normal diperoleh data bahwa semua ibu mengalami nyeri pada hari ke-1, 7 orang ibu mengalami nyeri pada saat > 3-4 jam post partum dengan rincian sebanyak 4 orang mengalami nyeri berat terkontrol, 4 orang mengalami nyeri sedang, dan 3 orang ibu pada saat >1-2 jam post partum mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 2 orang dan 1 orang nyeri sedang. Nyeri kontraksi uterus yang dirasakan timbul pada saat ibu berdiam dan melakukan aktivitas. Durasi nyeri yang dirasakan ibu berkisar 1-5 menit.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *two grup pretest posttest design* yaitu dengan melibatkan kelompok subjek. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengamatan skala nyeri sebelum perlakuan, lalu diberikan treatment dan sesudahnya diobservasi kembali skala nyerinya. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu post partum normal di RSUD Abdul Wahab Sjahanie dengan jumlah 168 pada tahun 2021. Peneliti menggunakan besar sampel sebanyak 10 responden untuk masing-masing kelompok. Total sampel sebanyak 20 orang. Teknik sampling pada penelitian ini *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada Januari – April 2022 di Ruang Mawar Nifas RSUD Abdul Wahab Sjahanie. Pada penelitian ini variabel independen adalah teknik *effleurage massage* dan variabel dependen adalah skala nyeri. Instrument penelitian yang digunakan adalah *checklist* dan NRS yang disusun berdasarkan variabel yang diteliti. Cara pengumpulan data melalui pemberian *treatment*, observasi, dan wawancara. Uji statistik yang digunakan untuk kelompok berpasangan (*pretest* dan *posttest*) dengan tabel Pengulangan (P) x Kategori (K) (>2) yakni *Marginal Homogeneity*. Pengulangan yang dimaksud “*Pre Test*” dan “*Post Test*”. Sedangkan, kategori yang dimaksud dalam hal ini, antara lain “Tidak nyeri”, “Nyeri Ringan”, “Nyeri Sedang”, “Nyeri Berat Terkontrol”, dan “Nyeri Berat Tidak Terkontrol”.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik penelitian (*ethical clearance*) dengan nomor : 067/KEPK-AWS/IV/2022.

HASIL

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		n	%	n	%
1	Usia				
	20-35 Tahun	8	80	8	80
	> 35 Tahun	2	20	2	20
	Total	10	100	10	100
2	Agama				
	Islam	7	70	8	80
	Hindu	0	0	1	10
	Katolik	1	10	1	10

No	Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		n	%	n	%
	Protestan	2	20	0	0
	Total	10	100	10	100
3	Pendidikan				
	SD	0	0	1	10
	SMP	0	0	1	10
	SMA	10	100	5	50
	Perguruan Tinggi	0	0	3	30
	Total	10	100	10	100
4	Pekerjaan				
	PNS	1	10	0	0
	Wiraswasta	2	20	3	30
	Swasta	2	20	4	40
	IRT	5	50	3	30
	Total	10	100	10	100
5	Status Pernikahan				
	Menikah	10	100	10	100
	Total	10	100	10	100

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa hampir seluruh responden kelompok kontrol berusia 20-35 tahun sebanyak 8 orang (80%), sebagian besar beragama Islam sebanyak 7 orang (70%), seluruhnya berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (100%), setengahnya sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), dan seluruhnya menikah sebanyak 10 orang (100%).

Berdasarkan data, pada kelompok intervensi hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun sebanyak 8 orang (80%), hampir seluruhnya beragama Islam sebanyak 8 orang (80%), setengahnya berpendidikan SMA sebanyak 5 orang (50%), hampir setengah responden merupakan pegawai swasta sebanyak 4 orang (40%), dan seluruhnya menikah sebanyak 10 orang (100%).

Tabel 2 : Skala Nyeri pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Kontrol

No	Tingkat Nyeri	n	Median (Min-Max)	Rerata ± s.b	Selisih Rerata
1.	Sebelum dilakukan <i>Effleurage Massage</i>	10	7,5 (6-9)	7,40 ± 1,174	2,6
2.	Setelah dilakukan <i>Effleurage Massage</i>	10	5 (3-6)	4,80 ± 1,033	

Berdasarkan data pada tabel 2 diketahui bahwa rerata tingkat nyeri yang dirasakan responden kelompok kontrol sebelum perlakuan sebesar 7,4 dengan rentang skala nyeri 6 sampai 9. Sedangkan, rerata tingkat nyeri ibu post partum setelah perlakuan sebesar 4,8 dengan rentang skala nyeri 3 sampai 6. Terjadi penurunan rerata nyeri sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 2,6.

Tabel 3 : Skala Nyeri pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi

No	Tingkat Nyeri	n	Median (Min-Max)	Rerata ± s.b	Selisih Rerata
1.	Sebelum dilakukan <i>Effleurage Massage</i>	10	8 (6-9)	7,50 ± 1.179	3,9
2.	Setelah dilakukan <i>Effleurage Massage</i>	10	3,5 (2-5)	3,60 ± 0,966	

Berdasarkan data pada tabel 3 diketahui bahwa rerata tingkat nyeri yang dirasakan responden kelompok intervensi sebelum perlakuan sebesar 7,5 dengan rentang skala nyeri 6 sampai 9. Sedangkan, rerata tingkat nyeri ibu post partum setelah perlakuan sebesar 3,5 dengan rentang skala

nyeri 2 sampai 5. Terjadi penurunan rerata nyeri sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi sebesar 3,9.

Tabel 4 : Komparasi Teknik *Effleurage Massage* terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Partum (Kelompok Kontrol) di RSUD A.W. Sjahranie

		Nyeri Setelah Perlakuan					Total	ρ
		Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
Nyeri Sebelum Perlakuan	Tidak Nyeri	0	0	0	0	0	0	0,005
	Nyeri Ringan	0	0	0	0	0	0	
	Nyeri Sedang	0	1	2	0	0	3	
	Nyeri Berat	0	0	7	0	0	7	
	Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	
			0	1	9	0	0	

Berdasarkan data pada tabel 4 diketahui bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan perlakuan pada kelompok kontrol dari 10 orang, terdapat 7 orang mengalami nyeri berat dan 3 orang mengalami nyeri sedang. Sedangkan, tingkat nyeri setelah diberi perlakuan *effleurage massage* selama 15 menit sebanyak 1 kali dari 10 orang, terdapat 9 orang mengalami nyeri sedang dan 1 orang mengalami nyeri ringan. Hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji *Marginal Homogeneity* diperoleh nilai signifikansi ρ $0,005 < 0,05$ atau $\rho < \alpha$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh komparasi teknik *effleurage massage* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post partum di RSUD A.W. Sjahranie.

Tabel 5 : Komparasi Teknik *Effleurage Massage* terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Partum (Kelompok Intervensi) di RSUD A.W. Sjahranie

		Nyeri Setelah Perlakuan					Total	ρ
		Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
Nyeri Sebelum Perlakuan	Tidak Nyeri	0	0	0	0	0	0	0,003
	Nyeri Ringan	0	0	0	0	0	0	
	Nyeri Sedang	0	3	0	0	0	3	
	Nyeri Berat	0	2	5	0	0	7	
	Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	
	Total	0	5	5	0	0	10	

Berdasarkan data pada tabel 5 diketahui bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dari 10 orang, terdapat 7 orang mengalami nyeri berat dan 3 orang mengalami nyeri sedang. Sedangkan, tingkat nyeri setelah diberi perlakuan *effleurage massage* selama 15 menit sebanyak 2-3 kali dari 10 orang, terdapat 5 orang mengalami nyeri sedang dan 5 orang mengalami nyeri ringan. Hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji *Marginal Homogeneity* diperoleh nilai signifikansi ρ $0,003 < 0,05$ atau $\rho < \alpha$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh komparasi teknik *effleurage massage* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post partum di RSUD A.W. Sjahranie.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Faktor-faktor yang mempengaruhi respon nyeri menurut Mubarak antara lain : 1) etnik dan budaya karena sosialisasi budaya menentukan perilaku psikologis seseorang. Dengan demikian hal ini dapat memengaruhi pengeluaran fisiologis *opial endogen* sehingga terjadilah persepsi nyeri. Latar belakang etnik dan budaya merupakan faktor yang memengaruhi reaksi terhadap nyeri dan ekspresinyeri; 2) usia dan tahap perkembangan seseorang merupakan variable penting yang akan memengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri. Dalam hal ini anak-anak cenderung kurang mampu mengungkapkan nyeri yang mereka rasakan dibandingkan orang dewasa, dan kondisi ini dapat menghambat penanganan nyeri untuk mereka; 3) jenis kelamin, beberapa kebudayaan yang memengaruhi jenis kelamin misalnya menganggap bahwa seorang anak laki-laki harus berani dan tidak boleh menangis, sedangkan anak perempuan boleh menangis dalam situasi yang sama. Namun secara umum, pria dan wanita tidak berbeda secara bermakna dalam berespon terhadap nyeri; 4) gaya koping, Individu yang memiliki lokasi kendali internal mempersiapkan diri mereka sebagai individu yang dapat mengendalikan lingkungan mereka dan hasil akhir suatu peristiwa nyeri. Sebaliknya, individu yang memiliki lokus kendali eksternal mempersiapkan

faktor lain didalam lingkungan mereka seperti perawat sebagai individu yang bertanggung jawab terhadap hasil akhir dari suatu peristiwa.⁽⁸⁾

Penelitian sebelumnya diperoleh hasil perubahan skala nyeri berdasarkan umur yaitu antara kelompok 20-35 tahun dengan nilai p 0,017 yang artinya ada perubahan signifikan. Sedangkan pada usia lebih dari 35 tahun perubahan skala nyerinya lebih signifikan yaitu dengan nilai p 0,000. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masing-masing kelompok usia mengalami penurunan skala nyeri pasca persalinan setelah mendapatkan rileksasi nafas dalam. Namun yang paling signifikan adalah kelompok usia diatas 35 tahun.⁽⁹⁾

Selain itu, hasil penelitian Wijaya menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan secara signifikan dengan intensitas nyeri pasien adalah usia (p = 0,017), jenis kelamin (p = 0,004), spritualitas (p = 0,0005), sikap dan keyakinan pasien tentang nyeri (p = 0,0005), dan tingkat kecemasan (0,0005). Sedangkan faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan intensitas nyeri adalah budaya (p = 0,801), tingkat pendidikan (p = 0,409), pengalaman nyeri sebelumnya (p = 0,634), dan letak insisi (p = 0,576).⁽¹⁰⁾

2. Skala Nyeri Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Stimulasi kulit dengan teknik *Massage Effleurage* menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar ini yang akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah. Selain meredakan nyeri, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nyeri.⁽¹¹⁾ *Effleurage Massage* merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang tidak membahayakan bagi ibu nifas dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat.⁽¹²⁾

Munculnya nyeri sangat berkaitan erat dengan reseptor dan adanya rangsangan. Reseptor nyeri yang dimaksud adalah *nociceptor* merupakan ujung-ujung saraf sangat bebas yang memiliki sedikit melin yang tersebar pada kulit dan mukosa, khususnya pada visera, persendian, dinding arteri, hati dan kantong empedu. Reseptor nyeri dapat memberikan respons akibat adanya stimulasi atau rangsangan. Selanjutnya, stimulasi yang diterima oleh reseptor tersebut ditransmisikan berupa implus-impuls nyeri ke sumsum tulang belakang oleh dua jenis serabut, yaitu serabut A (delta) yang bermielin rapat dan serabut lamban (serabut C).⁽¹³⁾

Teknik *Effleurage* merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar pada pinggang bagian bawah. Teknik *effleurage* dapat menurunkan nyeri ibu post partum bila dilakukan dengan benar yaitu dilakukan dengan lembut dan dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Ibu post partum mengatakan bahwa nyeri pada berkurang setelah dilakukan pijatan tersebut.⁽¹⁴⁾

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah diberi *massage effleurage*. Salah satu hal yang dapat menurunkan tingkat nyeri adalah *massage effleurage* pada pinggang bagian bawah sehingga sinyal nyeri dapat terhambat. Stimulasi kulit dengan *effleurage* ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A. Serabut yang menghantarkan nyeri cepat, yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri berubah atau berkurang.⁽¹⁵⁾

3. Komparasi Teknik *Effleurage Massage* terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Partum

Effleurage massage merupakan melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan atau memperbaiki sirkulasi. *Massage effleurage* pada punggung selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, meningkatkan pernapasan dan merangsang produksi hormone endorphin yang menghilangkan sakit secara alamiah. Teknik *massage punggung* ini tidak memiliki efek samping pada ibu dan bayi, serta tidak membutuhkan biaya.⁽¹⁶⁾

Memberikan *effleurage massage* berarti memberikan sentuhan sebagai isyarat fisik untuk meningkatkan kepedulian petugas kesehatan dalam memahami kondisi yang sedang dihadapi klien. Sentuhan akan memberikan ketenangan sehingga menjadi landasan dalam menciptakan sensasi rasa aman. Klien akan merasa mendapatkan perhatian melalui sentuhan langsung yang diberikan oleh petugas kesehatan, sehingga membina kedekatan dan interaksi mendalam antara ibu dan klien, dengan demikian klien merasa puas, aman dan nyaman.⁽¹⁶⁾

Peneliti memperoleh data subjektif dari responden yakni “*Enak sekali bu pijatannya, bahkan saya ingin tidur saat ibu pijat*” kata responden DE. “*Nyeri yang saya rasakan sudah berkurang bu, tidak seperti sebelumnya*” kata responden WR. “*Saya sudah tidak merasakan nyeri setelah ibu pijat. Nyaman sekali pijatannya, tepat pada titik sakit yang saya rasakan*” kata responden DS. *Effleurage massage* yang dilakukan selama 15 menit sebanyak 2-3 kali dapat mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme penghambatan rangsang nyeri (*gate control*) serta meningkatkan hormon *morphin endogen*. Semakin banyak frekuensi dilakukannya *effleurage massage*, maka hormon *morphin endogen* akan banyak diproduksi otak. Sehingga, menimbulkan efek relaksasi. Selain itu, *effleurage massage* dapat mengurangi pembengkakan pada fase kronis lewat mekanisme peningkatan aliran darah dan limfe, mengurangi waktu pemulihan dengan jalan meningkatkan supply oksigen dan nutrient serta meningkatkan eliminasi sisa metabolisme tubuh karena terjadi peningkatan aliran darah.⁽⁸⁾

Priyonoadi dalam Anwar (2018) menyatakan *effleurage massage* yang dilakukan berkali-kali diatas wilayah yang sama pada tubuh lebih efektif untuk mendorong relaksasi, merangsang saraf-saraf di jaringan yang bekerja, merangsang suplai darah ke jaringan yang bekerja, merelaksasi serat otot, dan mengurangi ketegangan otot.⁽¹⁷⁾ *Effleurage* yang dilakukan dengan tekanan dan kecepatan yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda pula. *Effleurage* yang dilakukan dengan halus dan lembut dapat mengurangi rasa sakit, menimbulkan rasa nyaman dan mengendorkan ketegangan hingga dapat membuat penderita sakit tertidur. Sedangkan *effleurage* yang dilakukan dengan cepat, singkat, dan bertekanan cukup akan memberikan rangsang pada otot-otot untuk dapat bekerja lebih berat, jadi baik untuk membantu pemanasan badan (*warm up*) sebelum berlatih atau bertanding.⁽¹⁸⁾ Sebaliknya *effleurage* yang diberikan dengan tekanan yang cukup kuat dan dalam waktu yang lama, justru dapat melemaskan otot-otot dan persarafan, hingga akan menimbulkan rasa malas dan segan untuk bekerja lebih berat.⁽⁸⁾

Nyeri pada abdomen merupakan masalah yang sangat sering muncul pada ibu post partum, dan biasanya yang paling sering dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan metode pijat, baik oleh petugas kesehatan, keluarga pasien ataupun pasien itu sendiri.⁽¹⁹⁾ Tetapi terkadang metode pijat yang dilakukan tidak pada tempatnya sehingga hasilnya tidak efisien. Salah satu contohnya pada pelaksanaan teknik *effleurage massage*, dimana seharusnya pemijatan dilakukan pada punggung menggunakan telapak tangan dengan lembut dan tidak dilakukan satu kali saja tetapi harus berulang kali agar nyeri yang dirasakan berkurang.^(20,21)

Mayoritas ibu post partum mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan *massage effleurage*, penelitian ini sesuai dengan penelitian Ashar (2018), bahwa Hasil uji *Mann-Whitney* kelompok intervensi nilai signifikansi 0,001 ($p < 0.05$) menunjukkan pada kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi dalam penurunan rasa nyeri pada ibu postpartum multipara. Simpulan, ada pengaruh *effleurage massage* terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu postpartum multipara.⁽²²⁾

Penelitian yang dilakukan Zuraida (2020) juga menyatakan adanya pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid dimana terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri haid setelah pemberian *massage effleurage* secara uji statistik didapatkan $P_{Value} = 0,005$ ($p < 0,05$).⁽²³⁾ Selain itu, penelitian Mayang (2021) dengan judul “Penerapan Prosedur Terapi

Effleurage Massage pada Ibu dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum: *Literature Review*” menyatakan bahwa 2 jurnal penelitian tentang *effleurage massage* yang di review terbukti dapat menurunkan/ mengurangi nyeri pada ibu postpartum (ketidaknyamanan pasca partum).⁽¹⁸⁾

Peneliti berasumsi bahwa rerata penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi lebih besar dibanding kelompok kontrol karena pemberian *effleurage massage* yang dilakukan sebanyak 2-3 kali menyebabkan *morphin* endogen dikeluarkan otak lebih banyak. *Effleurage massage* yang dilakukan 1 kali tetap memberikan efek relaksasi pada responden meskipun selisih rerata penurunannya tidak banyak. Pemijatan tidak dilakukan satu kali saja tetapi harus berulang kali agar nyeri yang dirasakan berkurang bahkan.

KESIMPULAN

1. Karakteristik ibu post partum :
 - a. Kelompok kontrol hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun sebanyak 8 orang (80%), sebagian besar beragama Islam sebanyak 7 orang (70%), seluruhnya berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (100%), setengahnya sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), dan seluruhnya menikah sebanyak 10 orang (100%).
 - b. Kelompok intervensi hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun sebanyak 8 orang (80%), hampir seluruhnya beragama Islam sebanyak 8 orang (80%), setengahnya berpendidikan SMA sebanyak 5 orang (50%), hampir setengah responden merupakan pegawai swasta sebanyak 4 orang (40%), dan seluruhnya menikah sebanyak 10 orang (100%).
2. Skala nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, sebagai berikut:
 - a. Skala nyeri sebelum diberikan perlakuan pada kelompok kontrol dari 10 orang, terdapat 7 orang mengalami nyeri berat dan 3 orang mengalami nyeri sedang. Sedangkan, skala nyeri setelah diberi perlakuan *effleurage massage* selama 15 menit sebanyak 1 kali dari 10 orang, terdapat 9 orang mengalami nyeri sedang dan 1 orang mengalami nyeri ringan.
 - b. Skala nyeri sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dari 10 orang, terdapat 7 orang mengalami nyeri berat dan 3 orang mengalami nyeri sedang. Sedangkan, skala nyeri setelah diberi perlakuan *effleurage massage* selama 15 menit sebanyak 2-3 kali dari 10 orang, terdapat 5 orang mengalami nyeri sedang dan 5 orang mengalami nyeri ringan.
3. Adanya pengaruh komparasi teknik *effleurage massage* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post partum dengan nilai signifikansi ρ 0,005 < 0,05 (kelompok kontrol) dan ρ 0,003 < 0,05 atau $\rho < \alpha$ (kelompok intervensi).

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Mortality Data-Country Profile; 2021. Available from <https://www.who.int/data/mortality/country-profile>
2. Andarmoyo, S. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media; 2013
3. Hadjono, S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka; 2018
4. Bobak. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC; 2018
5. Reeder. Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga. Edisi 8. Jakarta: EGC; 2011
6. Mardana, I.K.R.P., Aryasa, E.M.T. Penilaian Nyeri. Denpasar: Universitas Udayana; 2017. Available from https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/0a3e5b2c21e3b90b485f882c78755367.pdf
7. Suriani, N.E., & Siagian, N. A. Pengaruh Teknik Massage Back Effleurage terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I di Klinik Bersalin Kurnia Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik. 2019; 2(1): 24-29

8. Anwar, M.N. Efektivitas Manipulasi Effleurage terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres pada Lansia di Dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta; 2018
9. *Sugathot, A.I.* Hubungan Umur Dengan Tingkat Nyeri Pasca Persalinan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam. *Jurnal Medika Respati.* 2018; 13(3): 1-6
10. Wijaya, I.P.A. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen Dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD Badung Bali. *Jurnal Dunia Kesehatan.* 2019; 5(1): 1-14
11. Herinawati., Hindriati, T., Novilda, A. Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.* 2019; 19(3): 590-601
12. Yuliatun., & Laily. *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Non Farmakologi.* Jakarta : Gramedia; 2018
13. Sitorus, R., Pelawati, N., Grace, E.D.S. Pengaruh Massage Efflurage terhadap Intensitas Nyeri Persalinan dan Pembukaan Jalan Lahir Fase Aktif. *Jurnal Riset Hesti Medan.* 2020; 5(2): 136-140
14. Pawale, M.P., & Salunkhe, J.A. Effectiveness of Back Massage on Pain Relief During First Stage of Labor in Primi Mothers Admitted at A Tertiary Care Center. *Journal of Family Medicine and Primary Care.* 2020; 9 (12): 5933-5938
15. Gulo, A. Pengaruh Pemberian Massage Effleurage terhadap Skala Nyeri Persalinan Kala I di Klinik Pera Simalingkar B Tahun 2018 (Skripsi). Medan: STIKES Santa Elisabeth Medan; 2018
16. Vebyola, Y. Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin di BPM Kota Bengkulu Tahun 2019 (Skripsi Sarjana). Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu; 2019
17. Ekowati, R., Wahjuni, E.S., & Alifa, A. Efek teknik masase effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada disminore primer mahasiswi PSIK FKUB Malang. Malang: Poltekes Malang; 2012
18. Mayang, L., Widdyati, M. L. I., & Harista, D. Penerapan Prosedur Terapi Effleurage Massage Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum: Literature Review. *Indonesian Health Science Journal.* 2021; 1(2)
19. Yanti, A., Dewi, & Mardiyana, R. Effect of effleurage techniques to intensity pain on delivering baby at 1. *Internasional Journal Of Nursing and Midwifery.* 2017; 1(2): 104–110.
20. Rosita., Lowa, M.Y. Efektifitas Deep Back Massage Dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Primipara di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.* 2020; 5 (1): 207-216.
21. Parulian, T.S., Sitompul, J., & Oktifriana, A. N. Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sariningsih Bandung; 2014
22. Ashar, I., Suardi, A., Soepardan, S., Wijayanegara, H., Effendi, J., & Sutisna, M. Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Postpartummultipara. *Jurnal Kesehatan Indra Husada.* 2019; 6(2): 42.
23. Zuraida. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah.* 2020; 14(1): 144-149.