

## Pengaruh Teknik *Effleurage Massage* terhadap Nyeri *Afterpains Post Partum* di Bidan Sulastri di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022

<sup>1</sup>Susilawatik, <sup>2</sup>Kartika Afrilina Tarigan, <sup>2</sup>Kismiasih Adethia

STIKes Mitra Husada Medan

email: [susilawatik3@gmail.com](mailto:susilawatik3@gmail.com)

**ABSTRACT:** *Afterpains are a common physiological complaint experienced by mothers during the postpartum period due to uterine contractions that occur after childbirth. This pain can disrupt comfort, inhibit the involution process, and affect the mother's physical and psychological well-being. Non-pharmacological treatment efforts such as the Effleurage Massage technique are an effective alternative because they can increase relaxation and stimulate the release of endorphins that play a role in reducing pain perception. This study aims to determine the effect of the Effleurage Massage technique on the level of afterpains in postpartum mothers at Midwife Sulastri, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency in 2022. The research design used was a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest without a control group. The study sample consisted of 45 postpartum mothers selected using the total sampling technique. Data were collected through observations with a numeric pain scale and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that there was a significant decrease in pain levels after Effleurage Massage with a p value = 0.000 (<0.05). These findings demonstrate that the Effleurage Massage technique is effective in reducing the intensity of postpartum afterpains. Consequently, this massage can be used as a complementary therapy in postpartum midwifery care to increase comfort and accelerate the mother's recovery process.*

**Keywords:** *Afterpains, Effleurage Massage, Postpartum Mother, Postpartum Pain, Complementary Therapy*

**ABSTRAK:** Nyeri afterpains merupakan keluhan fisiologis yang umum dialami ibu pada masa nifas akibat kontraksi uterus yang terjadi setelah melahirkan. Rasa nyeri ini dapat mengganggu kenyamanan, menghambat proses involusi, serta memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu. Upaya penanganan nonfarmakologis seperti teknik Effleurage Massage menjadi salah satu alternatif efektif karena mampu meningkatkan relaksasi dan merangsang pelepasan endorfin yang berperan dalam mengurangi persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik Effleurage Massage terhadap tingkat nyeri afterpains pada ibu postpartum di Bidan Sulastri Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan rancangan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 45 ibu nifas yang dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui observasi dengan skala nyeri numerik dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah dilakukan Effleurage Massage dengan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ . Temuan ini membuktikan bahwa teknik Effleurage Massage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri afterpains postpartum. Implikasinya, pijat ini dapat dijadikan terapi komplementer dalam asuhan kebidanan masa nifas untuk meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan ibu.

**Kata kunci:** Afterpains, Effleurage Massage, Ibu Nifas, Nyeri Postpartum, Terapi Komplementer,

### 1. PENDAHULUAN

Upaya pencapaian Tujuan pembangunan berkelanjutan (TPB) merupakan prioritas pembangunan nasional. TPB terdiri dari 17 tujuan, termasuk kehidupan yang sehat dan sejahtera. Kebijakan yang relevan Dalam RPJMN 2020-2024 adalah peningkatan layanan Kesehatan. Target TPB pada tahun 2030 adalah menurunkan angka kematian ibu hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup dan secara nyata jumlah kematian semakin berkurang dan penyakit akibat bahan kimia. (kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional, 2020).

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2014, perdarahan pascapersalinan (PMH) merupakan penyebab utama kematian ibu (AKI) di seluruh dunia, mencapai 25% dari seluruh kematian. Di Indonesia, perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu, mencapai 42% dari seluruh kematian. (WHO, 2014).

Di Indonesia, angka kematian ibu meningkat dari 4.221 pada tahun 2019 menjadi 4.627 pada tahun 2020. (profil Kesehatan Indonesia, 2020). Pada tahun 2019, Provinsi Sumatera Utara mencatat 53 kematian ibu, 87 kematian saat melahirkan, dan 62 kematian pasca Persalinan. Di Provinsi Labuhan Batu, terdapat Sembilan kematian ibu, dengan perdarahan sebagai penyebab paling umum (67 kematian). Namun, angka-angka ini belum sepenuhnya dikomplikasi, dan diperkirakan masih banyak lagi kematian ibu yang belum dilaporkan dan tidak tercatat. (Profil Kesehatan Sumatera Utara, 2019).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/320/2020, terdapat 27 hal yang berkaitan dengan standar profesi bidan yang berkaitan dengan ruang lingkup asuhan kebidanan pada masa nifas, yaitu kram, sakit perut, atau nyeri pada dinding otot yang disebabkan oleh ketegangan otot sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu nifas. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah No. 103 yang disahkan pada tahun 2014, pelayanan kesehatan tradisional dikategorikan menjadi pelayanan kesehatan tradisional eksperimental, pelayanan kesehatan tradisional relasional, dan pelayanan kesehatan tradisional terpadu. Pelayanan kesehatan tradisional ini harus bertanggung jawab atas keselamatan dan manfaatnya, serta tidak boleh memenuhi standar sosial setempat yang ketat. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Menurut penelitian Prisca, 22 responden (73,3%) mengalami nyeri sedang, sementara 8 responden (26,7%) mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri pascapersalinan masih tinggi di kalangan ibu pascapersalinan. (Citorus dan Harianza, 2020).

Menurut penelitian Hamrani, nyeri tidak hanya terjadi saat persalinan, tetapi juga pada ibu nifas dan pascapersalinan. Salah satu jenis nyeri yang dialami adalah kontraksi rahim, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama masa nifas. Masa nifas berlangsung sekitar enam minggu, sejak plasenta lahir hingga organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil. Salah satu perubahan fisiologis ini adalah kontraksi rahim, yang menyebabkan nyeri yang mengganggu kenyamanan ibu selama masa nifas. (Ashar, 2018).

Setelah melahirkan, kontraksi rahim meningkat secara signifikan, memicu pelepasan oksitosin, hormon yang diproduksi oleh kelenjar pituitari. Hormon ini memperkuat dan

mengatur kontraksi rahim, menekan pembuluh darah, dan membantu hemostasis.(Parulian dkk., 2016).

Nyeri pascapersalinan, seperti kontraksi rahim, terjadi secara fisiologis dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang mengganggu kenyamanan ibu selama dua hingga tiga hari setelah melahirkan. Oleh karena itu, ibu harus mewaspadai nyeri yang mereka alami. Banyak wanita mengalami nyeri yang lebih parah daripada wanita primipara. Hal ini disebabkan oleh penurunan tonus otot rahim secara bersamaan, yang mengakibatkan relaksasi intermiten.(Ashar, 2018).

Prinsip penatalaksanaan emesis gravidarum meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, serta koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pencegahan dan pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat-obatan seperti obat anti metik atau vitamin B6, namun obat- obatan ini memiliki efek samping yang kemungkinan dialami oleh ibu hamil seperti ; sakit kepala, diare dan mengantuk. Penatalaksanaan lain yang bisa diberikan adalah secara non Penelitian menunjukkan bahwa nyeri memengaruhi pola pikir ibu pascapersalinan. Aktivitas fisik yang tertunda, keterbatasan ASI, ikatan batin yang terganggu antara ibu dan anak, kelelahan, ketegangan, ketidakpuasan akibat kecemasan, pola tidur yang terganggu, dan nyeri yang berkepanjangan secara mengejutkan meningkatkan risiko depresi pascapersalinan. Efek samping ini diperkirakan tidak memengaruhi siklus pemulihan ibu setelah kehamilan. Nyeri pascapersalinan terutama dirasakan pada hari pertama dan kedua, ketika transisi mental ibu memasuki fase pemulihan. Selama fase ini, ibu membutuhkan bantuan untuk mengatasi tantangan sehari-hari, terutama istirahat/relaksasi dan nutrisi. Jika ibu tidak dapat menoleransi ketidaknyamanan yang dialami selama fase ini, ia akan memasuki fase penerimaan, yang mengganggu interaksi yang diperlukan untuk pemulihan.(Citorus dan Harianza, 2020).

Terapi farmakologis dan nonfarmakologis merupakan strategi manajemen untuk meredakan nyeri. Pijat Epeluraju menggunakan telapak tangan untuk memberikan tekanan lembut dan gerakan melingkar berulang pada permukaan tubuh. Teknik pijat ini meningkatkan sirkulasi darah dan mendorong relaksasi fisik dan mental. Teknik pijat ini, yang melepaskan endorfin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri, murah, aman, dan tanpa efek samping.(Parulian dkk., 2016)

Landasan teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut memberikan dasar kuat bagi penelitian ini untuk mengkaji pengaruh teknik Effleurage Massage terhadap nyeri afterpains

pada ibu postpartum. Penelitian ini berasumsi bahwa penerapan teknik Effleurage Massage secara teratur dapat menurunkan intensitas nyeri afterpains dan meningkatkan kenyamanan ibu pada masa nifas, sehingga mendukung proses pemulihan pascapersalinan secara optimal. Di Bidan Sulastri Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi experiment* jenis *one group pretest–posttest design* tanpa kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh intervensi teknik *Effleurage Massage* terhadap tingkat nyeri afterpains pada ibu postpartum dengan cara membandingkan skor nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Pemilihan desain ini mempertimbangkan keterbatasan etika dan kondisi lapangan, sehingga seluruh responden dijadikan satu kelompok perlakuan.

## 3. HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi nyeri nifas pada bidan di Sulastri Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022

Tindakan	Nyeri Afterpains							
	Tidak sakit		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri Berat	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sebelum			14	28.6	19	38.8	16	32.7
Setelah	19	38.8	19	38.8	9	18.4	2	4.1

Pada Tabel 1. Studi ini menemukan bahwa di antara responden yang mengalami nyeri pascapersalinan sebelum menerima pijat Effleurage, 19 (38,8%) mengalami nyeri sedang, dan 14 (28,6%) mengalami nyeri ringan. Setelah pijat Effleurage, 19 (38,8%) tidak mengalami nyeri sama sekali, dan 2 (4,1%) mengalami nyeri berat.

**Tabel 2 Analisis bivariat**

**Tabel 2** Pengaruh Teknik Pijat Effleurage terhadap Nyeri Pasca Persalinan di Bidan Sulastris Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022

Kelompok	N	Z	nilai p
Sebelum	49	-5.8	0.000
Setelah	49		

Pada Tabel 4.2 diperoleh nilai P hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wicoxon sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan terdapat pengaruh teknik pijat Efflerage terhadap nyeri postpartum pada bidan Sulastris di Kabupaten Deli Serdang Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2022.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data, sebagian besar nyeri yang dirasakan ibu nifas sebelum mendapatkan pijat Efflerage adalah nyeri sedang, yakni sebanyak 19 responden (38,8%) yang merasakan nyeri sedang, sedangkan sebagian kecil responden lainnya yakni 14 responden (28,6%) merasakan nyeri ringan.

Dalam studi ini, nyeri yang paling umum adalah nyeri sedang, dengan 19 pasien, sementara nyeri ringan dilaporkan pada sebagian kecil (14 pasien). Nyeri pascapersalinan umum terjadi bahkan setelah persalinan normal tanpa komplikasi dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman bagi ibu. Nyeri pascapersalinan disebabkan oleh kontraksi, yang bergantian antara kontraksi dan relaksasi. Menyusui secara bersamaan merangsang produksi prolaktin di kelenjar pituitari anterior, dan isapan bayi merangsang kelenjar pituitari posterior, yang kemudian memproduksi oksitosin. Oksitosin mengalir ke rahim melalui aliran darah, tempat ia melepaskan oksitosin, yang menyebabkan kontraksi rahim.(Harista, 2021).

Hal ini sesuai dengan penelitian Desty (2018) yang menyatakan bahwa nyeri dan rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu pasca melahirkan disebabkan oleh kontraksi pasca persalinan yang menekan miometrium setelah bayi lahir sehingga memungkinkan rahim berkontraksi dengan baik, dan peningkatan nyeri tersebut disebabkan oleh datangnya hormon oksitosin,

yaitu zat kimia yang disekresikan oleh kelenjar pituitari untuk memperkuat dan mengatur tekanan miometrium.

Setelah dilakukan intervensi, sebagian besar responden tidak merasakan nyeri apa pun setelah melakukan pijat Efflerage, sebanyak 19 responden (38,8%) merasakan nyeri, dan sebagian kecil responden (2 responden (4,1%)) merasakan nyeri hebat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yolanda (2019) yang menemukan bahwa pijat effleurage dapat mengurangi rasa sakit yang dialami ibu hamil. Pijat melepaskan hormon endorfin, yang merangsang sistem saraf parasimpatis pada ibu hamil, sehingga menciptakan rasa sejahtera. Hipotalamus kemudian melepaskan hormon endorfin, yang dapat mengurangi kecemasan dan menstabilkan atau bahkan meningkatkan suasana hati. Lebih lanjut, pijat effleurage dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Irda (2018) yang menemukan bahwa pemberian terapi komplementer berupa pijat Efflerage dapat menekan nyeri yang dipicu oleh energi taktil dan positif. Pendekatan ini menutup distribusi stimulus nyeri yang tajam, menusuk, dan terlokalisasi dengan jelas, mengurangi ketegangan otot, mengubah persepsi nyeri, dan meningkatkan kenyamanan, sehingga memungkinkan ibu pascapersalinan untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang mereka alami.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik Effleurage Massage memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri afterpains pada ibu postpartum di Bidan Sulastri Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ , yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat. Hal ini membuktikan bahwa teknik Effleurage Massage efektif dalam mengurangi nyeri afterpains melalui mekanisme fisiologis berupa peningkatan sirkulasi darah, relaksasi otot, serta stimulasi pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Kesimpulan ini sejalan dengan teori Gate Control dan hasil penelitian terdahulu yang mendukung penggunaan terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri postpartum.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih Kepada Bidan Sulastris di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang yang telah memberikan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashar, I. (2018). Pengaruh EFFLEURAGEMASSAGE TERHADAP PENURUNANRASA NYERI PADA IBU POSTPARTUMMULTIPARA. *Gastrointestinal Endoscopy*, 10(1), 279–288. <http://dx.doi.org/10.1053/j.gastro.2014.05.023><https://doi.org/10.1016/j.gie.2018.04.013><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29451164><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5838726><http://dx.doi.org/10.1016/j.gie.2013.07.022>
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Desti. (2018). *PENGARUH TEKNIK EFFLEURAGE MASSAGE DAN BPM VITRI SUZANTI KOTA PALEMBANG TAHUN 2018*.
- Harista, D. R. (2021). Penerapan Prosedur Terapi Effleurage Massage Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum: Literature Review. 1(2), 60–64.
- Hasmi. (2016). *Metode Penelitian Epidemiologi*.
- Henri. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Meusui*.
- Imas. (2018). *Metodologi Penelitian*.
- Imawartini. (2017). *Metodologi Penelitian*.
- Irda Novrida Ashar, Achmad Suardi, Suryani Soepardan, Hidayat Wijayanegara, Jusuf Sulaeman Effendi, M. S. (2018). PENGARUHEFFLEURAGEMASSAGE TERHADAP PENURUNANRASA NYERI PADA IBU POSTPARTUMMULTIPARA. *Journal of Physical Therapy Science*, 9(1), 1–11.
- Jaury, D. F. (2017). GAMBARAN NILAI VAS (Visual Analogue Scale) PASCA BEDAH SEKSIO SESAR PADA PENDERITA YANG DIBERIKAN TRAMADOL. *E-CliniC*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.35790/ec1.2.1.2014.3713>
- Kemenkes RI. (2020). KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/320/2020 TENTANG STANDAR PROFESI BIDAN. *Endocrine*, 9(May), 6. <https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids>[https://barnard.edu/sites/default/files/inline/student\\_user\\_guide\\_for\\_spss.pdf](https://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf)<http://www.ibm.com/support>[http://www.spss.com/sites/default/files/legacy/ProgDataMgmt\\_SPSS17.pdf](http://www.spss.com/sites/default/files/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf)<https://www.n>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). PP RI No. 103 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. *Hukum Online*, 1–39.
- Kementerian PPN. (2020). Pedoman Teknis Penyusunan Rencana Aksi - Edisi II Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/ Sustainable Development Goals (TPB/SDGs). *Kementerian PPN*.
- Notoatmodjo. (2018). Metode Penelitian. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mualawarman, Samarinda*.

*Kalimantan Timur, April, 5–24.*

- Parulian, T. S., Sitompul, J., & Oktrifiana, A. N. (2016). Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 1–9.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.  
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Profil Kesehatan Sumut. (2019). Provinsi Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Smart, III*(2), 68–80.
- 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.
- Sujarweni W.V. (2020). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Baru Press.
- Walyani, E. S. dan Th. Endang. P. (2020). *Asuha Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- WHO. (2014). *Maternal mortality*.
- Yudiyanta, Novita, K., & Ratih, N. W. (2017). Assesment Nyeri. *Assesment Nyeri*, 42(3), 214–234.