
**PENERAPAN TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* DALAM
MENGATASI NYERI *AFTERPAINS IBU POSTPARTUM* DI
PUSKESMAS NEGERI LAMA KECAMATAN BILAH HILIR
KABUPATEN LABUHANBATU TAHUN 2022**

**Herna Manurung¹, Rosmani Sinaga², Marliani³, Juliana Munthe⁴,
Bintang Tobing⁵**

^{1,2,3,4,5}STIKes Mitra Husada Medan

hernarinayanti@mitrahusada.ac.id, rosmanisinaga@mitrahusada.ac.id,
marliani@mitrahusada.ac.id, julianamunthe@mitrahusada.ac.id, bintang@gmail.com

Abstrak

Kontraksi uterus menimbulkan nyeri yang berdampak pada penerapan terapi antara lain menghambat pemberian ASI, menghambat bonding ibu dan anak, rasa lelah akibat afterpain yang dirasakan, gangguan istirahat hingga nyeri terus menerus. yang menyebabkan resiko terjadinya postpartum blues dan pada bayi berdampak pada kurangnya asupan gizi sehingga dapat menghambat proses tumbuh kembang bayi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari 3 yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, dimulai dengan mengumpulkan peserta yaitu ibu nifas. Dari kegiatan yang dilakukan, seluruh peserta hadir, dimana dari 30 peserta yang terdaftar dalam kegiatan ini, didapatkan hasil bahwa sebanyak 23 peserta (77%) merasa nyaman dan 7 peserta (23%) dengan tidak merasa nyaman menggunakan teknik pijat effleurage. Kemudian tahap evaluasi menunjukkan tingkat nyeri pretest lebih tinggi daripada tingkat nyeri post-test, skor minimum adalah 3 (nyeri ringan) dan nilai maksimum adalah 8 (nyeri berat). Sedangkan pada posttest diperoleh nilai minimal 0 (tidak nyeri), dan nilai maksimal 5 (nyeri sedang). Kesimpulan setelah dilakukan teknik pijat effleurage bahwa ibu nifas yang mengalami afterpains sangat tertarik dan merasa nyaman dengan teknik pijat effleurage.

Kata Kunci : *Effleurage Massage*, Nyeri Persalinan, Masa Nifas

PENDAHULUAN

Secara global, kematian ibu masih sangat tinggi, terlihat dari laporan komprehensif antara lain WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group dan United Nations Population Division, termasuk sekitar 200 ribu kasus kematian ibu yang terjadi di dunia, sehingga menyebabkan Angka Kematian Ibu (AKI). MMR berada di kisaran 211 per 100 ribu kelahiran hidup (WHO, 2019). Di Indonesia, ditargetkan Angka Kematian Ibu pada tahun 2030 kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup (Kementerian PPN, 2020). Masa nifas adalah masa yang berlangsung selama 42 hari dimulai dari keluarnya plasenta dan berakhir pada saat organ reproduksi kembali normal. Salah satu perubahan pada masa nifas adalah kontraksi uterus (Desti, 2018). Menurut penelitian, nyeri berdampak pada penerapan terapi antara lain menghambat pergerakan tubuh secara bertahap berpindah tempat, menghambat pemberian ASI, ikatan ibu dan anak menjadi terhambat, rasa lelah akibat afterpain yang dirasakan, gangguan istirahat untuk rasa sakit konstan yang terjadi. menyebabkan risiko postpartum blues dan bayi berdampak kurang gizi sehingga dapat menghambat proses tumbuh kembang bayi (Sitorus & Harianja, 2020). Massage effleurage adalah aplikator menggunakan telapak tangan dengan jari-jari tangan dengan pijatan ringan dan konstan yang menyebabkan keadaan rileks yang dipengaruhi oleh saraf, otot, pernapasan, kardiovaskular, dan kelenjar limfe secara menyeluruh (Harista, 2021). Massage effleurage merangsang reseptor nyeri dengan mempengaruhi sistem kontrol desendens sehingga hipotalamus menjadi terstimulasi membuat ibu lebih rileks karena massage yang memicu otot-otot untuk rileks. Massage effleurage dengan gerakan berirama dilakukan secara ringan dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan efek rasa nyaman. Gerakan ini bertujuan untuk memberikan tekanan yang membuat otot, ligamen, tendon, dan persendian lebih rileks. Dengan diterapkannya intervensi effleurage massage menimbulkan reaksi

relaksasi sekaligus merangsang pelepasan endorfin dengan tujuan menghilangkan nyeri dengan mengacu pada teori Melzack and Wall mengenai Gate Control Theory. Intervensi tersebut menyebabkan penghambatan nyeri uterus, karena serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga korteks serebri tidak mendapatkan impuls nyeri sehingga respon yang ditangkap terhadap nyeri dapat bervariasi (Ashar, 2018). Berdasarkan data Profil Kesehatan Sumut tahun 2019, diketahui bahwa angka kematian ibu masih tinggi di Kabupaten Labuhanbatu yaitu 9 orang dan dari survei pendahuluan yang dilakukan dengan menggunakan lembar observasi nyeri afterpains pada ibu nifas yang berdampak pada ibu dan bayi, ibu akan menghambat mobilisasi. secara dini, menghambat laktasi sehingga dapat menyebabkan postpartum blues pada bayi akan mengalami kekurangan asupan gizi sehingga tumbuh kembang bayi menjadi terhambat.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 yaitu tahap persiapan masyarakat ini terdiri dari 3 yaitu tahap persiapan seperti pengurusan surat permohonan izin pengabdian masyarakat ke Ketua STIKes Mitra Husada Medan selanjutnya izin ke lokasi kegiatan, kemudian tim melakukan pendataan jumlah ibu nifas yang ada di lokasi kegiatan. Tahap pelaksanaan yaitu melakukan teknik pijat effleurage sehingga dapat dilihat tingkat kenyamanan ibu setelah teknik pijat effleurage. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu seluruh ibu nifas di Puskesmas Negeri Lama yang terdiri sebanyak 30 ibu nifas dan evaluasi yaitu mengukur tingkat nyeri ibu sebelum dan sesudah melakukan teknik pijat effleurage dan memberikan laporan ke Ketua STIKes Mitra Husada Medan serta Pimpinan TK Hello Kids

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri pretest lebih tinggi dari pada tingkat nyeri post-test, Pada pre-test diperoleh nilai minimum 3 (nyeri ringan) dan nilai maksimum 8 (nyeri berat). Sedangkan pada posttest diperoleh nilai minimum 0 (tidak nyeri), dan nilai maksimum 5 (nyeri Sedang).

Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan Irda (2018) dengan dilakukannya pemberian terapi komplementer berupa effleurage massage dapat

menghambat rasa nyeri yang dirangsang dengan taktil dan energi yang positif sehingga dihasilkannya penyaluran impuls nyeri yang bersifat tajam, menusuk, terlokalisasi dengan jelas akan ditutup sehingga persepsi nyeri yang dihasilkan berubah dengan penurunan tegangan otot juga terjadi peningkatan rasa nyaman yang dapat mengalihkan pikiran dari rasa nyeri yang dialami ibu postpartum.

KESIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan hasil dari pengabdian masyarakat dengan Pengaruh teknik effleurage massage terhadap nyeri afterpains pada ibu postpartum di Puskesmas Negeri Lama Kecamatan Bilah Hilir Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2022, dapat disimpulkan yaitu Sebelum dilakukan intervensi, sebanyak 3 mengalami nyeri ringan, 21 mengalami nyeri sedang, 8 merasakan nyeri berat. Setelah dilakukan intervensi terdapat 2 tidak mengalami nyeri, 22 merasakan nyeri ringan, 8 merasakan nyeri sedang pada ibu postpartum di Puskesmas Negeri Lama kecamatan Bilah Hilir Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2022.

REFERENSI

- 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>
- BPS. (2021). *Angka Kesakitan di Provinsi di Indonesia pada 2021*. 2021.
- 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/ecl.2.1.2014.3713>
- Kemenkes RI. (2020a). 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/ability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf%0Ahttp://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf%0Ahttps://www.n
- Kemenkes RI. (2020b). Pedoman Pelayanan Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir di Era Pandemi COVID-19. *Kementerian Kesehatan*, 3–4.
[https://www.ibi.or.id/media/Materi Webinar IBI - USAID Jalin Covid19/Kementerian Kesehatan_COVID_19_Pedoman.pdf](https://www.ibi.or.id/media/Materi%20Webinar%20IBI%20-%20USAID%20Jalin%20Covid19/Kementerian%20Kesehatan%20COVID%2019%20Pedoman.pdf)
- 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 Mulawarman, 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 *Kementerian 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.
- Subrat Panda, Ananya Das, A. M., & Baruah, and S. R. (2021). We are IntechOpen , the world ' s leading publisher of Open Access books Built by scientists , for scientists TOP 1 % . *Intech*, 32, 137–144.
<http://www.intechopen.com/books/trends-in-telecommunications-technologies/gps-total-electron-content-tec-prediction-at-ionosphere-layer-over-the-equatorial-region%0AInTec>
- 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. (2019). MATERNAL MORTALITY. In *BMC Research Notes* (Vol. 11, Issue 1).
<https://doi.org/10.1186/s13104-018-3938-9>
- Yudiyanta, Novita, K., & Ratih, N. W. (2017). Assesment Nyeri. *Assesment Nyeri*, 42(3), 214–234.