

## Penerapan Prosedur Terapi *Effleurage Massage* Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum: *Literature Review*

Lu'lu' Mayang<sup>1</sup>, Mei Lestari Ika W<sup>1</sup>, Dessy Rindiyanti Harista<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nazhatut Thullab Sampang

\* Corresponding Author: [dessyharista@gmail.com](mailto:dessyharista@gmail.com)

### ARTICLE INFORMATION

#### Article history

Received 28 September 2021

Revised 129 September 2021

Accepted 30 September 2021

#### Keywords

*Effleurage massage, Pain, postpartum*

#### Kata Kunci

*Effleurage massage, nyeri, pasca partum.*

### ABSTRACT

**Introduction:** The recovery period from nine months of pregnancy and the birth process is called the postpartum period (post partum). The postpartum period lasts for  $\pm 6$  weeks starting after the birth of the placenta and ending when the uterine organs return to a pregnant state. One of the physiological changes experienced by postpartum mothers is uterine contractions. Uterine contractions occur physiologically and cause pain that can interfere with maternal comfort in the postpartum period. Subsequent pain felt by postpartum mothers is called his royan. *Effleurage massage* is one of the easiest relaxation techniques to do to provide comfort for postpartum mothers. *Effleurage* is a form of massage using the palms of the hands to press the upper body surface repeatedly in a circular direction. This technique aims to improve blood circulation and abdominal muscles, as well as promote physical and mental relaxation. **Method:** this literature / literature review uses data collection through the google search engine and electronic journals, data processing is carried out through a reference selection process according to predetermined criteria, namely the latest journal maximum in 2015. **Results:** from the 2 research journals reviewed, it is proven to reduce / reduce pain in mothers postpartum (post partum discomfort). **Conclusion:** from 2 journals The application of *effleurage massage* has been shown to reduce or reduce pain in postpartum mothers (post partum discomfort).

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masa pemulihan dari Sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran disebut dengan masa nifas (post partum). Masa nifas berlangsung selama  $\pm 6$  minggu dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu postpartum, yaitu kontraksi uterus. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa postpartum. Nyeri susulan yang dirasakan ibu postpartum disebut dengan his royan. *Effleurage massage* merupakan salah satu teknik relaksasi yang paling mudah dilakukan untuk memberikan rasa nyaman pada ibu postpartum. *Effleurage* adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang member tekanan lembut keatas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan menghangatkan otot abdomen, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. **Metode:** *literature/ literature review* ini menggunakan pengumpulan data melalui mesin pencarian google Scholar dan jurnal elektronik, pengolahan data dilakukan melalui proses pemilihan referensi sesuai kriteria yang telah ditetapkan yaitu jurnal terbaru maksimal tahun 2015. **Hasil:** dari ke 2 jurnal penelitian yang di review terbukti dapat menurunkan/ mengurangi nyeri pada ibu postpartum (ketidaknyamanan pasca partum). **Kesimpulan:** dari ke 2 jurnal Penerapan *effleurage massage* terbukti dapat menurunkan atau mengurangi nyeri pada ibu postpartum (ketidaknyamanan pasca partum).

## 1. Pendahuluan

Ketidaknyamanan pasca partum adalah perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan melahirkan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang di alaminya (Hidayat Aziz Alimul, 2012). Masa nifasataupost partum adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari, Setelah masa nifas, organ reproduksi secara berlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Nyeri berhubungan dengan post partum karena kontraksi uterus meningkat secara bermakna setelah bayi keluar, diakibatkan oleh keluarnya hormone oksitosin yang dilepas oleh kelenjar hipofisis sehingga dapat memperkuat dan mengatur kontraksi uterus (Ashar Indra Novrida, dkk, 2018).

Selama masa nifas perlu mendapat perhatian lebih dikarenakan angka kematian ibu 60% terjadi pada masa nifas. Dalam angka kematian ibu (AKI) adalah penyebab banyaknya wanita meninggal dari suatu penyebab kurangnya perhatian pada wanita post partum (Maritalia, 2012). Penyebab kematian ibu di Indonesia salah satunya Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia menurut laporan World Health Organization WHO (2014) di sebabkan oleh pendarahan 25%. Kasus pendarahan post partum mencapai 14 juta setiap tahunnya dan berkontribusi menyebabkan kematian 25-30% di Negara berkembang, 33,9% di Afrika dan 30,8% di Asia penyebab kematian ibu di Indonesia salah satunya di sebabkan oleh pendarahan 42% di Indonesia sedangkan di Jawa Timur kematian maternal paling banyak terjadi pada masa nifas sebesar 57,93% dan kasus pendarahan post partum menyumbangkan angka kematian ibu sebanyak 22,42% pada tahun 2014. Menurut laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sampang tahun 2014 jumlah kasus pendarahan post partum di Kabupaten Sampang sebanyak 154 kasus dan pendarahan post partum.

Berdasarkan penelitian hamrani menyatakan bahwa nyeri tidak hanya di rasakan pada proses persalinan melainkan dirasakan pula oleh ibu postpartum, nyeri yang dirasakan biasanya disebabkan karena luka jahitan pada perineum dan saat terjadi kontraksi uterus sehingga sebagian ibu merasa tidak nyaman selama masa postpartum. Masa postpartum merupakan masa yang berlangsung selama  $\pm 6$  minggu dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu postpartum, yaitu kontraksi uterus Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa postpartum. Nyeri susulan yang dirasakan ibu postpartum disebut dengan his royan. His royan berlangsung pada hari ke 2-3 postpartum dimana ibu akan merasakan mulas-mulas yang disebabkan karena kontraksi uterus sehingga ibu perlu mendapatkan penjelasan mengenai nyeri yang merupakan suatu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Teknik nonfarmakologis yang paling banyak diterapkan di Indonesia di antaranya adalah dukungan emosional dan masase. *Effleurage massage* merupakan salah satu teknik relaksasi yang paling mudah dilakukan untuk memberikan rasa nyaman padaibu postpartum. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri tersebut adalah dengan pijat. Pijat *effleurage* adalah suatu teknik pemijatan dengan menggunakan kedua telapak tangan yang diletakkan pada perut ibu bersalin dengan gerakan yang melingkar kearah pusat dan simpisis atau dengan menggunakan satu telapak dengan gerakan melingkar dan searah. Pijat *effleurage* yang dilakukan pada abdomen dapat memberikan rangsangan terhadap syaraf perifer eferen pada T10 kesampai lumbal pertama (L1) menuju spinal cord sebelum tranmisi ke otak. Selain itu, dapat merangsang tubuh untuk melepaskan

senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit. Menurut penelitian di atas *effleurage massage* terbukti aman dalam menurunkan nyeri pada massa post partum. Berdasarkan paparan di atas penulis tertarik untuk mengambil tentang penerapan terapi *effleurage massge* pada ibu post partum.

## 2. Metode

Metode yang digunakan yaitu studi literature/ literature review. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pencarian melalui mesin pencarian google Scholar dan jurnal elektronik menggunakan kata kunci (key word) yang spesifik, yaitu: Terapi *effeluarage massage*, nyeri, post partum. Setelah data yang diperlukan terkumpul, dilakukan pengolahan data. Pengolahan data dilakukan melalui proses pemilihan referensi sesuai kriteria yang telah ditetapkan yaitu jurnal terbaru minimal tahun 2015, berhubungan satu sama lain, relevan dengan kajian tulisan serta mendukung uraian atau analisa pembahasan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 3.1 Hasil Review

KRITERIA	JURNAL 1	JURNAL 2
Judul penelitian	Pengaruh <i>Effleurage Massage</i> Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu <i>Postpartum Multipara</i>	Pengaruh Teknik <i>Effleurage Massage</i> Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu <i>Post Partum</i> Di Rumah Sakit Sariningsih Bandung
Jurnal	Jurnal Kesehatan Indra Husada	Ejounar Stikes Borroumeus
Volume & Halaman	V 6 & (42-50)	V - & (1-9)
Tahun	2018	2014
Penulis	<b>Irda Novrida Ashar, dkk.</b>	<b>Tina Shinta Parulian, dkk.</b>
Tujuan Penelitian	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>effleurage massage</i> terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu <i>postpartum multipara</i> .	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik <i>effleurage massage</i> terhadap perubahan nyeri pada ibu <i>post partum</i> di Rumah Sakit Sariningsih Bandung.
Subjek Penelitian	Pasien <i>Post Partum</i> .	Pasien <i>Post Partum</i> .
Metode Penelitian	Desain Penelitian ini merupakan penelitian <i>eksperimen semu (quasi eksperiment)</i> dengan melakukan pendekatan <i>pretest-posttest two group design</i> . Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang mendapatkan intervensi <i>effleurage massage (group intervention)</i> dan kelompok yang mendapatkan intervensi relaksasi, tarik napas, dan pergerakan/perubahan posisi ( <i>group control</i> ) sebagai pembanding. Total subjek 36 ibu <i>post partum</i> .	Desain Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian analitik <i>pra-eksperimental</i> dan pendekatannya adalah <i>one group pretest-posttest</i> pada 20 ibu <i>post partum</i> normal.
Hasil Penelitian	Hasil uji <i>Mann-Whitney</i> kelompok intervensi nilai sig.0,0001 ( $p < 0.05$ ) menunjukkan pada kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi dalam	Hasil uji <i>T-Dependent</i> diperoleh Pvalue = 0.000 yang berarti bahwa ada pengaruh teknik <i>effleurage massage</i> terhadap perubahan nyeri pada ibu <i>post partum</i> . Saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian bagi

---

penurunan rasa nyeri pada ibu Ruang Bersalin/VK RS.  
*postpartum multipara*. Waktu  
*Effleurage massage* dapat dilakukan  
pada saat hari ke 2 masa post partum  
(masa setelah melahirkan), setiap  
penerapan terapi *effleurage massage*  
ini dapat dilakukan selama 2-3 menit  
dan di ulangi sebanyak 3 kali.

---

### **3.1 Waktu Terapi Terapi *Effleurage Massage* Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum**

Berdasarkan hasil review dari kedua jurnal penelitian didapatkan waktu yang dibutuhkan untuk memberikan terapi *effleurage massage* pada pasien post partum adalah 3-4 hari post partum.

Nyeri susulan yang dirasakan ibu postpartum disebut dengan his royan. dimana ibu akan merasakan mulas-mulas yang disebabkan karena terjadinya penurunan otot uterus secara bersamaan yang menyebabkan relaksasi intermitten (berjeda), yang terjadi pada hari ke 2 masa post partum (masa setelah melahirkan).

Waktu *Effleurage massage* dapat dilakukan pada saat hari ke 2 masa post partum (masa setelah melahirkan), setiap penerapan terapi *effleurage massage* ini dapat dilakukan selama 2-3 menit dan di ulangi sebanyak 3 kali.

### **3.2 Penerapan Prosedur Terapi *Effleurage Massage* Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum**

Dari dua jurnal penelitian tersebut menyatakan bahwa penggunaan terapi *effleurage massage* dapat meningkatkan sirkulasi darah. Dan terbukti dapat mengurangi nyeri ketidaknyamanan pasca partum yang di sebabkan oleh kontraksi uterus.

Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan menghangatkan otot abdomen, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage massage* mengurangi nyeri dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot abdomen berkurang (Ashar Indra Novrida, dkk, 2018).

Penelitian ini merekomendasikan bahwa pasien dengan nyeri *post partum* diharapkan untuk melakukan teknik non farmalogis berupa terapi *effleurage massage* karena terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri ibu *post partum*. *Effleurage massage* merupakan salah satu teknik relaksasi mudah dilakukan untuk memberikan rasa nyaman pada *ibu postpartum*.

## **4. Kesimpulan**

*Effleurage massage* dapat dilakukan pada saat hari ke 2 masa post partum (masa setelah melahirkan), setiap penerapan terapi *effleurage massage* ini dapat dilakukan selama 2-3 menit dan di ulangi sebanyak 3 kali.

Berdasarkan studi *literature* didapat bahwa penerapan *Effleurage massage* terbukti dapat mengurangi nyeri ketidaknyamanan pasca partum yang di sebabkan oleh kontraksi uterus

## Daftar Pustaka

- Hidayat Aziz Alimul, (2012). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan. Edisi 1 Jakarta: Salemba Medika
- Afroh, F., Mohamad Judha, Sudarti, (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan, Yogyakarta :Nuha Medika
- Andarmoyo S S. (2013).Persalinan tanpa nyeri berlebih.Yogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ashar Novrida Irda, dkk, (2018). Pagaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Multipara (*Jurnal Kesehatan*),Program Pascasarjana Terapan Kebidanan STIKes Dharrma Husada Bandung.
- Bent Flyvbjerg,(2006) "[Five Misunder standings About Case Study Research.](#)" *Qualitative Inquiry*, vol. 12, no. 2, , h. 219-245.
- Hamrani S. Pengaruh pijat oksitosin terhadap ibu postpartum yang mengalami persalinan lama di Rumah sakit kabupaten klaten. Univ. Andalas. 2014;2(1):20–3.
- Lalilaakfis, (2015). Fisioterapi Olahraga Dengan *Sport Massage*. <http://lailaakfis.blogspot.com/>. Diakses pada tanggal 09 Januari 2020 Jam 21.34 WIB
- Muttaqin, Arif. (2013). *Asuhan Keperawatan Perioperatif: Kosep , Proses, dan aplikasi* Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam, (2015). Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah: *Studi Kasus Program DIII Keperawatan. Surabaya*. Asosiasi Institusi Pendidikan DIII Keperawatan Indonesia (AIPDIKI) Regional 6-Jawa Timur.
- Pujias, janah (2016).Messege Effleurage. <http://tujuhlap.blogspot.com/2016/04.message-effleurage.html?m=1>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2020 jam 15.25 WIB
- Reeder, S.J., Martin, L.L., & Griffin, D.K. (2011).Keperawatanmaternitas :Kesehatan wanita, bayi & keluarga edisi 18. Jakarta : EGC.
- Mander R. (2009). Nyeri persalinan. Jakarta: EG.
- Tim Pokja SDKI PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*..Edisi 1. Jakarta: DewanPengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan*.Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*
- Wardhani, A.S.K. (2017) *Penerapan Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di BPM Yuspoeni Kecamatan Klirong Kabupaten Kabumen. (Karya Tulis Ilmiah)* STIKes Muhammadiyah Gombang.