

HUBUNGAN MASASE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI AFTERPAIN PADA IBU NIFAS

Fulatul Anifah¹, A'im Matun Nadhiroh², Muntianah³

¹Universitas Muhammadiyah Surabaya

²TPMB Muntianah

INFORMASI

ABSTRACT

Korespondensi

fulatul.bdn@fik.um-surabaya.ac.id

Keywords: Afterpain, effleurage massage, postpartum

Objective: Uterine contractions occur physiologically and cause pain that can be bothersome to maternal comfort in the postpartum period. The most widely applied non-pharmacological techniques in dealing with pain in Indonesia are emotional support and massage. One of them is massage effleurage. This study aims to determine whether there is a relationship between effleurage massage and afterpain in postpartum women.

Methods: This study uses a quasi-experimental design from November 2018 – April 2019 with 20 multiparous postpartum mothers as respondents determined by purposive sampling. Respondents filled out the consent form to become respondents during the study. Then the sample was divided into two groups: group intervention and control group. The instrument to assess the pain scale is the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was carried out descriptively, and data normality test using Shapiro Wilk using the Mann-Whitney test to determine the difference in pain levels between the control and intervention groups using the Wilcoxon test and the effect of effleurage massage on pain reduction. The decrease in pain in the intervention group that was given effleurage massage occurred on the third day.

Results: The results of the Mann-Whitney test in the intervention group, the value of sig.0.0001 ($p < 0.05$), showed that the intervention group experienced a decrease in pain, so there was a significant difference between the control and intervention groups in reducing pain in multiparous postpartum mothers.

Conclusion: In conclusion, effleurage massage's effect reduces pain in multiparous postpartum mothers. There is a relationship between massage effleurage and afterpain pain in postpartum women. Postpartum mothers are expected to be able to carry out the effleurage massage technique independently to maintain comfort for themselves.

PENDAHULUAN

Selain pada proses persalinan, nyeri juga dirasakan pada ibu nifas. Nyeri tersebut disebabkan karena luka jahitan pada perineum dan saat terjadi kontraksi uterus sehingga mengakibatkan ibu merasa tidak nyaman selama masa nifas. Masa nifas (postpartum) merupakan masa yang berlangsung selama sekitar enam 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 (Sarli & Sari, 2018).

Nyeri susulan yang dirasakan ibu postpartum disebut dengan his royan. Ibu yang mengalami his royan akan merasakan mulas-mulas yang disebabkan karena kontraksi uterus yang berlangsung pada hari ke 2–3 postpartum. Oleh karena itu, ibu nifas perlu mendapatkan penjelasan terkait nyeri yang dirasakan (Ashar et al., 2018a). Rasa nyeri meningkat pada ibu postpartum yang telah melahirkan lebih dari satu kali (multipara) karena terjadinya penurunan otot uterus secara bersamaan yang menyebabkan relaksasi intermitten. Pada wanita menyusui, hisroyan disebabkan karena isapan bayi yang dapat merangsang produksi oksitosin. Selain menstimulasi terjadinya pengeluaran ASI, produksi oksitosin juga menyebabkan kontraksi uterus (Delima et al., 2016; Isnaini & Diyanti, 2018). Beberapa upaya dalam penatalaksanaan nyeri yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Saat ini, terapi nonfarmakologi sudah diterapkan dalam mempercepat penyembuhan pada masa postpartum. Terapi nonfarmakologi meliputi hipnosis, akupuntur, akupresur, relaksasi, teknik berendam, dan masase. Salah satu jenis massase adalah massase effleurage. *Effleurage* adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut keatas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* merupakan teknik masase yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Ashar et al., 2018; Fogarty et al., 2020; Sarli & Sari, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2019 di TPMB Muntianah terhadap 5 orang ibu post partum dijelaskan bahwa semua ibu mengalami nyeri pada hari pertama, 2 orang ibu mengalami nyeri pada saat 3-4 jam post partum, dan 3 orang ibu pada saat 1-2 jam post partum. Sifat nyeri pada hari ke pertama adalah mulas pada bagian abdomen bawah dengan skala 4–5 (nyeri sedang). Nyeri kontraksi uterus dapat dirasakan pada saat ibu berdiam ataupun melakukan aktivitas. Ibu merasakan nyeri selama 1-5 menit. Upaya yang dilakukan ibu untuk mengurangi rasa nyeri adalah melakukan teknik nafas dalam, distraksi dengan berjalan, aktivitas secara perlahan, dan berdiam sejenak. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 2 orang bidan di TPMB Muntianah mengatakan bahwa penatalaksanaan nyeri pada ibu post partum adalah dengan dilakukan mobilisasi (miring kanan dan kiri) serta mengajarkan teknik relaksasi. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Masase Effleurage terhadap Nyeri Afterpain pada ibu Nifas di TPMB Muntianah, Surabaya”.

METODE

Jenis penelitian penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan pendekatan *pre-test – post-test two group design*. Penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (mendapatkan intervensi *effleurage massage*) dan kelompok kontrol.(mendapatkan intervensi relaksasi dan perubahan posisi) sebagai pembanding. Jumlah responden pada penelitian ini 24 ibu postpartum multipara yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan pada November 2021 – Januari 2022. Instrumen yang digunakan untuk menilai skala nyeri adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) yang direkomendasikan oleh *Agency for Health Care Policy and Research*. *Pretest* dilakukan sebelum memberikan intervensi *effleurage massage* dengan cara mengobservasi. Selain itu, pada tahap ini ibu menunjukkan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sehingga diperoleh nilai skala nyeri sesuai dengan yang dirasakan oleh ibu post partum. Peneliti melakukan *pretest* pada 2 jam selama 30 menit sekali setelah partus sehingga diperoleh beberapa skala nyeri yang dijumlahkan dan dirata-rata. Setelah itu, ibu nifas yang termasuk dalam kelompok kontrol dilakukan relaksasi dan perubahan posisi, sedangkan untuk kelompok intervensi diberikan perlakuan masase *effleurage* pada hari kedua dan ketiga postpartum.

Perbedaan penurunan tingkat nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok menggunakan uji Pearson Chi Square, dan untuk mengetahui pengaruh *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri afterpain menggunakan uji Mann-Whitney. Penelitian ini telah menerapkan etika penelitian seperti melakukan *inform consent*, menjaga privasi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Laktasi, Status Gizi, dan Mobilisasi, Ibu Postpartum multipara di TPMB Muntianah Surabaya

No.	Karakteristik	Kategori	Kelompok	
			Kontrol	Intervensi
1	Usia	< 20 tahun	0	0
		20-35 tahun	9	11
		>35 tahun	3	1
2	Laktasi	Menyusu	12	11
		Tidak Menyusu	0	1
3	Status Gizi	Normal	12	12
		Tidak Normal	0	0
4	Mobilisasi	Mobilisasi	12	12
		Tidak Mobilisasi	0	0

Sebagian besar ibu postpartum berada pada rentang usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 9 orang pada kelompok kontrol, dan 11 orang pada kelompok intervensi. Sedangkan lainnya berada pada rentang usia >35 tahun, yaitu sebanyak 3 orang pada kelompok kontrol dan 1 orang pada kelompok intervensi.

Karakteristik ibu nifas berdasarkan laktasi, sebagian besar ibu postpartum menyusui bayinya, yaitu sebanyak 12 orang pada kelompok kontrol, dan 11 orang pada kelompok intervensi. Berdasarkan status gizi, seluruh ibu nifas termasuk dalam kategori gizi normal. Semua ibu nifas melakukan mobilisasi baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi.

Tabel 2. Penurunan Tingkat Nyeri pada 2 Jam Pertama, Hari Ke-2, dan Hari Ke-3 Ibu Postpartum multipara di TPMB Muntianah Surabaya

No.	Kelompok Kontrol			Kelompok Intervensi		
	Pre-test	Post-test		Pre-test	Post-test	
	2 Jam	Hari 2	Hari 3	2 Jam	Hari 2	Hari 3
1	7	7	5	8	7	5
2	8	7	5	5	4	3
3	7	6	5	4	2	3
4	7	6	6	5	3	3
5	5	6	5	8	8	5
6	6	6	5	7	3	3
7	5	5	5	7	3	4
8	6	5	4	5	2	3
9	5	4	5	5	3	3
10	8	7	7	7	5	4
11	7	7	5	6	5	4
12	7	6	5	6	4	4
Min	5	4	4	4	2	3
Maks	8	7	7	8	8	5
Mean	6,50	6,00	5,17	6,08	4,08	3,67

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang diberikan teknik *effleurage massage* mengalami penurunan nyeri dari nyeri berat pada *pre-test* ke nyeri sedang (*postes*)

Tabel 3. Hasil uji Normalitas data penurunan rasa nyeri pada Ibu Postpartum multipara di TPMB Muntianah Surabaya

Uji Normalitas	Sig.	Keterangan
Kelompok Kontrol		
Pre	0,007	Tidak Normal
Hari Ke-2	0,006	Tidak Normal
Hari Ke-3	0,004	Tidak Normal
Kelompok Intervensi		
Pre	0,142	Normal
Hari Ke-2	0,078	Normal
Hari Ke-3	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, pada kelompok kontrol dan intervensi terdapat dua pengukuran yang berdistribusi normal yaitu kelompok intervensi pada pengukuran Pre dan hari kedua.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Nyeri antara Kelompok Kontrol dengan Kelompok Intervensi

Pengukuran	Nyeri Pre	Kelompok				Nilai P
		Kontrol		Intervensi		
		N	%	N	%	
Pre	Ringan	0	0	0	0	0,525
	Sedang	5	41,7	7	58,3	
	Berat	7	58,3	5	41,7	
Hari 2	Ringan	1	8,3	6	50,0	0,005*
	Sedang	7	58,3	4	33,3	
	Berat	4	33,3	2	16,7	
Hari 3	Ringan	0	0	6	50,0	0,003*
	Sedang	11	91,7	6	50,0	
	Berat	1	8,3	0	0	

Tabel. 4 diketahui bahwa rasa nyeri pada kelompok kontrol dan intervensi pada pengukuran Pre (2 jam post partum) menunjukkan tidak ada perbedaan ($p > 0,05$), artinya kedua kelompok sebelum dilakukan intervensi berupa *effleurage massage* memiliki tingkat nyeri yang sama. Tingkat nyeri pada kelompok intervensi setelah mendapatkan *effleurage massage* memiliki perbedaan yang signifikan. Hasil analisis yang menunjukkan pada pengukuran pada hari kedua dan ketiga memiliki nilai $p < 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan rasa nyeri yang berbeda dengan kelompok kontrol. Selain itu, hasil uji dengan *Mann-Whitney*, *Paired T-Test*, dan *Uji Wilcoxon* membuktikan bahwa rasa nyeri pada ibu postpartum multipara kelompok intervensi mengalami penurunan sampai dengan hari ketiga dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik responden berdasarkan usia, laktasi, status gizi, dan mobilisasi. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum (pada kelompok kontrol maupun intervensi) berusia antara 20–35 tahun yang termasuk kepada kategori dewasa awal. Potter dan Perry (2005) menyatakan bahwa usia merupakan faktor yang dapat mempengaruhi nyeri yang dirasakan seseorang (Potter, 2006). Orang dewasa dapat melaporkan nyeri jika sudah patologis dan mengalami kerusakan fungsi (Tamsuri et al., 2010). Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Kristiani & Latifah, 2013).

Hasil *pretest* terlihat bahwa nilai skala nyeri tertinggi pada usia dewasa awal yaitu pada rata-rata skala nyeri 8 yang termasuk dalam skala nyeri berat. Salah satu kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu dengan klasifikasi paritas multipara. Hal ini disebabkan karena faktor paritas memiliki peranan yang cukup penting karena ibu primipara mengalami proses involusi uterus berlangsung cepat, sedangkan pada ibu multipara mengalami proses peregangan otot dan tingkat elastisitasnya akan berkurang sehingga kontraksi uterus lebih terasa nyeri karena uterus bekerja keras untuk kembali ke bentuk semula. Nyeri kontraksi uterus meningkat secara signifikan setelah proses persalinan terjadi (bayi lahir). Hal ini disebabkan karena keluarnya hormon oksitosin yang dilepas oleh kelenjar hipofisis sehingga dapat memperkuat dan mengatur kontraksi uterus (Arrowsmith, 2020; Grotegut et al., 2011).

Effleurage adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang memberitekanan lembut keatas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Ashar et al., 2018). *Effleurage* merupakan teknik masase yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Langkah-langkah melakukan teknik *effleurage* yaitu kedua telapak tangan melakukan usapan ringan, tegas dan konstan dengan pola gerakan melingkari abdomen, dimulai dari abdomen bagian bawah di atas simphisis pubis, ke samping perut, ke fundus uteri, kemudian turun ke umbilicus, dan kembali ke perut bagian bawah diatas simphisis pubis. Gerakan ini dilakukan selama 3–5 menit dengan mengusapkan lotion atau *baby oil* apabila diperlukan (Carlidge, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, nyeri yang dialami ibu post partum setelah dilakukan Teknik *effleurage massage* berada pada rentang skala nyeri antara 2–8. Skala nyeri 5 merupakan skala nyeri tertinggi yang dirasakan ibu post partum pada saat *posttest*. Hasil observasi ditemukan bahwa skala nyeri tertinggi ini dialami oleh ibu yang mengalami skala nyeri tertinggi pada saat *pretest* sehingga mengalami penurunan yang tidak jauh dari hasil *pretest*. Responden lain yang mengalami skala nyeri tertinggi pada saat *posttest* dialami oleh ibu primipara yang tidak mengalami penurunan sama sekali setelah dilakukan intervensi. Skala nyeri terendah berada pada skala nyeri 1, karena ibu mengalami nyeri dengan skala terendah pada saat *pretest* sehingga mengalami penurunan dengan skala nyeri yang rendah pula.

Penurunan skala nyeri pada *posttest* diakibatkan karena ibu post partum dilakukan intervensi berupa teknik *effleurage massage*. Reeder (2011) mengemukakan bahwa *effleurage* adalah bentuk masase berupa usapan lembut, panjang, dan tidak terputus-putus sehingga dapat

menimbulkan relaksasi. Mekanisme penghambatan nyeri kontraksi uterus dengan teknik *effleurage massage* berdasarkan konsep *Gate Control Theory* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall (1965). *Posttest* dilakukan setelah ibu post partum diberikan intervensi selama kontraksi berlangsung. Tujuan dilakukannya *posttest* yaitu untuk melihat adanya perubahan nyeri dengan mengobservasi kembali dengan cara menunjukkan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRRS) supaya diperoleh hasil skala nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sehingga *effleurage massage* terbukti efektif terhadap penurunan nyeri postpartum pada ibu multipara. Adanya perbedaan tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan intervensi dengan pemberian *effleurage massage*, disebabkan karena gerakan *effleurage massage* (dimulai dengan sentuhan telapak tangan pada daerah yang terasa nyeri, manfaat *effleurage massage*) dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks, sehingga mampu mengurangi rasa nyeri pada ibu postpartum (Gondo, 2011). Mekanisme penghambatan nyeri dengan teknik *effleurage* menggunakan konsep *Gate Control Theory*. Berdasarkan teori tersebut stimulasi serabut taktil kulit dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh yang sama atau area lainnya. Stimulasi taktil dengan teknik *effleurage* menghasilkan pesan yang sebaliknya dikirim lewat serabut saraf yang lebih besar (Serabut A Delta). Serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga *Cortex Cerebri* tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh *Counter* stimulasi dengan teknik *effleurage* sehingga persepsi nyeri berubah, karena serabut dipermukaan kulit (*Cutaneus*) sebagian besar adalah serabut saraf yang berdiameter luas. Teknik ini juga memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding abdomen sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada area yang sakit. Sebagai teknik relaksasi, *effleurage* mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia (Sheoran & Panchal, 2015). Berdasarkan penelitian, didapatkan bahwa teknik *effleurage* dapat mengurangi nyeri dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen. Selanjutnya spasme otot abdomen berkurang dan memberikan efek distraksi. Teknik *effleurage* dapat menstimulus serabut taktil sehingga sinyal nyeri dapat dihambat dan dapat menyebabkan rasa nyaman dan rileksasi (Fritz & Fritz, 2020; Gondo, 2011). Rangsangan taktil dan perasaan positif pada masase *effleurage* yang distimulasi melalui sentuhan dengan penuh perhatian dan empatik dapat mengendalikan nyeri (Reeder et al., 2011).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara massase *effleurage* terhadap penurunan rasa nyeri afterpain pada ibu postpartum multipara.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diajukan, yaitu:

1. Bagi TPMB Muntianah
Membuat Standar Operasional Prosedur (SOP) mengenai program penatalaksanaan nyeri kontraksi uterus berupa teknik *effleurage massage* khususnya saat melakukan observasi pada ibu post partum.
2. Bagi Ibu Post Partum
Peneliti mengharapkan agar para ibu post partum melaksanakan teknik *effleurage massage* secara mandiri guna mempertahankan kenyamanan bagi diri sendiri.
3. Bagi Masyarakat
Peneliti mengharapkan agar masyarakat dapat melaksanakan teknik ini apabila salah satu dari keluarga mengalami nyeri khususnya nyeri kontraksi uterus.

REFERENSI

- Arrowsmith, S. (2020). Oxytocin and vasopressin signalling and myometrial contraction. *Current Opinion in Physiology*, 13, 62–70.
- Ashar, I. N., Suardi, A., Soepardan, S., Wijayanegara, H., & Effendi, J. S. (2018). Pengaruh *effleurage massage* terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu postpartummultipara. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 42.
- Carlidge, H. (2014). How to perform *effleurage* and passive range of motion exercises. *The Veterinary Nurse*, 5(7), 400–403.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4).
- Fogarty, S., Steel, A., Hall, H., & Hay, P. (2020). Australian massage therapists' views and practices related to preconception, pregnancy and the early postpartum period. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101222>
- Fritz, S., & Fritz, L. (2020). *Mosby's fundamentals of therapeutic massage-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Gondo, H. K. (2011). Pendekatan non farmakologis untuk mengurangi nyeri saat persalinan. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*, 38(4), 185.
- Grotegut, C. A., Feng, L., Mao, L., Heine, R. P., Murtha, A. P., & Rockman, H. A. (2011). β -Arrestin mediates oxytocin receptor signaling, which regulates uterine contractility and cellular migration. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 300(3), E468–E477.
- Isnaini, N., & Diyanti, R. (2018). Hubungan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 1(2).
- Kristiani, D., & Latifah, L. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSUD Banyumas. *Skripsi. Universitas Jenderal Soedirman*.
- Potter, P. A. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*, vol. 2.
- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Koniak-Griffin, D. (2011). *Keperawatan maternitas: kesehatan wanita, bayi & keluarga*.
- Sarli, D., & Sari, F. N. (2018). The effect of massage therapy with *effleurage* techniques as a

- prevention of baby blues prevention on postpartum mother. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 15–21.
- Sheoran, P., & Panchal, R. (2015). A Study to Assess the Effectiveness of Abdominal Effleurage on Labor Pain Intensity and Labour Outcomes Among Nullipara Mothers During 1 st Stage of Labor In Selected Hospitals of District. *International Journal of Science and Research*, 4(1), 1585–1590.
- Tamsuri, A., Lenawati, H., & Puspitasari, H. (2010). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu saat menghadapi Hospitalisasi pada Anak di Ruang Anak RSUD Pare Kediri Tahun 2008. *Jurnal Keperawatan*, 1(2).