

PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI DAN *EFFLEURAGE* MASSAGE TERHADAP TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN

Elpinaria Girsang ¹, Rizka sulistyaningsih², Taichiana Gita Putri ³

¹²³AKADEMI KEBIDANAN WIJAYA HUSADA

ABSTRAK

Latar belakang : Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri. *Penanganan nyeri non farmakologis dapat diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan, salah satunya dengan melakukan relaksasi dan massage effleurage.* **Tujuan :** Untuk mengetahui Pengaruh Perbedaan Teknik Relaksasi dan Effleurage Massage terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin di Puskesmas Ciampea Bogor **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, populasi seluruh ibu bersalin April-Juni 2025 di PKM ciampea. Penleitian eksperimen dengan sampel sebanyak 40 ibu bersalin. 20 sampel perlakuan tehnik relaksasi dan 20 sampel perlakuan massage effleurage, instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner dan skala nyeri. Analisa data yang digunakan pada penelitian adalah univariat **Hasil :** Setelah menggunakan tehnik massage effleurage penurunan nyeri sedang (90%), Tehnik Relaksasi Penurunan Nyeri sedang(50%). **Kesimpulan** Berdasarkan hasil penelitian adanya pengaruh sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan memiliki perubahan Nyeri pada ibu bersalin yang cukup signifikan. Lebih efektif menggunakan tehnik massage effleurage di bandingkan thenik Relaksasi.

Kata Kunci: Relaksasi,massage,effleurage,persalinan

ABSTRAK

Background: The Indonesian Hospital Association Data Center explains that 15% of mothers in Indonesia experience labor complications and 21% stated that the labor they experienced was a painful labor because they felt pain. Non-pharmacological pain management can be applied to help reduce labor pain, one of which is by doing relaxation and effleurage massage. **Objective:** To determine the Effect of Different Relaxation Techniques and Effleurage Massage on pain levels in mothers giving birth at the Ciampea Bogor Health Center **Method:** This study is a quantitative study, the population of all mothers giving birth April-June 2025 at PKM Ciampea. Experimental research with a sample of 40 mothers giving birth. 20 samples of relaxation technique treatment and 20 samples of effleurage massage treatment, the instruments used are questionnaire sheets and pain scales. Data analysis used in the study is univariate **Results.** After using the effleurage massage technique, pain decreased moderately (90%), and after using the relaxation technique, pain decreased moderately (50%). Conclusion Based on the results of the study, there was an effect before and after treatment on pain in women giving birth that was quite significant. Using the effleurage massage technique was more effective than using the relaxation technique.

Keywords: Relaxation, massage, effleurage, childbirth

LATAR BELAKANG

Angka kematian ibu belum sesuai dengan target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) 3.1 yaitu rasio kematian ibu global di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Bukti terkini tentang penyebab kematian diperlukan untuk mempercepat kemajuan, Secara global, penyebab kematian ibu yang paling umum adalah perdarahan (27%; interval ketidakpastian 80% 22-32), diikuti oleh kematian obstetrik tidak langsung (23%, 18-30), dan hipertensi (16%, 14-19). Penyebab kematian tidak langsung memerlukan pendekatan sistem kesehatan untuk mengintegrasikan layanan obstetrik dan non-obstetrik. (Syahida 2022)

Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan. Berbagai upaya untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi ataupun dengan non-farmakologi (Ningdiah et al. 2022)

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil, bervariasi

dari 50% sampai 70%, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat. Nyeri punggung digambarkan sebagai salah satu gangguan ringan pada kehamilan dan merupakan salah satu penyebab terjadinya persalinan sesar (Murtiyarini et al. 2022).

Kematian ibu dan kematian bayi masih menjadi masalah kesehatan dihadapi hampir di seluruh negara di dunia. Tinggi atau rendahnya Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi adalah tolak ukur keberhasilan intervensi yang dilakukan oleh pemerintah setempat terkait bidang kesehatan. Selain itu fokus AKI dan AKB ini juga dituangkan dalam tujuan Sustainable Development Goal's atau SDG's. (I. P. Sari et al. 2023)

Seorang wanita secara fisiologis akan mengalami kehamilan, persalinan dan menjalani masa nifasnya. Beberapa wanita yang pernah melahirkanpun terkadang memiliki perasaan trauma atau khawatir terhadap rasa nyeri yang timbul pada saat persalinan, nyeri persalinan dianggap nyeri yang paling menyakitkan oleh ibu-ibu yang baru pertama kali mengalaminya. Penanganan nyeri non farmakologis dapat diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan, salah satunya dengan melakukan massage effleurage dan kompres dingin. (Ersila, Prafitri, and Zuhana 2019) .

Persalinan merupakan proses yang normal yang dialami wanita. fisiologis bagi wanita yang akan bersalin mengalami rasa nyeri. Pada awal persalinan kala I Ibu primigravida akan merasakan lebih nyeri dibandingkan ibu multipara. Nyeri yang terjadi mempengaruhi kondisi ibu seperti kelelahan, kwatir, sehingga menimbulkan stress. Stres dapat mengakibatkan hilangnya kekuatan ibu dan melemahnya kontraksi rahim yang berakibat persalinan menjadi lama. Salah satu metode yang sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dengan *massage effleurage*. *Massage effleurage* dapat merangsang hormon endorphin dengan cara memberikan sentuhan lembut. (Julia, Saribu, and Pujiati, n.d.)

Persalinan merupakan peristiwa besar dalam hidup dengan hasil positif yang diharapkan, namun bagi sebagian wanita gejala psikopatologis pascanatal dapat membahayakan hubungan interpersonal wanita. Kami berhipotesis bahwa tingkat depresi pascanatal yang lebih tinggi, gejala stres pascatrauma (PTSD), dan rasa takut melahirkan akan dikaitkan dengan gangguan ikatan ibu-bayi dan ketidakpuasan hubungan pada pasangan (Reshef et al. 2023)

Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi (pemen-dekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha.

Tingkat nyeri persalinan digambarkan dengan intensitas nyeri yang dipersepsi-kan oleh ibu saat proses persalinan, apabila tidak tertangani dengan baik, dapat meningkatkan kecemasan atau rasa khawatir hingga depresi dan berefek pada peningkatan hormon adrenalin mempengaruhi cardiac output Ibu dan perfusi uteroplacentamenurun serta dapat menyebabkan terjadinya partus lama. Salah satu langkah dalam menurunkan nyeri yaitu dengan *massage effleurage*. (Abdurrah et al. 2024)

Nyeri persalinan terjadi karena adanya proses dilatasi serviks, seiring meningkatnya intensitas dan frekuensi uterus maka nyeri yang dirasakan akan semakin kuat dan mencapai puncaknya pada kala I fase aktif yaitu pembukaan uterus hingga 4-10 cm saat persalinan. (Syahida 2022) Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu (Sukarta 2017)

Tingginya persalinan melalui operasi caesar (SC) pada ibu bersalin menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman ibu masih rendah dalam menangani masalah nyeri selama persalinan. Rasa sakit yang timbul akan menyebabkan beberapa

masalah yang berbahaya jika tidak ditangani dengan benar. Salah satu upaya untuk mengatasi rasa sakit dengan menggunakan metode non-farmakologis, yaitu teknik relaksasi (Heni 2020)

Selama persalinan, janin memberikan tekanan pada serviks uterus, yang mengaktifkan refleksi *feedforward*—refleksi Ferguson—yang melepaskan oksitosin. Ketika kontraksi miometrium mengaktifkan saraf simpatis, pelepasan oksitosin menurun. Ketika oksitosin berikatan dengan reseptor oksitosin miometrium spesifik, ia menginduksi kontraksi miometrium. Kadar estrogen yang tinggi saat aterm membuat reseptor lebih sensitif. Selain itu, oksitosin menstimulasi sintesis dan pelepasan prostaglandin di desidua dan membran korioamnion dengan mengaktifkan jenis reseptor oksitosin spesifik. Prostaglandin berkontribusi pada pematangan serviks dan kontraktilitas uterus saat persalinan. Sistem oksitosin di otak telah terlibat dalam penurunan tingkat ketakutan, rasa sakit, dan stres ibu, dan pelepasan serta fungsi oksitosin selama persalinan dirangsang oleh dukungan sosial (Uvnäs-Moberg 2024)

Persalinan adalah peristiwa besar dalam hidup dengan hasil positif yang diharapkan, namun bagi sebagian wanita gejala psikopatologis pascanatal dapat membahayakan hubungan interpersonal wanita.

Kami berhipotesis bahwa tingkat depresi pascanatal yang lebih tinggi, gejala stres pascatrauma (PTSD), dan rasa takut melahirkan akan dikaitkan dengan gangguan ikatan ibu-bayi dan ketidakpuasan hubungan pada pasangan, depresi pascapersalinan memengaruhi kesehatan mental dan ikatan keluarga perempuan. Perempuan perlu dinilai untuk mengetahui pengalaman persalinan traumatis yang negatif, PTSD, dan depresi, agar memungkinkan observasi yang terarah untuk psikopatologi dan intervensi terapeutik. (Reshef et al. 2023)

Perempuan yang sedang hamil melaporkan tingkat otonomi yang sedang dan terkadang rendah dalam pengambilan keputusan dengan penyedia layanan kesehatan mereka, terutama mengenai jenis pereda nyeri yang mereka gunakan dan hal-hal yang dapat memengaruhi pengalaman persalinan mereka. Bukti yang ada mengenai pengaruh pengambilan keputusan bersama mengenai pereda nyeri persalinan terhadap pengalaman dan kepuasan persalinan masih terbatas. (Shahveisi, Nourizadeh, and Mehrabi 2023)

Reaksi negatif seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD) setelah melahirkan semakin banyak dilaporkan pada ibu, terutama setelah pengalaman melahirkan yang sulit secara objektif dan subjektif

(Golubitsky et al. 2024) Beberapa program yang dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi di negara berkembang antara lain berfokus pada penanganan risiko kesehatan di kalangan perempuan hamil dan keluarga berencana, memperkuat infrastruktur tambahan, program pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, meningkatkan akses dan penggunaan layanan kesehatan ibu dan anak dengan memberikan subsidi kepada ibu hamil untuk menerima perawatan antenatal, persalinan, dan perawatan pasca persalinan secara gratis, penyediaan peralatan dan persediaan yang diperlukan, serta pelatihan bagi penyedia layanan kesehatan. (I. P. Sari et al. 2023)

Bagi perempuan yang memiliki komplikasi kehamilan, persalinan, atau pascapersalinan, sistem kesehatan memberikan kesempatan penting untuk memutus rantai kejadian yang berpotensi berakhir dengan kematian ibu. Pada akhirnya, memperluas ekosistem sektor kesehatan untuk mengurangi determinan kesehatan ibu dan menyesuaikan konfigurasi sistem kesehatan untuk melawan efek merugikan dari kekuatan eko-sosial, termasuk melalui peningkatan akses ke komoditas dan layanan yang terjamin kualitasnya, sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan men-

gurangi angka kematian ibu. (Souza et al. 2024)

Relaksasi dapat menghambat transmisi impuls rasa sakit dari sumber rasa sakit yang berasal dari serviks dan korpus uterus sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri persalinan. Dengan teknik relaksasi progresif, perifer resistensi dapat menurun dan elastisitas pembuluh darah meningkat. Otot dan sirkulasi darah akan lebih sempurna dalam pengambilan dan pemberian oksigen dalam darah sehingga akan terjadi efek vasodilatasi (memperlebar pembuluh darah) (Heni 2020)

Ibu yang menghadapi proses persalinan akan merasakan nyeri sehubungan dengan kontraksi uterusnya, berbagai cara dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, yaitu dengan teknik non farmakologi antara lain relaksasi nafas dalam, *massage*, perubahan posisi ibu agar persalinan bisa berjalan dengan aman dan nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif (Imelda Diana, n.d.) Effleurage *massage* adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. (I. M. Sari 2023) Teknik pijat Effleurage merupakan teknik relaksasi

berupa pemijatan ringan dengan menggunakan jari-jari tangan, dilakukan pada bagian perut, seirama dengan pernafasan saat kontraksi. Pijat effleurage membantu mengurangi nyeri persalinan melalui tiga hirarki saraf otonom bermielin vagus/parasimpatis, saraf simpatis, dan saraf parasimpatis vagus/tidak bermielin. Metode penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest dengan mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan (Syahida 2022)

Massage merupakan salah satu cara mengurangi rasa nyeri karena proses massage dapat menghambat sinyal nyeri, Ibu bersalin yang mendapat massage selama 20 menit selama proses persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Pada tahap pertama kontraksi uterus persalinan yang menyebabkan rangsangan nyeri, sekitar 90% persalinan disertai dengan rasa sakit. Teknik message effleurage memijat menggunakan tekanan yang sedang dengan sapuan yang panjang, berguna membantu mengontrol rasa sakit lokal dan meningkatkan sirkulasi dengan adanya teknik message effleurage ini, akan memberikan inovasi bidan untuk menggunakan metode terbaru untuk melakukan perawatan sayang ibu. Effleurage adalah memijat menggunakan tekanan yang sedang dengan sapuan yang panjang, meremas menggunakan tangan diatas lapisan super-

ficial dari jaringan otot berguna membantu mengontrol rasa sakit lokal dan meningkatkan sirkulasi dilakukan selama 10-20 menit setiap jam dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan meningkatkan pernapasan (Astuti et al. 2020)

Hasil studi pendahuluan di PKM Ciampea pada tanggal 10 Desember - 30 Desember 2024 didapatkan dari hasil wawancara pada 8 ibu postpartum diperoleh 2 (25%) ibu postpartum sudah mengetahui penanganan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan sentuhan atau massage, kompres dingin dan pengaturan posisi, sedangkan 6 (75%) ibu postpartum lainnya tidak mengetahui cara penanganan nyeri persalinan dan manfaat yang ditimbulkan dari metode penanganan nyeri persalinan tersebut.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen yaitu suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (eksperimen) yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut. Dari perlakuan tersebut diharapkan terjadi perubahan atau pengaruh terhadap variabel yang lain. Penelitian ini menggunakan rancangan praeksperimen melalui pendekatan posttest

only design, dalam rancangan ini perlakuan atau intervensi telah dilakukan (X), kemudian dilakukan pengukuran (observasi) atau posttest (02).

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati. Instrumen penelitian adalah skala NRS (Numerical Rating Scale) untuk mengukur penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Untuk variabel relaksasi dan *effleurage massage* menggunakan daftar tilik sebagai panduan pengamatan dalam memberikan perlakuan atau intervensi. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik yang diisi oleh responden, jenis skala pengukuran yang dipakai dalam bentuk skala guttman, skala pengukuran dengan tipe ini akan didapat jawaban tegas yaitu “Dilakukan-Tidak Dilakukan”.

Populasi penelitian adalah seluruh objek penelitian atau objek yang akan diteliti. Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu bersalin kala I fase aktif PKM Ciampea sebanyak 40 orang ibu bersalin. 20 ibu bersalin menggunakan relaksasi 20 ibu bersalin *Effleurage Massage* Sampel penelitian adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel penelitian ini yaitu ibu bersalin kala I fase aktif.

Metode pengambilan sampel dengan menggunakan metode Purposive Sampling adalah pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu. Sampel pada penelitian ini sebanyak 40 orang ibu bersalin kala I fase aktif berdasarkan taksiran persalinan yang ada pada periode bulan April-juni 2025

Kriteria atau ciri-ciri yang harus dipenuhi oleh setiap anggota populasi agar dapat diambil (pembukaan 4-8 cm). Ibu bersalin yang fisiologis. Usia kehamilan aterm (37-42 minggu). Ibu bersalin yang dapat diajak berkomunikasi dengan baik. Ibu bersalin yang bersedia menjadi responden dan pengisian questioner. Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel. ibu bersalin kala I fase aktif yang menolak untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Ibu bersalin kala I fase aktif yang menolak untuk Teknik relaksasi dan *effleurage massage*, ibu yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu bersalin di PKM Ciampea. Terhadap 40 responden. Berikut ini gambaran respon berdasarkan skala ukur nyeri dan kuesioner mengenai Perbedaan Teknik Relaksasi dan *Effleurage Massage* Terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin di

PKM Ciampea Kota Bogor Tahun 2025. Hasil penelitian ini dilakukan dengan cara Analisa univariat yang akan dijelaskan sebagai berikut: Analisa univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Pada analisa univariat ini data kategori dapat dijelaskan dengan angka atau nilai jumlah data persentase setiap kelompok.

1. Distribusi frekuensi nyeri persalinan sebelum dan setelah dilakukan Relaksasi di PKM Ciampea Kota Bogor Tahun 2025

Tabel 1

TINGKAT NYERI	SEBELUM		SETELAH	
Tingkat Nyeri	F	%	F	%
Ringan	0	0 %	10	50 %
Sedang	7	35 %	10	50 %
Berat	13	65%	0	0 %
	20	100%	20	100%

Sumber : SPSS versi 27

Berdasarkan tabel Tabel 1 menunjukkan nyeri persalinan pada responden sebelum dilakukan relaksasi sebagian besar mengalami nyeri berat (65%) dan setelah dilakukan relaksasi, lebih dari separuh responden menunjukkan penurunan nyeri menjadi nyeri ringan (50%) dan nyeri sedang (50%)

2. Distribusi frekuensi nyeri persalinan sebelum dan setelah dilakukan *massage effleurage* di PKM ciampea Kota Bogor Tahun 2025

Tabel 2

TINGKAT NYERI	SEBELUM		SETELAH	
Tingkat Nyeri	F	%	F	%
Ringan	0	0 %	10	50 %
Sedang	8	40 %	10	50 %
Berat	12	60%	0	0 %
	20	100%	20	100%

Sumber : SPSS versi 27

Berdasarkan tabel Tabel 2 menunjukkan nyeri persalinan pada responden sebelum dilakukan *massage effleurage* sebagian besar mengalami nyeri berat (60%) dan setelah dilakukan *massage effleurage*, lebih dari separuh responden menunjukkan penurunan nyeri menjadi nyeri ringan (90%) dan nyeri sedang (10%)

PEMBAHASAN

1. Hubungan Nyeri persalinan sebelum dan setelah dilakukan Massage di PKM Ciampea Kota Bogor Tahun 2025

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sukarta yang berjudul pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan ibu inpartu kala fase aktif sebelum dilakukan perlakuan menunjukkan tidak

ada nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 0 responden, nyeri sedang sebanyak 15 responden (65,2%) dan nyeri berat sebanyak 8 responden (34,8%). Sedangkan setelah dilakukan perlakuan menunjukkan tidak ada nyeri sebanyak 0 responden, nyeri ringan sebanyak 18 responden (78,3%), nyeri sedang sebanyak 5 responden (21,7%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden. Dari hasil penelitian, didapatkan adanya pengaruh dari sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan memiliki perubahan Nyeri pada ibu bersalin yang cukup signifikan.(Sukarta 2017)

Penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat nyeri persalinan ibu inpartu kala fase aktif Berdasarkan hasil uji wilcoxon signed rank test didapatkan nilai Z sebesar 3,00 dengan p value (asympt. Sig 2 tailed) sebesar 0,003 dimana p value tersebut kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga hipotesis penelitian ini diterima yang berarti penerapan teknik relaksasi progresif efektif terhadap derajat nyeri persalinan kala 1 fase aktif (Heni 2020).

2. Hubungan Nyeri persalinan sebelum dan setelah dilakukan *massage effleurage* di PKM Ciampea Kota Bogor Tahun 2025

Penelitian ini sejalan dengan penelitian nining susliawanti, tindakan *massage ef-*

fleurage dapat membantu menurunkan respon nyeri pada proses persalinan kala I fase aktif. Saran bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar dapat menerapkan teknik *massage effleurage* pada kala I fase aktif untuk mengurangi nyeri pada proses persalinan (Sulistyowati 2021) Berdasarkan penelitian murtiyarini ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan menggunakan two group pre-test dan pendekatan desain post-test. Populasi penelitian ini adalah 78 ibu hamil trimester III dengan menggunakan teknik purposive sampling, sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus SLOVIN sehingga diperoleh sampel sebanyak 66 orang. Pada uji Mann-Whitney untuk efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi didapatkan p value = 0,094 ($p > 0,05$) yang menunjukkan secara statistik tidak terdapat perbedaan rata-rata antara Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Kata (Murtiyarini et al. 2022)

Pengaruh *massage effleurage* terhadap pengurangan nyeri pada ibu bersalin kala I Hasil penelitian dari data univariat didapatkan bahwa rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan *massage effleurage* sebesar 6,66 dengan standar deviasi 2,02 sedangkan hasil sesudah dilakukan *massage effleurage* sebesar 4,20 dengan standar deviasi 1,14. Hasil penelitian bivariat didapatkan bahwa

terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I dengan nilai $p\text{-value} 0,000$. Diharapkan responden dan tenaga kesehatan dapat mengaplikasikan teknik *massage effleurage* dalam persalinan agar dapat membantu mengurangi nyeri yang dirasakan selama persalinan sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu (Abdurrab et al. 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian *massage effleurage* lebih efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien inpartu kala I fase aktif dibandingkan dengan menggunakan Teknik Relaksasi. Berdasarkan hasil analisa univariat menunjukkan penurunan nyeri menjadi nyeri ringan (90%) dibandingkan teknik relaksasi penurunan nyeri menjadi 50 %.

SARAN

Jurnal yang telah peneliti tulis di atas dapat dijadikan salah satu rujukan dan atau refrensi serta menambah wawasan dalam berbagai hal yang terkait pengadain teknik relaksasi yang lainnya yang dapat bermanfaat dan membantu kegiatan pembelajaran. Meskipun demikian, jurnal ini masih jauh dari sempurna, sehingga tidak dapat apabila dijadikan sebagai referensi satu-satunya dalam sebuah pembuat penelitian. Untuk

peneliti pribadi menerima segala macam kritik dan saran yang membangun dari semua kalangan guna perbaikan penelitian ini dan kebaikan bagi peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrab, Universitas, D-iii Kebidanan, Akademi Kebidanan, and Sempena Negeri. 2024. "Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I" 8 (2): 115–25.
- Astuti, Try Widi, Is Susiloningtyas, Catur Leny Wulandari, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam, Sultan Agung, and *Massage Effleurage*. 2020. "Literatur Riview : Efektifitas *Massage Effleurage*" 6: 14–20.
- Ersila, Wahyu, Lia Dwi Prafitri, and Nina Zuhana. 2019. "Perbedaan Efektivitas *Massage Effleurage* Dan Kompres Jurnal Siklus Volume 08 Nomor 02 , Juni 2019" 08: 107–15.
- Golubitsky, Anna, Carolyn Weiniger, Yaron Sela, Daniella Mouadeb, and Sara Freedman. 2024. "Childbirth as a Traumatic Event for Attendant Fathers." *European Journal of Psychotraumatology* 15 (1): 2338671. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2338671>.
- Heni. 2020. "Penerapan Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Derajat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif."
- Imelda Diana, Nina. n.d. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap

- Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Y Karawang.”
- Julia, Hotmaria, Dolok Saribu, and Wasis Pujiati. n.d. “Perbedaan Massage Effleurage Dan Massage Counterpressure Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I,” 233–43.
- Murtiyarini, Ika, Buluran Kenali, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi, Program Studi, Sarjana Terapan, Kebidanan Poltekkes, et al. 2022. “Efektivitas Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi” 11 (1): 109–15.
- Ningdiah, Anggraini Khoirum, Kartika Sari, Ayu Fitria Ningsih, and Lussy Iskandriani. 2022. “Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri Pada Persalinan” 1 (2): 892–901.
- Reshef, Shani, Daniella Mouadeb, Yaron Sela, F Carolyn Weiniger, and Sara A Freedman. 2023. “Childbirth, Trauma and Family Relationships.” *European Journal of Psychotraumatology* 14 (1): 2157481.
<https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2157481>.
- Sari, Intan Permata, Citra Afny Sucirahayu, Shafira Ainun Hafilda, Siti Nabila Sari, Vani Safithri, Jana Febriana, and Hamzah Hasyim. 2023. “Kematian Bayi Serta Strategi Penurunan Kasus (Studi Kasus Di Negara Berkembang): Sitematic Review” 7: 16578–93.
- Sari, Irma Mustika. 2023. “Penerapan Tehnik Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek RSUD Dr . Moewardi Surakarta” 1 (4).
- Shahveisi, Maryam, Roghaiyeh Nourizadeh, and Esmat Mehrabi. 2023. “The Effect of Shared Decision-Making in Choosing the Method of Labor Analgesia on Childbirth Experience among Primiparous Women.” *PloS One* 18 (2): e0274559.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274559>.
- Souza, João Paulo, Louise Tina Day, Ana Clara Rezende-Gomes, Jun Zhang, Rintaro Mori, Adama Baguiya, Kapila Jayaratne, et al. 2024. “A Global Analysis of the Determinants of Maternal Health and Transitions in Maternal Mortality.” *The Lancet. Global Health* 12 (2): e306–16.
[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(23\)00468-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(23)00468-0).
- Sukarta, Asmah. 2017. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala Fase Aktif” Iv: 39–45.
- Sulistyowati, Nining. 2021. “Massage Effleurage Against Pain Response in Maternal Phase I Active Phase” 9: 107–16.
- Syahida, Ayunin. 2022. “Pengaruh Teknik Relaksasi Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala i Pada Ibu Inpartu Di Bidan Praktek Zulaini Kota Langsa” 8 (1): 7–13.
- Uvnäs-Moberg, Kerstin. 2024. “The Physiology and Pharmacology of

- Oxytocin in Labor and in the Peripartum Period.” *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 230 (3S): S740–58. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.04.011>.
- Abdurrah, Universitas, D-iii Kebidanan, Akademi Kebidanan, and Sempena Negeri. 2024. “Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I” 8 (2): 115–25.
- Astuti, Try Widi, Is Susiloningtyas, Catur Leny Wulandari, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam, Sultan Agung, and Massage Effleurage. 2020. “Literatur Rview : EFEKTIFITAS MASSAGE EFFLEURAGE” 6: 14–20.
- Ersila, Wahyu, Lia Dwi Prafitri, and Nina Zuhana. 2019. “Perbedaan Efektivitas Massage Effleurage Dan Kompres Jurnal Siklus Volume 08 Nomor 02 , Juni 2019” 08: 107–15.
- Golubitsky, Anna, Carolyn Weiniger, Yaron Sela, Daniella Mouadeb, and Sara Freedman. 2024. “Childbirth as a Traumatic Event for Attendant Fathers.” *European Journal of Psychotraumatology* 15 (1): 2338671. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2338671>.
- Henri. 2020. “Penerapan Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Derajat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif.”
- Imelda Diana, Nina. n.d. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Y Karawang.”
- Julia, Hotmaria, Dolok Saribu, and Wasis Pujiati. n.d. “Perbedaan Massage Effleurage Dan Massage Counterpressure Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I,” 233–43.
- Murtiyarini, Ika, Buluran Kenali, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi, Program Studi, Sarjana Terapan, Kebidanan Poltekkes, et al. 2022. “Efektivitas Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi” 11 (1): 109–15.
- Ningdiah, Anggraini Khoirum, Kartika Sari, Ayu Fitria Ningsih, and Lussy Iskandriani. 2022. “Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri Pada Persalinan” 1 (2): 892–901.
- Reshef, Shani, Daniella Mouadeb, Yaron Sela, F Carolyn Weiniger, and Sara A Freedman. 2023. “Childbirth, Trauma and Family Relationships.” *European Journal of Psychotraumatology* 14 (1): 2157481. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2157481>.
- Sari, Intan Permata, Citra Afny Sucirahayu, Shafira Ainun Hafilda, Siti Nabila Sari, Vani Safithri, Jana Febriana, and Hamzah Hasyim. 2023. “Kematian Bayi Serta Strategi Penurunan Kasus (Studi Kasus Di Negara Berkembang) : Sitematic Review” 7: 16578–93.
- Sari, Irma Mustika. 2023. “Penerapan Tehnik Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponok RSUD Dr . Moewardi Surakarta” 1 (4).

Shahveisi, Maryam, Roghaiyeh Nourizadeh, and Esmat Mehrabi. 2023. "The Effect of Shared Decision-Making in Choosing the Method of Labor Analgesia on Childbirth Experience among Primiparous Women." *PloS One* 18 (2): e0274559.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274559>.

Souza, João Paulo, Louise Tina Day, Ana Clara Rezende-Gomes, Jun Zhang, Rintaro Mori, Adama Baguiya, Kapila Jayaratne, et al. 2024. "A Global Analysis of the Determinants of Maternal Health and Transitions in Maternal Mortality." *The Lancet. Global Health* 12 (2): e306–16.
[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(23\)00468-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(23)00468-0).

Sukarta, Asmah. 2017. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala Fase Aktif" *Iv*: 39–45.

Sulistyowati, Nining. 2021. "Massage Effleurage Against Pain Response in Maternal Phase I Active Phase" *9*: 107–16.

Syahida, Ayunin. 2022. "Pengaruh Teknik Relaksasi Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala i Pada Ibu Inpartu Di Bidan Praktek Zulaini Kota Langsa" *8 (1)*: 7–13.

Uvnäs-Moberg, Kerstin. 2024. "The Physiology and Pharmacology of Oxytocin in Labor and in the Peripartum Period." *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 230 (3S): S740–58.

<https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.04.011>

1.

