



Upaya Message Pada Ibu Postpartum Multipara Dalam Penurunan Keluhan Skala Nyeri (Afterpain) Di Kota Makassar

Siti Badria Asikin^{1*}, Hadijah², Eka Rahmawati³, Yunita Kristina⁴, Arie Anggraini⁵,
Riswanti⁶, Mildaratu⁷, Riska Sabriana⁸, Ernawati⁹, Nurmiati¹⁰

¹ Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

^{2,6} Program Studi Kebidanan, Universitas Islam Makassar

^{3,5} Program Studi Profesi Bidan, Universitas Kader Bangsa

⁴ Program Studi Keperawatan, Universitas Cenderawasih

⁷ Program Studi Kebidanan, Universitas Indonesia Timur

^{8,10} Program Studi Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo

⁹ Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Dan Bisnis Kurnia Jaya Persada

Abstract

The majority of postpartum mothers experienced a decrease in pain after effleurage massage. Effleurage that is done gently and softly can reduce pain, create a sense of comfort and relax tension. This study aims to determine the efforts of message effleurage to reduce pain in postpartum mothers. This research method is a quasi-experimental study with a pretest posttest design approach, namely by involving a group of subjects. The conclusion is that the pain scale before and after treatment in both Postpartum Mothers has changed from severe and moderate pain to moderate and mild pain. The results of the statistical test concluded that there was an effect of the effleurage massage technique on reducing the pain scale in postpartum mothers. The results showed that there was a decrease in the average pain before and after treatment in Postpartum Mothers.

Keywords: Efforts, Message, Postpartum Mothers, Multipara, Decrease, Pain Scale Complaints, Makassar City

Abstrak

Mayoritas ibu post partum mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan massage effleurage. Effleurage yang dilakukan dengan halus dan lembut dapat mengurangi rasa sakit, menimbulkan rasa nyaman dan mengendorkan ketegangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya message effleurage terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum. Metode Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan pretest posttest



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

design yaitu dengan melibatkan kelompok subjek. Kesimpulan bahwa Skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan baik pada Ibu Post Partum terdapat perubahan dari nyeri berat dan sedang ke nyeri sedang dan ringan. Hasil uji statistic menyimpulkan adanya pengaruh teknik effleurage massage terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post partum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terjadi penurunan rerata nyeri sebelum dan setelah perlakuan pada Ibu Post Partum.

Kata Kunci: Upaya, Message, Ibu Postpartum, Multipara, Penurunan, Keluhan Skala Nyeri, Kota Makassar

*Korespondensi: Siti Badria Asikin

*Email : badria.stikes@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Puerperium atau dinamakan masa nifas adalah masa sesudah melahirkan plasenta dan berakjir saat kembalinya alat kandungan seperti sebelum hamil. Berlangsungnya masa ini selama 6 minggu, ada beberapa perubahan pada masa nifas yaitu perubahan fisik, involusi uteri, perubahan sytem tubuh ibu dan perubahan psikis (Yuliana dan Haim, 2020). Ada juga beberapa perubahan pada masa nifas yaitu perubahan lokheadan salah satunya Rasa nyeri atau (afterpain) seperti mulas - mulas yang disebabkan kontraksi oleh rahim, afterpain ini berlangsung selama 3-4 hari post partum dan sering terjadi pada multipara, karena uterus yang teregang maka kontrasi uterus cenderung terjadi dua kali lipat dari uterus pada primipara. (Mander, 2013).

Faktor penyebab dari afterpain itu sendiri yaitu adanya kontraksi saat melahirkan, kembalinya otot-otot dan organ kehamilan dimana ini adalah proses involusi uterus sehingga rasa kram atau nyeri di daerah sekitar perut akan dirasakan oleh ibu. Rasa nyeri atau (afterpain) seperti mulas - mulas yang disebabkan kontraksi oleh rahim, afterpain ini berlangsung selama 3-4 hari post partum dan sering terjadi pada multipara, karena uterus yang teregang maka kontrasi uterus cenderung terjadi dua kali lipat dari uterus pada primipara. Kontraksi pada



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

uterus yang kuat akan mempengaruhi involusi uterus. Rasa nyeri atau afterpains ini terjadi ketika ibu menyusui karena produksi ASI menimbulkan pelapasan oksitosin yang merangsang uterus untuk berkontraksi (Mander, 2013).

Solusi yang dilakukan guna meminimalisir rasa nyeri pada ibu post partum yaitu, dapat menggunakan teknik kompres hangat kompres dingin untuk mengurangi rasa nyeri, yang kedua melakukan endorphine massage yaitu sentuhan atau pijatan untuk meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu serta menormalkan tekanan darah dan denyut jantung. (Kuswandi, 2011), ketiga, mobilisasi dengan cara miring kanan, miring kiri untuk mengurangi rasa nyeri serta meningkatkan rasa nyaman. Ke empat, melakukan senam ibu nifas agar memperlancar peredaran darah serta dapat membantu relaksasi otot-otot perut. dan yang terakhir dapat menggunakan terapi analgesik dengan kolaborasi dokter. (Wahjuni, 2012).

Afterpain memerlukan penanganan yang tepat agar ibu postpartum tetap menyusui sehingga bayi mendapatkan nutrisi terbaik. Pada unit pelayanan kebidanan keluhan afterpain diatasi dengan pemberian obat-obatan dikarenakan lebih mengutamakan pendekatan medis yang dipercaya memiliki reaksi yang cepat dalam menurunkan keluhan pada ibu postpartum.

Dampak jika afterpains tidak diangkat dapat mengakibatkan beberapa masalah kesehatan pada ibu, yaitu nyeri yang dirasakan pada ibu nifas merasakan cemas, kemudian rasa cemas dikirim ke hipofisis posterior dan akan mengakibatkan produksi oksitosin. Dampak yang ditimbulkan apabila produksi oksitosin terhambat yaitu ASI tidak dapat memancar secara maksimal, sehingga kebutuhan bayi tidak terpenuhi. Dampak lain yang dirasakan ibu kontraksi dengan kurangnya oksitosin maka rahim tidak dapat berkontraksi kuat yang dapat menyebabkan rahim terjadi resiko perdarahan dan subinvolusio uteri yang meningkatkan resiko infeksi (Harnany, 2021).

Pemberian asuhan komplementer masih belum banyak dilakukan padahal asuhan komplementer cenderung aman, murah dan tidak memiliki efek samping sehingga dapat diterapkan pada ibu postpartum. Asuhan komplementer dapat diterapkan di masyarakat pedesaan karena ibu postpartum tidak ada keinginan untuk mengkonsumsi obat saat keluhan afterpain muncul dan mengganggu aktifitas dalam menyusui. Alasan yang mendasari diantaranya khawatir efek samping obat yang dikonsumsi akan mempengaruhi bayi yang disusui.

Diperlukan peran pihak eksternal untuk membantu ibu postpartum multipara dalam menurunkan keluhan afterpain dengan melakukan pendampingan pemberian terapi komplementer yang tidak memiliki efek samping, murah dan mudah dilakukan oleh ibu postpartum multipara.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan pretest posttest design yaitu dengan melibatkan kelompok subjek. Penelitian dilaksanakan dengan cara pengamatan skala nyeri sebelum perlakuan, lalu diberikan treatment dan sesudahnya diobservasi kembali skala nyerinya. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu post partum normal yang terdistribusi pada masing-masing kelompok sebanyak 20 orang. Teknik sampling pada penelitian ini purposive sampling.

Penelitian dilaksanakan 18 Juli 2024 di kota makassar. Variabel terdiri dari variabel independen adalah teknik effleurage massage dan variabel dependen adalah skala nyeri. Instrument yang digunakan adalah checklist yang disusun berdasarkan variabel yang diteliti. Cara pengumpulan data melalui pemberian treatment, observasi dan wawancara. Uji statistik yang digunakan untuk kelompok berpasangan (pretest dan posttest). Pengulangan yang dimaksud Pre-Test dan Post Test. Sedangkan, kategori yang dimaksud dalam hal ini, antara lain Tidak nyeri, Nyeri Ringan, Nyeri Sedang, Nyeri Berat Terkontrol, dan Nyeri Berat Tidak Terkontrol.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1
Skala Nyeri pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tingkat Nyeri	n	Median	Rerata	Selisih
Sebelum	10	7,5 (6-9)	7,40 ± 1,174	2,6
Setelah	10	5 (3-6)	4,80 ± 1,033	

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa rerata tingkat nyeri yang dirasakan responden Ibu Post Partum sebelum perlakuan sebesar 7,4 dengan rentang skala nyeri 6

sampai 9. Sedangkan, rerata tingkat nyeri ibu post partum setelah perlakuan sebesar 4,8 dengan rentang skala nyeri 3 sampai 6. Terjadi penurunan rerata nyeri sebelum dan setelah perlakuan pada Ibu Post Partum sebesar 2,6.

Tabel 2
Skala Nyeri pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tingkat Nyeri	n	Median	Rerata	Selisih
Sebelum	10	8 (6-9)	7,50 ± 1.179	3,9
Setelah	10	3,5 (2-5)	3,60 ± 0,966	

Berdasarkan data pada tabel 2 diketahui bahwa rerata tingkat nyeri yang dirasakan responden kelompok intervensi sebelum perlakuan sebesar 7,5 dengan rentang skala nyeri 6 sampai 9. Sedangkan, rerata tingkat nyeri ibu post partum setelah perlakuan sebesar 3,5 dengan rentang skala nyeri 2 sampai 5. Terjadi penurunan rerata nyeri sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi sebesar 3,9.

b. Pembahasan

Skala Nyeri Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Stimulasi kulit dengan teknik *Massage Effleurage* menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar ini yang akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah. Selain meredakan nyeri, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nyeri. *Effleurage Massage* merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang tidak membahayakan bagi ibu nifas dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat.

Munculnya nyeri sangat berkaitan erat dengan reseptor dan adanya rangsangan. Reseptor nyeri yang dimaksud adalah *nociceptor* merupakan ujung-ujung saraf sangat bebas yang memiliki sedikit myelin yang tersebar pada kulit dan mukosa, khususnya pada visera, persendian, dinding arteri, hati dan kantong empedu. Reseptor nyeri dapat memberikan respons akibat adanya stimulasi atau rangsangan. Selanjutnya, stimulasi yang diterima oleh reseptor tersebut ditransmisikan berupa impuls- impuls

nyeri ke sumsum tulang belakang oleh dua jenis serabut, yaitu serabut A (delta) yang bermielin rapat dan serabut lamban.

Teknik *Effleurage* merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar pada pinggang bagian bawah. Teknik *effleurage* dapat menurunkan nyeri ibu post partum bila dilakukan dengan benar yaitu dilakukan dengan lembut dan dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Ibu post partum mengatakan bahwa nyeri pada berkurang setelah dilakukan pijatan tersebut.

Memberikan *effleurage massage* berarti memberikan sentuhan sebagai isyarat fisik untuk meningkatkan kepedulian petugas kesehatan dalam memahami kondisi yang sedang dihadapi klien. Sentuhan akan memberikan ketenangan sehingga menjadi landasan dalam menciptakan sensasi rasa aman.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di PMB Mamik Yulaikah bahwa ibu post partum multipara mengatakan afterpains berkurang setelah diberi perlakuan sebanyak 4 hari. Hal ini karena *Effleurage massage* dapat memberikan efek rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara ilmiah. Ketika dilakukan *massage effleurage* terjadilah hambatan nyeri kontraksi uterus, karena pada saat itu serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga cortex cerebri tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh counter stimulasi masase ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah (Parulian. 2014).

IV. KESIMPULAN

Skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan baik pada Ibu Post Partum terdapat perubahan dari nyeri berat dan sedang ke nyeri sedang dan ringan. Hasil uji statistic menyimpulkan adanya pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post partum. Teknik *effleurage massage* menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar pada abdomen merangsang hormone endorfin dan hormone oksitosin dalam tubuh. *Effleurage* mempengaruhi sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf parasimpatis, menyebabkan respon relaksasi dan peningkatan venous return (Ashar, 2018).



DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini FD. Effectiveness Of Warm Compress In Reducing Pain Contraction On First Stage Of Labor. *J Ners*.
2. Anik, Maryunani. (2009). *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas* : Yogyakarta.
3. Andi. Ashar I, Suardi A., 2018. Pengaruh Efflurage Massage terhadap Penurunan Rasa Nyeri pada Ibu Post Partum Multipara. Bandung: *Jurnal Kesehatan Indra Husada*. Vol. 6, no. 2.
4. Ashar Ida Novirda. Dkk. 2018. Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Multipara. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*. Vol.6. No.2.
5. Bijl RC, Freeman LM, Weijenborg PTM, Middeldorp JM, Dahan A, van Dorp ELA. A retrospective study on persistent pain after childbirth in the Netherlands. *J Pain Res*. 2016; 9 :1–8.
6. Basyouni NR, Isis E. Gohar. Effect of Breathing Exercise on after pains among Postpartum Women. *IOSR J Nurs Heal Sci*. 2017 ; 06(02):88–96.
7. Brayshaw, 2008. *Senam Hamil & Nifas : Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta : EGC, 2007.
8. Deussen AR, Ashwood P, Martis R, Stewart F G LE. Relief of pain caused by uterine cramping or involution after giving birth. *Cochrane Database Syst Rev* 2020.
9. Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu post sectio caesarea. *Media Informasi*, 14(2), 148-153.
10. Lisnawati L, 2013. *Modul Asuhan Kebidanan Dalam Kegawatdaruratan Maternal Dan Neonatal*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Program Studi Diploma III Kebidanan Banda Aceh Tahun 2013.
11. Mander, R. (2013). *Nyeri Persalinan*. Jakarta : EGC.
12. MM, W. Q., & Sari, N. (2023). Pengaruh Massage Teknik Effleurage Dengan Minyak Zaitun Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Asam Urat. *Jurnal Borneo Cendekia*, 6(2), 33-44.
13. Mansyur N, A. Kasrida D., 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang : Selaksa Media. Maritalia Dewi, 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
14. Nawati FN. Hubungan Status Paritas Dengan Tingkat Kemandirian. *J Kesehat*. 2016; Vol 7, No:355–9.
15. Parulian, TS. Sitompul, J. Oktrifiana, AN. (2014). Pengaruh Teknik Efflurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sarininggsih Bandung.
16. Puspita E., 2013. *Buku Saku Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K)*. Jakarta : CV. Trans Info Medika.
17. Rukiyah, dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan II (Nifas)*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
18. Rustiningsih L, 2010. Pengaruh Senam Nifas terhadap Tingkat Afterpains pada Ibu Post Partum. Yogyakarta: NASPUB.
19. Saleha, Siti. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba.
20. Sari, Eka Puspita, Rimandini, Kurnia Dwi. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)*. Jakarta : Trans Info Medika.
21. Sulistyawati, A., 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Edisi Pertama, Andi,



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Yogyakarta: Salemba Medika.

22. Wahyuni, 2012. Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Lama Persalinan Kala II Di Rumah Sakit Umum Kabupaten Buleleng. Buleleng: Jurnal Ilmiah Kebidanan Volume I Nomor 1 Mei 2013 : 53-58.
23. Yanti D, Sundawati D. 2011. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Cimahi: Aditama. Oktriani T, 2017, 'Efektivitas Loving Massage Terhadap Nyeri Perut', Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi. Vol.
24. Sriwahyuni N, Yuswanto TJA. The Effectiveness of Hot Compress toward Pain Reduction Due To Phlebitis Caused By Intravenous Line Set Up In Malang and Ponorogo, East Java-Indonesia. IOSR J Nurs Heal Sci. 2014;3(4):28–31.