

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Metode Massage Effleurage Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

Zumrotul Ula¹, Delimayani², Siti Fatimah³, Luluk Yuliati⁴

¹Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

²Program Studi Kebidanan, Universitas Putra Abadi Langkat

³Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Bataritoja Bone

⁴Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati

ABSTRACT

Childbirth is the process of expelling a fetus that occurs in a full-term pregnancy (37-42 weeks) and is born spontaneously with a posterior presentation that takes place within 18 hours without complications for either the mother or fetus. Effluent massage is a massage method to reduce pain during labor which is listed in the Summary of pain relief measures during labor, where in the first stage the latent phase (0-3 cm opening) and the active phase (4-7 cm opening) activities that can be carried out by the mother and companion during childbirth is effleurage. The aim of this Community Service is to increase the knowledge and skills of pregnant women in the second and third trimesters and birth attendants regarding Effleurage massage and to increase blood circulation, apply pressure and warm the abdominal muscles as well as increase physical and mental relaxation. The method of implementing this community service is by providing information and skills to pregnant women and their companions. The result of this service is that pregnant women and their companions understand and understand effleurage massage and will apply effleurage massage during the birthing process. The conclusion is that pregnant women and their companions will carry out effleurage massage during childbirth in order to provide a sense of comfort in dealing with labor pain.

Keywords: Method, Effleurage Massage, Pregnant Women, Trimester II, III, Labor Pain, Medika Clinic

ABSTRAK

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa komplikasi baik ibu maupun janin. Effluarage massage merupakan salah satu metode pemijatan untuk mengurangi nyeri selama persalinan yang terdaftar dalam Summary of pain relief measures during labor, dimana pada kala I fase laten (pembukaan 0-3 cm) dan fase aktif (pembukaan 4-7 cm) aktivitas yang bisa dilakukan oleh ibu dan pendamping saat bersalin adalah effleurage. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini Untuk menambah pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester II dan III dan pendamping persalinan tentang Effleurage massage dan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan cara memberikan informasi dan keterampilan ibu hamil beserta pendamping. Hasil dari pengabdian ini yaitu ibu hamil dan pendamping memahami dan mengerti tentang effleurage massage dan akan menerapkan effleurage massage saat proses persalinannya. Kesimpulan bahwa Ibu hamil dan pendamping akan melaksanakan effleurage massage pada saat persalinan nantinya demi untuk memberikan rasa kenyamanan dalam menghadapi nyeri persalinan.

Kata Kunci: Metode, Massage Effleurage, Ibu Hamil, Trimester II, III, Nyeri Persalinan, Klinik Medika

Korespondensi : Zumrotul Ula

Email : zumrotul.ula@stikessurabaya.ac.id

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan di lanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-17), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke-28 hingga ke-40 (Walyani, 2015).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Semua ibu hamil trimester II dan III akan mengalami keluhan - keluhan seperti sering kencing, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat penggeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya (Kelly,2013). Idealnya keluhan nyeri punggung selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh. Nyeri dikatakan fisiologis atau dalam batasan normal apabila nyeri segera hilang setelah dilakukan istirahat (Husin, 2014).

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Nyeri berasal dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Dengan bertambahnya baik volume maupun frekuensi kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif, dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm dan berlangsung 4,6 jam untuk primipara dan 2,4 jam untuk multipara (Reeder, Martin & Griffin, 2011).

Rasa nyeri pada persalinan muncul akibat respons psikis dan refleks fisik. Nyeri akan berdampak pada peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik yang dapat mengakibatkan perubahan tekanan darah, denyut nadi, pernafasaan, dan warna kulit, mual muntah, dan juga keringat berlebihan. Ketegangan emosi akibat rasa cemas dan rasa takut dapat memperberat persepsi ibu terhadap nyeri selama persalinan. Sehingga nyeri persalinan akan menimbulkan ketakutan, muncul kecemasan yang berakhir dengan kepanikan. (Anggreini et al., 2013)

Nyeri persalinan juga dapat menyebabkan timbulnya hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen meningkat, kenaikan tekanan darah, dan berkurangnya motilitas usus serta vesika urinaria. Keadaan ini akan merangsang peningkatan katekolamin yang dapat menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uteri. Apabila nyeri persalinan tidak diatasi akan menyebabkan terjadinya partus lama (Anita, 2017) Hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, mengalami trauma persalinan yang dapat menyebabkan postpartum blues, maka sangat

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

penting untuk penolong persalinan memenuhi kebutuhan ibu akan rasa aman dan nyaman. (Ma'rifah, 2014).

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 (Yuliasari et al., 2015).

Effleurage massage merupakan salah satu metode pijatan untuk mengurangi nyeri selama persalinan yang terdaftar dalam Summary of pain relief measures during labor, dimana pada kala I fase laten (pembukaan 0-3 cm) dan fase aktif (pembukaan 4-7 cm) aktivitas yang bisa dilakukan oleh ibu persalinan adalah effleurage. Effleurage adalah pijatan ringan dengan menggunakan jari tangan, biasanya pada perut, seiring dengan pernapasan saat kontraksi. Effleurage dapat dilakukan oleh ibu bersalin sendiri atau pendamping persalinan selama kontraksi berlangsung. Hal ini digunakan untuk mengalihkan perhatian ibu dari nyeri saat kontraksi. Tindakan utama effleurage massage merupakan aplikasi dari teori Gate Control yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada system saraf pusat. (Herinawati et al., 2019).

II. METODE

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan PkM ini dilaksanakan, tahapan tersebut antara lain :

- a) Pengumpulan informasi yang dilakukan oleh tim lapangan berupa jumlah ibu hamil yang datang berkunjung ke Klinik Medika.
- b) Koordinasi dengan pihak Klinik Medika /Kader terkait materi yang akan disampaikan pada saat penyuluhan serta penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian.
- c) Koordinasi dengan Klinik Medika agar kiranya bisa menghubungi ibu hamil untuk

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

bisa datang ke Aula Klinik Medika guna untuk mengikuti kegiatan PkM

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan ini dilaksanakan penyuluhan mengenai massage effleurage dalam mengatasi nyeri persalinan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 November 2023 bertempat di Aula Klinik Medika. Teknik pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi mengenai massage effleurage dalam mengatasi nyeri persalinan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui pemberian materi langsung melalui slide powerpoint, media poster dan juga membagikan leaflet kepada peserta penyuluhan. Dalam kegiatan ini pemberian materi disampaikan secara langsung dengan menampilkan slide powerpoint, media poster dan leaflet dibagikan oleh anggota tim PkM kepada peserta PkM.

Kegiatan ini dibuka langsung oleh Ketua Klinik Medika atau Owner Bapak Rachmat Jaya, S.Kep.,Ns.,M.Kes, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi dari dosen sebagai TIM PkM.

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Evaluasi formatif yang mencakup evaluasi awal (pre-test) dan evaluasi akhir (post-test). Evaluasi awal akan diberikan sebelum penyampaian materi penyuluhan (ceramah), sedangkan evaluasi akhir akan diberikan di akhir sesi penyuluhan (ceramah).
- b) Evaluasi proses (monitoring) akan dilakukan pada saat kegiatan penyuluhan berjalan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Sosialisasi Dan Pelatihan Massage Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Medika Farma dengan peserta 36 orang ibu hamil dan pendamping persalinan. Berdasarkan pengamatan dan penilaian selama kegiatan berlangsung, kegiatan ini memberikan hasil :

- a) Ibu hamil dan pendamping memahami dan mengerti tentang efflueurage massage dan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pelaksanaannya untuk mengatasi intensitas nyeri.

- b) Ibu hamil dan pendamping mau menerapkan effleurage massage saat proses persalinannya.

Rencana tahapan berikutnya untuk membantu ibu agar dapat memanajemen rasa nyeri bersalin yang dirasakannya pada saat bersalin adalah dengan memberikan pelatihan bagi ibu hamil dan pendamping, Serta memberikan pelatihan agar dapat melaksanakan effleurage massage pada ibu bersalin di kliniknya.

IV. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa sosialisasi dan pelatihan effleurage massage pada ibu hamil dan pendamping berjalan dengan lancar. Ibu hamil dan pendamping akan melaksanakan effleurage massage pada saat persalinan nantinya demi untuk memberikan rasa kenyamanan dalam menghadapi nyeri persalinan.

Kegiatan Penyuluhan tentang message efflaurage dalam mengatasi nyeri persalinan berdampak positif pada peserta penyuluhan baik itu ibu hamil, keluarga ibu hamil dalam hal ini calon pendamping pada saat akan bersalin nantinya serta kader.

UCAPAN TERIMA KASIH

- 1) Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada Institusi dan Civitas Akademik yang memberikan izin kepada kami untuk melakukan penyuluhan dalam kegiatan PkM.
- 2) Bapak Ketua Klinik Medika Farma dan seluruh jajarannya yang telah membantu agar proses pelaksanaan kegiatan PkM dapat berjalan dengan lancar.
- 3) Tim PkM mengucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala Desa, Peserta dan masyarakat semua yang telah membantu kelancaran pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggreini, pratiwi diah, Setyowati, H., & Wijayanti, K. (2013). Efektifitas Teknik Abdominal Lifting Dan Counter Pressure Effectiveness Technic of Abdominal Lifting and Counter Pressure in the Fight Labor Pains Active Phase I At General Government Tidar Hospital Magelang. Artikel Penelitian Universitas Muhammadiyah Magelang 31
2. Anita, W. (2017). Techniques of Pain Reduction in the Normal Labor Process:

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

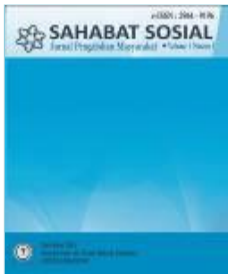
- Systematic Review. *Jurnal Endurance* 2.
3. Ayatullah, A. (2023). Efektivitas Promosi Kesehatan Cuci Tangan oleh peer group terhadap Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pesantren Imam Syafi'iy Kota Bima. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 91–106. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.120>
 4. Agustang, A., Bastiana, B., & May Putra Agustang, A. D. (2022). Pkm Sosialisasi Metode Project Based Learning (PJBL) berorientasi kearifan Lokal. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.14>
 5. Asrinah, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
 6. Asmadi, (2012). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep Anak dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika : Jakarta.
 7. Bandiyah, S. 2012. *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 8. Bobak, L., & Jensen. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Eds.4)*. penerbit 2005.
 9. Damayanti, Ika Putri, SST., M. K., Maita, Liva, SST., M. K., Triana, Ani, SST., M. K., & Afni, Rita, SST., M. K. (2014). *Buku ajar asuhan kebidanan komprehensif pada ibu bersalin dan bayi baru lahir (ed. 1)*. Cv. Budi utana.fitriana, y., & nurwiandani, w. (2018). *Asuhan persalinan konsep persalinan secara komprehensif dalam asuhan kebidanan*. Pustaka baru press.
 10. Handayani. (2011). *Pengaruh Massage Effluerage Terhadap Nyeri Persalinan Primipara KalaI Persalinan Fisiologis*.
 11. Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). *Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v19i3.764>
 12. Handayani, E.,A. (2012). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas liang anggung kota banjar baru Kalimantan selatan*. Universitas Indonesia.
 13. Hidayat, Asri. 2010. *Asuhan kebidanan kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 14. Indrayani, Djami M.E.U. 2016. *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: CV. Trans Info Media *Jurnal Occupational And Environment Medicine*, 2008
 15. Judha M, Sudarti. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Nuha Medika: Yogyakarta.
 16. Kozier, Erb, Berman, & Snyder. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :*

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Konsep, Proses & Praktik (7 ed., Vol. I). Jakarta: EGC.

17. M.A.R Kb, Hasnah, M. (2019). Literatur Review: Tinjauan Tentang Efektifitas Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Journal of Islamic Nursing*
18. Ma'rifah, S. (2014). "Efektifitas Tehnik Counter Pressure Dan Endorphin Massageterhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu Bersalin Di Rsud Ajibarang. Prosiding Seminar Nasional
19. Megasari, M., Yanti, Juli Selvi, & Maita, L. (2019). Catatan Soap Sebagai Dokumentasi Legal Dalam Praktik Kebidanan. *Nuha medika*
20. Mohammad, J. (2012). Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan. *Nuha medic*
21. Purbantara, A., & Mujiyanto. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Desa. Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi Republik Indonesia
22. Susinggih, W., Dodyk, P. and Taslimah (2019). 'Penggandaan Skala Produksi Sabun Cair Dari Daur Ulang Minyak Goreng Bekas', *Journal of Chemical Information and Modeling*, Vol 11, No 2, 114-122.
22. Raehan, R., Ayu, R., Ovi Harsachatri, D., Mahendika, D., Prihartini, S., & Kurniawati, K. (2023). The Effect Of Hypnobirthing On The Anxiety Level Of Pregnant Women In Trimester III In The Working Area Of The Proude I Health Center, Proude District, Majene. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 66–74. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.55>
23. Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., Malaha, N., Arfah, A., & Adam, A. (2022). PKM Bersahabat Dengan Covid-19. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 14–17. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.8>.
24. Resti Wijayanti, F. E., HB, E., Ratu, M., Arfah, A., Hartati, A., & Werdyaningsih, E. (2022). Analisis Faktor Terhadap Pelaksanaan Standar Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Puskesmas. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 47–49. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.39>.
25. Susanti, S., Parwati, D., Musdalifah, M., & Irma, I. (2022). Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I Terhadap Status Hiperemesis Gravidarum Di Wilayah Kerja PKM Bambu. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 45–54. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.373>
26. Wulandari, Farida Widi. (2010). Asuhan Kebidanan Komprehensif..., Farida Widi Wulandari, *Kebidanan DIII UMP*, 2014. Kesehatan, 10–98
27. Yuliasari, D., Santriani, E., Kunci, K., Counterpressure, :, & Persalinan, N. (2015).



e-ISSN: 2964-9196
Vol.2 No.3 Juni 2024

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Hubungan Counterpressure Dengan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Ibu Primipara