



EFEKTIVITAS MASSAGE EFFLEURAGE DALAM MENGURANGI NYERI KALA 1 PERSALINAN NORMAL DI RS PKU AISYIYAH BOYOLALI

¹⁾ Winarsih Nur Ambarwati, ²⁾ Diana Febriani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan – Jawa Tengah - Indonesia

E-mail : ¹⁾ Winarsih.ambarwati@ums.ac.id, ²⁾ Dianafeb016@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Effleurage, Massage, Nyeri,
Persalinan, Kala I

Nyeri persalinan pada tahap pertama merupakan proses fisiologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kecemasan pada ibu yang melahirkan. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri dapat meningkatkan stres, menghambat kemajuan persalinan, dan mempengaruhi kondisi ibu dan janin. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri saat melahirkan adalah dengan mengelola nyeri secara non-farmakologis, seperti memberi pijatan *effleurage*. Penelitian ini mencoba melihat bagaimana efek pijat *effleurage* bisa membantu mengurangi rasa sakit yang dialami ibu selama tahap awal persalinan di Rumah Sakit PKU Aisyiyah Boyolali. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan menggunakan Skala Penilaian Numerik (NRS) dan Skala Analog Visual (VAS) untuk mengukur tingkat nyeri. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 2 responden yang menerima pijat *effleurage* selama 10-15 menit, 5 kali sehari selama 1 hari. Penerapan manajemen nyeri non-farmakologis berupa pijat *effleurage* pada wanita pada tahap pertama persalinan normal menunjukkan penurunan intensitas nyeri persalinan. Sebelum intervensi, responden melaporkan nyeri sedang hingga berat, disertai ekspresi wajah tegang dan respons yang meningkat terhadap kontraksi. Setelah menerima pijat *effleurage* secara teratur selama fase kontraksi, responden tampak lebih rileks, mampu mengontrol pemapasan, dan menunjukkan respons yang lebih adaptif terhadap nyeri. Pijatan *effleurage* menunjukkan potensi untuk mengurangi rasa sakit persalinan pada tahap pertama persalinan berdasarkan temuan studi kasus. Skala nyeri pada responden pertama menurun dari 8 menjadi 5, sedangkan responden kedua dari 8 menjadi 4 setelah dilakukan massage *effleurage*.

Keywords:

Effleurage, Massage, Pain,
Childbirth, First Stage

ABSTRACT

Labor pain in the first stage is a physiological process that can cause discomfort and anxiety in mothers giving birth. If not handled properly, pain can increase stress, hinder labor progress, and affect the condition of the mother and fetus. One way to reduce pain during childbirth is through non-pharmacological pain management, such as effleurage massage. This study aims to examine the effect of effleurage massage in reducing pain experienced by mothers during the early stage of labor at PKU Aisyiyah Hospital in Boyolali. This study used a case study method with the Numeric Rating Scale (NRS) and Visual Analog Scale (VAS) to measure pain levels. The sample consisted of 2 respondents who received effleurage massage for 10-15 minutes, 5 times a day. The application of non-pharmacological pain management in the form of effleurage massage on women in the first stage of normal labor showed a decrease in the intensity of labor pain. Before the intervention, respondents reported moderate to severe pain, accompanied by tense facial expressions and increased responses to contractions. After receiving regular effleurage massage during the contraction phase, the respondents appeared more relaxed, were able to control their breathing, and showed a more adaptive response to pain. Effleurage massage shows potential for reducing labor pain in the first stage of labor based on case study findings. The pain scale of the first respondent decreased from 8 to 5, while the second respondent decreased from 8 to 4 after effleurage massage.

Info Artikel

Tanggal dikirim: 2 Mar 2026
Tanggal direvisi: 6 Juni 2026
Tanggal diterima: 30 Juni 2026
DOI Artikel:
10.58794/jubida.v5i1.2045

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses yang normal. Rasa sakit selama persalinan merupakan proses fisiologis yang objektif, terutama pada tahap pertama persalinan [1]. Persalinan normal dapat menjadi pengalaman yang menakutkan bagi banyak wanita, terutama bagi mereka yang sedang hamil. Ibu



yang sedang hamil dan belum pernah melahirkan sebelumnya biasanya merasa takut dan cemas saat sedang proses melahirkan. [2].

Berdasarkan hasil penelitian [3] yang dilakukan di Inggris sebanyak 93,5% ibu menyatakan bahwa nyeri persalinan merupakan nyeri yang sangat hebat. Sekitar 85-90% persalinan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan persalinan yang tidak menimbulkan nyeri hanya sekitar 10-15%. Selanjutnya sebanyak 21% di Indonesia dilaporkan mengalami nyeri persalinan yang sangat berat, dan hanya 26 orang (8,12%) yang mengalami nyeri ringan pada persalinan kala 1 fase aktif.

Nyeri merupakan suatu masalah yang kompleks. Menurut *International Society For The Study of Pain* pada tahun 2024, nyeri adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi baik secara emosional maupun perasaan fisik, baik karena kerusakan jaringan yang benar-benar terjadi maupun berpotensi terjadi, atau menunjukkan adanya kerusakan [4]. Ada dua cara untuk mengelola nyeri, yaitu menggunakan obat-obatan atau analgesik, dan metode non-farmakologis yang melibatkan beberapa jenis intervensi. Pendekatan non-farmakologis adalah metode yang tidak menimbulkan risiko efek samping berbahaya dan dapat membantu ibu merasa lebih nyaman selama persalinan [1].

Metode farmakologis seperti analgesik dan anestesi dapat mengurangi nyeri persalinan, namun penggunaannya memiliki beberapa keterbatasan. Metode ini berpotensi menimbulkan efek samping pada ibu dan janin serta memerlukan pengawasan medis dan fasilitas yang memadai. Oleh karena itu, metode nonfarmakologis seperti massage *effleurage* dapat menjadi alternatif untuk membantu mengurangi nyeri persalinan [5].

Namun, meskipun pijat *effleurage* merupakan metode pengobatan yang tidak memerlukan obat-obatan, murah, dan efektif, teknik ini masih belum banyak digunakan pada pasien. Salah satu cara yang biasa dilakukan untuk mengurangi rasa sakit saat melahirkan adalah dengan memijat. Salah satu jenis massage adalah *effleurage*, yang dilakukan dengan memberi tekanan ringan pada kulit. Teknik ini berusaha untuk memperbaiki aliran darah, melemaskan otot perut, serta membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang [6].

Massage *effleurage* dapat menurunkan nyeri persalinan kala I melalui stimulasi sentuhan yang menghambat penghantaran impuls nyeri sesuai teori *gate control*. Selain itu, pijatan ini membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan kecemasan sehingga intensitas nyeri yang dirasakan ibu menjadi berkurang [5].

Penerapan massage *effleurage* penting dalam mengurangi nyeri persalinan karena merupakan metode nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin. Teknik pijatan lembut ini dapat membantu memberikan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan [4].

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menampilkan hasil studi kasus. Efektivitas Teknik Massage *Effluerage* untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Melahirkan pada Tahap Pertama Persalinan.



TINJAUAN PUSTAKA

Hasil penelitian oleh [1] menunjukkan bahwa teknik pijat *effleurage* efektif dalam meredakan nyeri pada ibu yang melahirkan pada tahap pertama. Pengelolaan nyeri menggunakan metode ini memberikan solusi komprehensif, membuat pasien merasa lebih nyaman dan puas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [7] tampaknya pijat *effleurage* dapat membantu mengurangi nyeri yang dialami oleh ibu yang melahirkan pada persalinan pertama mereka.

Menurut [8] teknik pijat *effleurage* dapat mengurangi kontraksi rahim, menurunkan sirkulasi uteroplasental, mengurangi aliran darah dan oksigen ke rahim, serta menyebabkan iskemia rahim, yang meningkatkan impuls nyeri dan dengan demikian mengurangi nyeri persalinan. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian [9] menunjukkan adanya pengaruh nyata terhadap tingkat rasa sakit yang dialami ibu pada tahap awal persalinan, baik sebelum maupun setelah diberikan teknik pijat *effleurage*.

Teori *Gate Control* menjelaskan bahwa selama proses persalinan, impuls nyeri dikirim dari rahim melalui serabut saraf besar menuju substansia gelatinosa di tulang belakang yang kemudian meneruskan sinyal tersebut ke otak. Dalam kerangka teori *Gate Control*, impuls nyeri dapat diteruskan ketika “gerbang” terbuka dan terhambat ketika “gerbang” tertutup. Upaya menutup gerbang inilah yang menjadi dasar mekanisme pengurangan nyeri dalam terapi ini [10].

Metode massage endorphen adalah salah satu jenis intervensi tambahan yang dibuat untuk merangsang tubuh menghasilkan endorphen alami sebagai hormon yang bisa membuat orang merasa tenang, dengan memberikan tekanan pada bagian punggung, bahu, dan lengan. Terori fisiologi pijat menjelaskan bahwa merangsang reseptor kulit yang merespons sentuhan bisa memicu sistem saraf parasimpatis bekerja lebih aktif, sekaligus mengurangi respons sistem saraf simpatik. Hal ini membantu tubuh merasa lebih rileks dan mengurangi rasa cemas secara langsung [11]

Relaksasi otot selama persalinan dapat meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi jaringan, sehingga membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu. Teknik relaksasi seperti pijat bekerja dengan menurunkan ketegangan otot dan merangsang pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga aliran darah ke otot dan jaringan meningkat. Peningkatan aliran darah ini membantu mengurangi penumpukan metabolit penyebab nyeri serta meningkatkan suplai oksigen pada jaringan rahim dan otot [12].



METODE

Studi ini merupakan studi kasus yang menjelaskan penerapan terapi pijat *effleurage* dalam upaya mengurangi nyeri pada tahap pertama persalinan. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan perawatan keperawatan yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu mengumpulkan data, menganalisis data, mendiagnosis keperawatan, merencanakan tindakan keperawatan, melaksanakan tindakan keperawatan, mengevaluasi hasilnya, serta mencatat dan mendokumentasikan keperawatan. Responden yang digunakan dalam studi kasus ini adalah dua pasien, yaitu pasien pertama (Ny. S) berusia 34 tahun, dan pasien kedua (Ny. A), berusia 25 tahun. Proses perawatan keperawatan akan dilaksanakan dari tanggal 10 hingga 17 September 2025 di Rumah Sakit PKU Aisyiyah Boyolali. Massage diberikan selama proses persalinan dengan durasi lima kali dalam sehari setiap 10-20 menit setiap sesi massage. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data meliputi wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Untuk mengukur nyeri yang dialami oleh kedua pasien, digunakan NRS (Numeric Rating Scale) dan VAS (Visual Analog Scale). Kriteria inklusi antara lain : pasien dengan persalinan normal kala 1, usia kehamilan > 37 minggu (aterm), pasien yang mengalami nyeri persalinan dan bersedia menerima terapi massage *effleurage*, pasien yang tidak mendapatkan analgesic farmakologis saat dilakukan intervensi, dalam kondisi sadar, kooperatif, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi antara lain : pasien dengan persalinan risiko tinggi atau komplikasi, pasien dengan indikasi persalinan tindakan (vakum atau operasi), mendapatkan analgesic atau anestesi epidural selama persalinan, pasien yang menolak atau tidak bersedia diberikan intervensi massage *effleurage*. Prosedur tindakan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah dengan memberikan Teknik nonfarmakologis berupa massage *effleurage*. Sebelum tindakan dilakukan, perawat terlebih dahulu memberitahu pasien bahwa prosedur akan segera dilaksanakan. Pasien kemudian diposisikan miring ke sisi kiri untuk meningkatkan kenyamanan dan membantu mencegah hipoksia pada janin. Selanjutnya pasien diinstruksikan untuk menarik napas dalam melalui hidung dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut guna membantu proses relaksasi. Perawat mengoleskan minyak pada kedua tangan dan menggosoknya hingga terasa hangat, kemudian meletakkan tangan pada punggung pasien dan memulai pijatan dengan gerakan mengusap dari area panggul menuju sakrum secara perlahan. Pijatan dilanjutkan dengan gerakan melingkar kecil menggunakan ibu jari di sekitar tulang belakang dengan tekanan ringan yang diarahkan ke bawah agar tidak mendorong pasien ke depan. Selanjutnya area punggung bawah atau tulang ekor digosok secara perlahan dari arah atas hingga ke tulang ekor. Setelah tindakan selesai, sisa minyak dibersihkan dari punggung pasien, posisi pasien dirapikan kembali agar nyaman, dan pasien diberitahu bahwa prosedur telah selesai dilakukan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Setelah memberikan perawatan keperawatan kepada ibu-ibu yang mengalami nyeri selama persalinan, Ny. S dan Ny. A dirawat dari tanggal 10 hingga 17 September 2025. Proses perawatan dimulai dengan pengumpulan informasi, menentukan masalah kesehatan yang perlu ditangani, mengembangkan rencana tindakan, melaksanakan rencana tersebut, dan memeriksa hasilnya untuk mengevaluasi keberhasilannya.

Pasien I

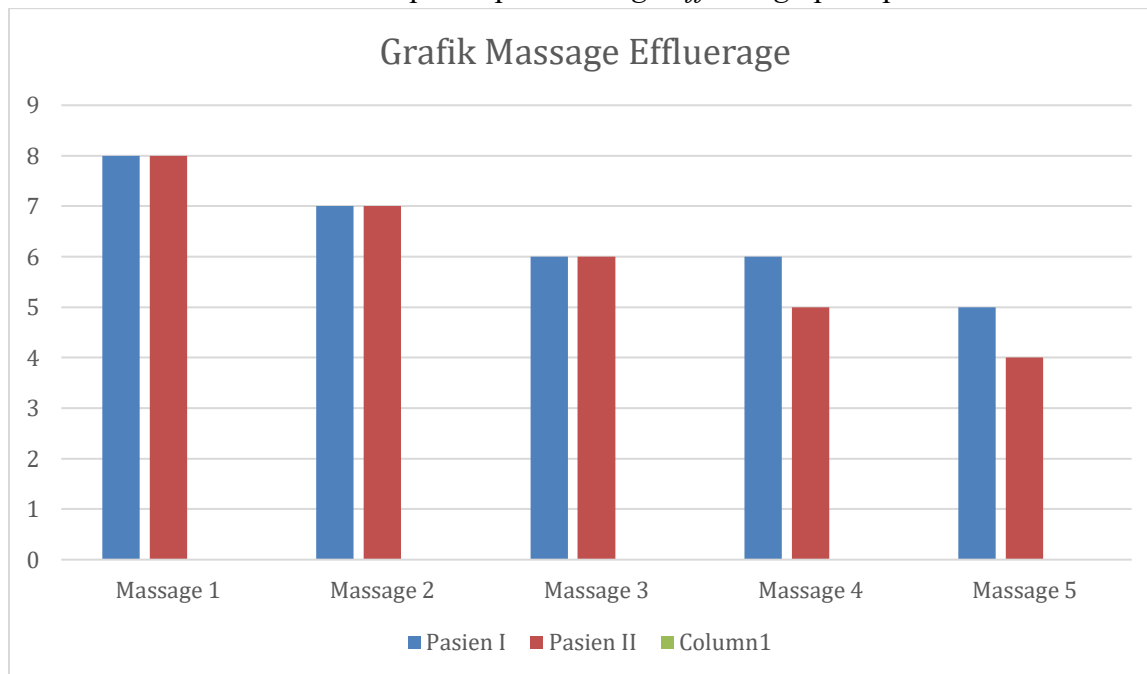
Pasien 1 (Ny. S) Usia 34 tahun, Muslim, ibu rumah tangga, alamat di Gatak 03/03 Kebonbimo, Boyolali, dirawat pada tanggal 10 September 2025 pukul 01:40 pagi, mengeluh sakit perut dan keluarnya lendir berdarah dari saluran kelahiran. Pasien tiba di ruang bersalin pada pukul 02:00 pagi. Pada pukul 09.30 pagi saat pengumpulan data subjektif, kondisi umum pasien baik, sadar dan orientasi normal, tekanan darah 138/89 mmHg, denyut nadi 82 kali per menit, suhu tubuh 36,5°C, pernapasan 20 kali per menit, denyut jantung janin 132 kali per menit, dan kontraksi 3 kali dalam 10 detik. Pemeriksaan menunjukkan adanya keluarnya lendir bercampur darah, leher rahim tampak tipis, pembukaan leher rahim 4 cm, kantong ketuban telah pecah, dan skala nyeri mencapai 8. Nyeri terasa seperti tusukan di perut bagian bawah dan ada kram selama kontraksi, nyeri kadang muncul dan kadang hilang. Kontraksi rahim terjadi dua kali dalam sepuluh menit, masing-masing berlangsung tiga puluh detik dan cukup kuat. Ny S. menyatakan bahwa ini adalah kehamilannya yang kedua, tetapi ia telah menjalani operasi caesar pada kehamilannya yang pertama.

Pasien II

Pasien 2 (Ny.A) berusia 25 tahun, Muslim, ibu rumah tangga, tinggal di Karangjati, Karanggeneng, Boyolali. Ia dirawat di rumah sakit melalui Ruang Gawat Darurat pada tanggal 17 September 2025 pukul 02.00 dini hari, dengan keluhan nyeri perut dan keluarnya lendir berdarah dari vagina. Pasien kemudian diarahkan ke ruang bersalin pada pukul 02.35 pagi. Pada pukul 09.00, pengumpulan data subjektif menunjukkan bahwa pasien dalam kondisi umum baik, sadar sepenuhnya, dengan tekanan darah 136/87 mmHg, denyut nadi 84 kali per menit, suhu tubuh 36,2°C, laju pernapasan 20 kali per menit, denyut jantung 132 kali per menit, dan kontraksi 2-3 kali setiap 10 detik. Pemeriksaan menunjukkan adanya lendir berdarah, leher rahim tipis, pembukaan leher rahim 4 cm, dan kantung ketuban utuh. Skala nyeri mencapai 8, dengan nyeri terasa seperti tusukan di perut bawah dan kram selama kontraksi, dengan nyeri datang dan pergi. Kontraksi rahim terjadi dua kali dalam sepuluh menit dengan durasi tiga puluh detik. Ny. A menyatakan bahwa ini adalah kehamilannya yang kedua, tetapi Ny.A memiliki riwayat operasi caesar pada kehamilan pertamanya.

Pada pasien II, pengobatan dilakukan saat rahim sedang berkontraksi. Mulai dengan mengevaluasi tingkat nyeri yang dirasakan, kemudian melanjutkan dengan terapi pijat *effleurage* untuk membantu meredakan nyeri. Melakukan pijat *effleurage* lima kali dalam satu sesi pijat, berdurasi lima belas menit, menggunakan gerakan melingkar yang dimulai dari area punggung.

Tabel 1
Hasil observasi penerapan *Massage Effleurage* pada pasien



Berdasarkan hasil pengamatan terhadap pemberian massage effleurage sebanyak lima kali selama proses persalinan, diperoleh data bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada kedua pasien. Pada pasien I, skala nyeri awal adalah 8 dan setelah massage kelima menjadi 5, sehingga terjadi penurunan nyeri sebesar 3 skala. Sementara pada pasien II, skala nyeri awal 8 dan setelah massage kelima menjadi 4, sehingga terjadi penurunan nyeri sebesar 4 skala.

Dengan demikian, rata-rata penurunan nyeri pada kedua pasien adalah 3,5 skala nyeri. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian massage effleurage dapat membantu menurunkan tingkat nyeri pada pasien, dengan penurunan nyeri pada pasien II sedikit lebih besar dibandingkan pasien I.

Sebelum menerima pijat *effleurage* (Ny. S), meringis sambil menahan rasa sakit. Ny S merasakan sakit di perut dan punggungnya dan tidak dapat menahannya. Setelah pijat *effleurage* dilakukan Ny. S sangat bekerja sama selama proses perawatan, sehingga teknik pijat *effleurage* efektif dalam mengurangi rasa sakit. Setelah perawatan diberikan (Ny. S) mengatakan bahwa ia dapat mengendalikan rasa sakit yang dirasakannya dan dapat beradaptasi dengan rasa sakit dari skala 8 menjadi skala 5.

Sebelum pijat *effleurage* dilakukan (Ny A) juga tampak merasa sakit, pasien menyebutkan bahwa rasa sakit di perutnya terus memburuk dan dia juga merasakan sakit di pinggangnya. Setelah pijat *effleurage* dilakukan (Ny. A) Sangat bekerja sama selama proses perawatan keperawatan, sehingga teknik pijat *effleurage* dapat membantu mengurangi dan mengontrol rasa sakit. Pada pasien II (Ny A) mengatakan bahwa setelah pijat



effleurage, kemampuannya untuk mengontrol rasa sakit meningkat dan responsnya terhadap rasa sakit berubah dari skala 8 menjadi skala 4.

Evaluasi keperawatan yang dilakukan pada tanggal 10 September 2025 didapatkan masalah nyeri melahirkan berhubungan dengan dilatasi *serviks* yang ditandai nyeri berkurang saat pemberian terapi, P: terdapat nyeri melahirkan, Q: Nyeri hilang timbul, R: pasien mengeluh perut kenceng-kenceng, S: skala 5, T: Nyeri bertambah saat dibuat gerak. Pasien mengatakan saat pemberian teknik *effleurage* pasien lebih merasa nyaman dan rileks, sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Pasien saat diberi tindakan *massage effleurage* tampak *kooperatif*.

Evaluasi keperawatan yang dilakukan pada tanggal 17 September 2025 didapatkan masalah nyeri melahirkan berhubungan dengan dilatasi *serviks* yang ditandai nyeri berkurang saat pemberian terapi, P: terdapat nyeri melahirkan, Q: Nyeri hilang timbul, R: pasien mengeluh perut kenceng-kenceng, S: skala 4, T: Nyeri bertambah saat dibuat gerak. Pasien mengatakan saat pemberian teknik *effleurage* pasien lebih merasa nyaman dan rileks, sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Pasien mengatakan *massage effleurage* bermanfaat membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami. Pasien saat diberi tindakan *massage effleurage* tampak *kooperatif*.

B. PEMBAHASAN

Sebelum memulai implementasi, para peneliti terlebih dahulu membangun kepercayaan mutual antara kedua pasien guna memperoleh kepercayaan dari kedua pasien dan keluarga mereka. Membangun kepercayaan antara pasien dan perawat sangat penting untuk meningkatkan hubungan mereka, sehingga proses perawatan keperawatan dapat berjalan lancar dan efektif.

Persalinan pada kala pertama adalah tahap pembukaan yang berlangsung dari mulai pembukaan pertama hingga pembukaan sempurna. Pada awalnya, kontraksi rahim dalam fase ini belum terlalu kuat, sehingga ibu masih bisa bergerak bebas. [13]. Penghilang rasa sakit persalinan yang efektif dapat dicapai melalui pijat *effleurage* pada tahap pertama persalinan, setelah pembukaan *serviks* dimulai dan kontraksi teratur terjadi setidaknya dua kali dalam 10 menit selama 40 detik, berlangsung antara 0-10 cm pembukaan (pembukaan lengkap). Tahap pertama persalinan dibagi menjadi fase laten dan fase aktif. Fase laten (8 jam) berlangsung dari pembukaan 0 cm hingga 3 cm, sedangkan fase aktif (7 jam) berlangsung dari pembukaan 4 cm hingga 10 cm [14]. Selama fase laten, ibu umumnya merasakan ketidaknyamanan akibat proses penyesuaian terhadap rasa sakit. Berdasarkan Skala Nyeri Numerik (NRS), ketidaknyamanan ini diklasifikasikan sebagai skor nyeri 1-3 (nyeri ringan). Selanjutnya, pada pembukaan 4-7 cm, nyeri menjadi agak tajam, berdasarkan NRS, diklasifikasikan sebagai skor 4-6 (nyeri sedang), sementara pada pembukaan 7-10 cm, nyeri menjadi lebih parah dan tajam, sehingga berdasarkan NRS, diklasifikasikan sebagai skor 7-10 (nyeri berat) [15].



Fase 1 Fase aktif. Sebagian besar ibu mengalami nyeri hebat saat rahim menjadi lebih aktif. Selama fase ini, kontraksi menjadi lebih kuat dan lebih sering. Nyeri hebat yang dialami selama tahap pertama persalinan membuat ibu memilih cara termudah dan tercepat untuk meredakan nyeri [16].

Pengurangan nyeri selama persalinan dicapai melalui berbagai terapi farmakologis dan non-farmakologis, yang merupakan inovasi yang telah dikembangkan secara luas. Cara yang baik untuk mengurangi rasa sakit di awal proses melahirkan adalah dengan melakukan terapi pijatan. Terapi pijat *effleurage* bisa membuat ibu lebih rileks, mengalihkan perhatian, menciptakan rasa tenang dan nyaman, serta membantu mengurangi rasa sakit yang dirasakan. [17]. Pada wanita hamil, teknik *effleurage* bermanfaat untuk meredakan ketidaknyamanan di punggung bawah dengan cara melepaskan endorfin, hormon alami yang berfungsi sebagai pereda nyeri. Pijatan *effleurage* aman dilakukan karena tidak melibatkan tekanan yang kuat, sehingga meminimalkan risiko terhadap janin [18]. Pijatan *Effleurage* adalah teknik yang menggunakan seluruh permukaan tangan untuk menggosok tubuh dengan lembut dan menenangkan, untuk meningkatkan aliran darah, memanaskan otot perut, serta meningkatkan kelegaan fisik dan pikiran. [19].

Rasa sakit yang dirasakan dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor, seperti perasaan cemas, takut, pengalaman sakit sebelumnya, cara responden mempersiapkan diri untuk persalinan, dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Rasa sakit harus dikelola secara efektif karena jika rasa sakit disertai respons stres, hal itu akan berdampak negatif pada ibu dan bayi yang dikandungnya. Rasa sakit selama persalinan adalah kondisi alami. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengatasi hal ini adalah dengan memberikan pijat *effleurage* [8]. Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan rasa takut dapat memengaruhi seberapa intens rasa sakit yang dirasakan ibu saat melahirkan. Rasa sakit saat melahirkan menyebabkan sistem saraf simpatik menjadi lebih aktif, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah, perubahan denyut jantung, pernapasan yang tidak stabil, dan juga dapat menyebabkan ibu merasa mual dan muntah [20].

Massage *effleurage* dapat menurunkan nyeri berdasarkan teori *Gate Control*. Sentuhan lembut dan gerakan mengusap pada kulit akan merangsang serabut saraf besar (A-beta fibers) yang membawa rangsangan sentuhan. Aktivasi saraf ini dapat menghambat transmisi impuls nyeri dari serabut saraf kecil (A-delta dan C fibers) pada medula spinalis sehingga sinyal nyeri yang menuju otak menjadi berkurang. Akibatnya, persepsi nyeri yang dirasakan pasien menjadi lebih rendah. Massage *effleurage* dapat merangsang tubuh untuk menghasilkan endorfin, yaitu hormon alami yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin akan menghambat penghantaran sinyal nyeri di sistem saraf pusat sehingga intensitas nyeri yang dirasakan pasien menurun [21].

Penelitian [3] menunjukkan bahwa pemberian massage *effleurage* pada ibu bersalin kala I dapat menurunkan intensitas nyeri dari kategori nyeri sedang hingga berat menjadi nyeri ringan setelah intervensi dilakukan. Hasil kajian terhadap beberapa artikel juga menyimpulkan bahwa *effleurage*



merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan.

Selain itu, penelitian [22] juga menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada rata-rata tingkat nyeri antara kelompok yang diberikan massage effleurage dan kelompok tanpa intervensi, di mana kelompok yang mendapatkan effleurage menunjukkan tingkat nyeri yang lebih rendah secara statistik ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa massage effleurage efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I.

Penelitian lain oleh [5] juga melaporkan bahwa penerapan massage effleurage menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan adanya penurunan skor nyeri setelah intervensi dilakukan, sehingga teknik ini direkomendasikan sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang digunakan, studi ini menunjukkan bahwa teknik pijat effleurage mampu mengurangi rasa sakit pada tahap awal persalinan, karena teknik pijat *effleurage* dapat memberikan relaksasi dan kenyamanan kepada pasien, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan rasa sakit persalinan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan perawatan keperawatan dapat mengurangi rasa sakit persalinan pada tahap pertama persalinan dan meningkatkan kemampuan pasien untuk beradaptasi dengan rasa sakit. Rasa sakit yang dialami oleh pasien (Ny S) sebelum penerapan teknik pijat *effleurage* adalah 8, dan setelah penerapan perawatan keperawatan, skala rasa sakit menjadi 5. Untuk pasien II (Ny A), skala nyeri sebelum penerapan perawatan keperawatan adalah 8, dan setelah penerapan perawatan keperawatan, skala nyeri menjadi 4. Nyeri pada kedua pasien berkurang, yang menunjukkan bahwa teknik pijat *effleurage* mampu membantu mengurangi rasa sakit ibu selama tahap awal proses melahirkan. Massage effleurage dapat digunakan sebagai alternatif manajemen nyeri non farmakologis yang mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan selama proses persalinan. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang sangat terbatas sehingga diperlukan penelitian dengan desain eksperimental dan jumlah responden yang lebih besar.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. M. Putri and W. Juliarti, "Effluarge Massage Pada Ibu Bersalin Untuk Mengurangi Nyeri," *J. Kebidanan*, vol. 1, no. 1, pp. 48–54, 2022, <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i1.105>.
- [2] E. C. S. Bingan, "Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif," *Midwifery Care J.*, vol. 1, no. 5, pp. 79–85, 2020.
- [3] R. A. H. Puspitasari, E. Kusuma, D. Handayani, A. D. Nastiti, and M. Toha, "INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EFFECTIVENESS OF EFFLEURAGE MASSAGE ON REDUCING INTENSITY OF," *Indones. J. Community Heal. Nurs.*, vol. 9 no 1, 2024, doi: <https://doi.org/10.20473/ijchn.v9i1.42363>.
- [4] A. Ambari, "Systemetic Literature Review : Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan," *Sehat Rakyat J. Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 278–286, 2025, doi: <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i2.4334>.
- [5] A. Ramadiyanti *et al.*, "MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU," *J. Kesehat. siliwangi*, vol. 5, pp. 498–505, 2024, doi: <https://doi.org/10.34011/jks.00.2410>.
- [6] N. A. Fathia *et al.*, "PENERAPAN MASSAGE EFFLEURAGE PADA IBU KALA 1 PERSALINAN DENGAN MASALAH NYERI Latar Belakang : Nyeri persalinan mengakibatkan timbulnya perubahan fungsi berbagai organ tubuh yang menentukan lancarnya proses persalinan . Massage Effleurage adalah terapi PEN," vol. 8, pp. 85–92, 2023.
- [7] Nurmaliza, Yusmaharani, and Desmariyenti, "PENGARUH MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENGURANGAN NYERI PENDAHULUAN World Health Organization (WHO) memperkirakan 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran , sekitar 99 % dari seluruh kematian ibu terjadi di," vol. 8, no. 2, pp. 115–125, 2024, <https://doi.org/10.36341/jomis.v8i2.4671>.
- [8] S. Rahayu, "Teknik Massage Efflurage Dapat Mengurangi Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Halmahera Kota Semarang," *J. Kesehat.*, vol. 13, no. 1, pp. 46–52, 2020, doi: 10.23917/jk.v13i1.11100, <https://doi.org/10.23917/jk.v13i1.11100>.
- [9] E. Bingan, "PENGARUH TEKNIK MASSASE EFFLEURAGE TERHADAP TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN KALA 1 FASE AKTIF," vol. 1, no. 5, p. 121, 2020, <https://doi.org/10.31983/micajo.v1i5.6490>.
- [10] I. Khaerunisa, "Pengaruh deep back massage terhadap intensitas nyeri persalinan kala i," *J. Midwifery Nurs. Stud.*, vol. 7, no. 1, pp. 86–93, 2025.
- [11] W. Saryani, "Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia Efektivitas Massage Endorphin Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan The effectiveness of endorphin massage in reducing anxiety in pregnant women approaching childbirth," vol. 4, no. 1, 2025, doi: <https://doi.org/10.7454/jfti.v4i1.1110>.
- [12] M. A. Nofintiyani and R. D. Jayanti, "The effect of effleurage massage on decreasing active first period labor pain : A literature review," vol. 21, no. 01, pp. 260–265, 2024, <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.1.2709>.



- [13] N. H. Bohari, H. Khatimah, S. Sumarni, E. Erniawati, and N. Ramadan, “Pengaruh massage effleurage dalam menurunkan nyeri persalinan kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Ponre,” *J. Nurs. Pract. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 93–101, 2023, doi: 10.34305/jnpe.v4i1.902, <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.902>.
- [14] J. Yanti, E. Saputri, and W. Pratiwi, “EFEKTIFITAS PELAKSANAAN PIJAT EFFLUARAGE PADA IBU BERSALIN DI KLINIK PRATAMA DELIANA,” vol. 3, no. 2, pp. 167–186, 2021, <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v6i4.12276>.
- [15] E. Ermianti *et al.*, “the Effectiveness of Counter Pressure/Deep Back Massage in Reducing Pain Levels in Particular Women,” *J. Matern. Care Reprod. Heal.*, vol. 6, no. 4, pp. 218–232, 2024, doi: 10.36780/jmcrh.v6i4.12276, <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v6i4.12276>.
- [16] N. G. M. Ayu and E. Supliyani, “Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor,” *J. Kebidanan*, vol. 3, no. 4, pp. 204–210, 2017.
- [17] M. Zanah and R. Armalini, “Efektivitas Effleurage Massage Dengan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan Di Pmb Yenita Kota Pariaman,” *J. Ilmu Kebidanan*, vol. 11, pp. 128–135, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>, <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i2.2234>.
- [18] T. Wijayati, A. Pramulya, E. Kalista, A. Astuti, and R. Afindaningrum, “© 2025 Jurnal Keperawatan,” *Hub. Pengetah. dan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung*, pp. 99–108, 2025.
- [19] P. W. Wulan and F. Andriani, “Peningkatan Pengetahuan Tentang Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Putri,” *Medani J. Pengabd. Masy.*, vol. 3, no. 2, pp. 41–45, 2025, doi: 10.59086/jpm.v3i2.579, <https://doi.org/10.59086/jpm.v3i2.579>.
- [20] A. Analisa, M. Sulastri, and T. Rossita, “Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin Di Klinik Pratama Citra Adinda,” *J. Pakar Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 7–12, 2024, doi: 10.37676/jpk.v1i1.602, <https://doi.org/10.37676/jpk.v1i1.602>.
- [21] E. HertikaSari, S. T. Aksari, N. D. N. Imanah, and Y. Sya’baniahKhomsah, “Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Inpartu Kala 1 di Ruangan Poned Puskesmas Adipala 1,” *An-Najat J. Farm. dan Kesehat.*, vol. 3, no. November, p. hal 55-62, 2025, <https://doi.org/10.59841/an-najat.v3i4.3280>.
- [22] N. Y. Fitria, S. Wulandari, D. Hidayati, and A. Fauzi, “THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON REDUCING THE LEVEL OF PAIN DURING THE ACTIVE PHASE IN WOMEN IN LABOR,” *Med. -Surgical J. Nurs. Res.*, vol. 2, no. 1, pp. 212–216, 2023, <https://doi.org/10.70331/jpkmb.v2i1.26>.