

## The Effect of Effleurage Massage Technique on Afterpains Pain in Multipara Women

*Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas Multipara*

Wardatun Ni'ma<sup>1\*</sup>, Siti Ni'amah<sup>2</sup>, Suwi'i<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Prodi S1 Ilmu Kebidanan, STIKES Bhakti Utama Pati  
\*Corresponding Authors : [wandha.warda@gmail.com](mailto:wandha.warda@gmail.com)

Received: 2 Mei 2024; Revised: 3 Mei 2024; Accepted: 4 Mei 2024

### ABSTRACT

*Pain (afterpains) is often experienced by multiparous parities due to periodic intermittent relaxation and strong contractions which cause pain that persists throughout the early puerperium (postpartum period) which is sometimes severe enough to require analgesics. This study aims to analyze the effect of Effleurage Massage Technique on Afterpains Pain in Multiparous Postpartum Women. The design of this research is Pre-Experimental with a one group pretest-posttest design type. The sampling technique in this research was total sampling, with a total sample of 30 respondents at PMB Bd.Wahidah., S.S.T Denpasar Selatan Bali. The pain scale is measured using the NRS (Numeric Rating Scale) standard. Research data was tested statistically using the Wilcoxon test. The results of the study showed that there was an influence of the effleurage massage technique on afterpains in multiparous postpartum mothers at PMB Bd. Wahidah., S.S.T Denpasar Selatan Bali (p-value 0.000). It is hoped that midwives can apply the effleurage massage technique as a complementary therapy when postpartum mothers feel afterpains, especially in the delivery room.*

**Keywords:** Pain, Postpartum Period, Effleurage Massage

### ABSTRAK

Rasa nyeri (*afterpains*) kerap kali dialami oleh paritas multipara karena terjadi rileksasi dan kontraksi kuat berselang-seling yang periodik yang menimbulkan nyeri yang bertahan sepanjang masa awal *puerperium* (masa nifas) yang kadangkala cukup berat hingga memerlukan analgetika. Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis pengaruh Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Multipara. Desain pada penelitian ini adalah *Pre-Experimental* dengan jenis rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, dengan jumlah sampel 30 responden di PMB Bd.Wahidah., S.S.T Denpasar Selatan Bali. Untuk skala nyeri di ukur dengan standart NRS (*Numeric Rating Scale*) . Data penelitian diuji statistik menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berarti ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar Selatan Bali (p-value 0,000). Diharapkan bidan dapat menerapkan teknik *effleurage massage* sebagai terapi komplementer disaat ibu nifas merasakan nyeri *afterpains* khususnya diruang bersalin

**Kata Kunci :** Nyeri, Masa Nifas, Effleurage Massage

## LATAR BELAKANG

*Afterpains* adalah sensasi kram dan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu setelah melahirkan. Menurut penelitian oleh Setyarini (2018), *afterpains* disebabkan oleh kontraksi rahim yang memicu rasa nyeri, termasuk kram dan ketidaknyamanan. Biasanya, ini berlangsung selama 3-10 hari setelah persalinan dan lebih umum terjadi pada ibu yang telah melahirkan lebih dari satu kali, karena elastisitas yang berkurang pada rahim yang telah meregangkan diri selama kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan. Ini bukan hanya masalah yang merugikan bagi ibu, tetapi juga dapat mengganggu perawatan pasca persalinan untuk ibu dan bayinya. Oleh karena itu, penanganan yang tepat oleh bidan sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan ibu setelah melahirkan.

*Afterpains* terjadi karena kontraksi dan relaksasi terus-menerus pada rahim. Kontraksi fisiologis ini memicu sensasi nyeri yang bisa mengganggu kenyamanan ibu selama masa pasca persalinan. Sensasi nyeri ini, sering disebut sebagai *afterpains* atau kram, biasanya berlangsung 2-4 hari setelah persalinan. Tingkat keparahan nyeri yang dirasakan bersifat subjektif (Asih, 2016).

Ibu yang telah melahirkan lebih dari satu kali sering mengalami *afterpains* karena kontraksi yang kuat dan berulang-ulang pada awal masa pasca persalinan, kadang-kadang memerlukan analgesik untuk meredakan rasa tidak nyaman. Sebaliknya, pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, tonus rahim meningkat, menyebabkan fundus tetap kencang dan cenderung berkontraksi secara tonik (Cunningham, 1995).

Sensasi nyeri yang dialami oleh ibu tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri tetapi juga pada bayinya. Frekuensi kontraksi rahim yang semakin meningkat akibat rasa nyeri dapat membuat ibu enggan untuk menyusui bayinya, karena menyusui memicu pelepasan oksitosin dari kelenjar pituitari posterior yang dipicu oleh hisapan bayi. Oksitosin juga merangsang kontraksi miometrium dalam rahim, yang umumnya dirasakan oleh wanita sebagai *afterpains* (sensasi nyeri akibat kontraksi rahim setelah melahirkan) (Walyani, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setyarini (2018) di BPM Ngadilah dan BPM Anik pada tahun 2018 terhadap 101 responden, ditemukan bahwa 10% ibu mengalami nyeri (*afterpains*) berat yang terkontrol, 57% mengalami nyeri (*afterpains*)

sedang, dan 33% mengalami nyeri (afterpains) ringan. Sementara itu, berdasarkan penelitian oleh Waifti Amalia dkk. di PMB Dillah Sobirin pada tahun 2015 dengan 20 responden, ditemukan bahwa 90% mengalami nyeri (afterpains) sedang dan 10% mengalami nyeri (afterpains) berat. Dua penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu pasca persalinan mengalami afterpains dengan tingkat nyeri sedang.

Nyeri, menurut *The International Association for the Study of Pain (IASP)*, didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan atau ancaman kerusakan jaringan. Definisi ini menekankan bahwa nyeri melibatkan aspek sensorik fisik dan aspek emosional-psikologis (Wiaro, 2017). Menurut Andarmoyo (2013), nyeri akibat kontraksi uterus (afterpains) memerlukan penanganan untuk meminimalkan atau menekannya sebisa mungkin. Sebagai bidan yang memberikan perawatan kasih sayang kepada ibu, tindakan intervensi terhadap nyeri yang dirasakan ibu perlu dilakukan agar ibu merasa lebih nyaman (Parulian, 2014).

Beberapa solusi untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu pasca persalinan termasuk menggunakan teknik kompres hangat atau dingin untuk meredakan nyeri, melakukan endorphine massage untuk meningkatkan rasa relaksasi dalam tubuh ibu serta menormalkan tekanan darah dan denyut jantung (Kuswandi, 2011). Selain itu, mobilisasi dengan cara miring ke kanan atau kiri juga dapat mengurangi rasa nyeri serta meningkatkan kenyamanan. Senam ibu nifas juga dapat membantu peredaran darah dan relaksasi otot perut. Terapi analgesik dapat digunakan dengan kolaborasi dokter untuk mengurangi nyeri (Wahjuni, 2012).

Menurut Andarmoyo (2013), nyeri dapat diatasi melalui tindakan terapi baik farmakologis maupun non-farmakologis. Dalam terapi farmakologis, klien biasanya diberikan obat analgesik untuk meredakan nyeri, yang dapat menyebabkan efek samping. Namun, dalam terapi non-farmakologis, klien sering diberikan terapi seperti pijat. Terapi pijat ini dapat mengurangi bahkan menghilangkan nyeri dengan minim efek samping atau bahkan tanpa efek samping sama sekali, salah satunya dengan menggunakan teknik pijat effleurage (Parulian, 2014).

Langkah-langkah untuk melakukan teknik ini adalah dengan kedua telapak tangan melakukan gerakan usapan ringan, tegas, dan terus-menerus dengan pola gerakan melingkari abdomen. Mulai dari bagian bawah abdomen di atas simfisis pubis, gerakkan ke samping perut, lanjutkan ke fundus uteri, kemudian turun ke arah

umbilikus dan kembali ke bagian bawah abdomen di atas simfisis pubis (Parulian, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Parulian (2014) pada 20 ibu pasca persalinan, pada hari pertama, dalam rentang waktu 0-2 jam pasca persalinan, menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya (60%) mengalami nyeri akibat kontraksi uterus sebelum dilakukan teknik pijat effleurage. Hasil pretest menunjukkan bahwa nilai skala nyeri tertinggi adalah rata-rata skala nyeri 7. Namun, setelah dilakukan posttest, terjadi penurunan skala nyeri, di mana dari 20 ibu pasca persalinan yang menjalani pijat effleurage, kurang dari setengahnya (45%) mengalami nyeri dengan rata-rata skala nyeri 3. Nyeri yang dialami ibu pasca persalinan setelah dilakukan teknik pijat effleurage berada dalam rentang skala nyeri antara 1-5.

Dari hasil studi pendahuluan yang meliputi observasi langsung dan wawancara terhadap 10 ibu nifas multipara yang berada 1-2 hari di PMB Wahidah, S.ST, seluruh responden (100%) menyatakan mengalami nyeri pasca persalinan. Kemudian, peneliti menerapkan teknik effleurage massage kepada 5 responden. Hasilnya, 3 ibu nifas mengalami nyeri ringan dengan skala 1-3, sementara 2 ibu nifas mengalami nyeri sedang dengan skala 4-6 menggunakan skala NRS. Di sisi lain, 5 ibu nifas lainnya tidak mendapatkan teknik effleurage massage. Dari kelompok ini, 2 ibu nifas mengalami nyeri sedang dengan skala 4-6, dan 3 ibu nifas mengalami nyeri berat dengan skala 7-9 menggunakan skala NRS. Ibu nifas yang tidak menerima massage effleurage melaporkan menggunakan strategi pengalihan pikiran, seperti berdoa, minum obat analgesik (peredam nyeri), istirahat, melihat bayinya, dan berkumpul bersama keluarga untuk mengurangi nyeri dan kram tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin meneliti lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Multipara di PMB Bd. Wahidah,S.ST Denpasar Bali”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperimental dengan jenis rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan melibatkan 30 responden di PMB Bd. Wahidah, S.S.T. Denpasar Selatan Bali. Skala nyeri diukur menggunakan standar NRS (Numeric Rating Scale). Data penelitian dianalisis secara statistik menggunakan uji Wilcoxon.

Lokasi penelitian dilaksanakan di PMB Bd. Wahidah, S.S.T. Denpasar Selatan Bali, pada bulan Februari hingga Maret 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1**  
Distribusi Fekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar Selatan Bali

No	Variabel	N	Persentase(%)
	<b>Usia</b>		
	25-30 tahun	16	53,3
	31-36 tahun	14	46,7
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2023*

Berdasarkan table 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden berusia 25-30 tahun sebanyak 16 responden (53,3%).

**Tabel 2**  
Distribusi Fekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Persalinan di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar Selatan Bali

No	Variabel	N	Persentase(%)
	<b>Jumlah Persalinan</b>		
	2kali	13	43,3
	3kali	13	43,3
	4kali	2	6,7
	5kali	2	6,7
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2023*

Berdasarkan table 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden memiliki jumlah persalinan 2 kali dan 3 kali sebanyak 13 responden (43,3%).

**Tabel 3**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan nyeri sebelum dan sesudah intervensi di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T. Denpasar Selatan Bali

No	Intensitas Nyeri	N	Persentase (%)
<b>1</b>	<b>Sebelum</b>		
	Nyeri Ringan (1-3)	4	13,3
	Nyeri Sedang (4-6)	26	86,6
<b>2</b>	<b>Sesudah</b>		
	Tidak Nyeri (0)	1	3,3
	Nyeri Ringan (1-3)	29	96,7
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebelum dilakukan intervensi, terdapat 26 responden mengalami nyeri sedang sebanyak (86,6%), dan 4 responden mengalami nyeri ringan sebanyak (13,3%), sedangkan sesudah dilakukan intervensi, terdapat 29 responden mengalami nyeri ringan sebesar (96,7%), dan 1 responden mengalami tidak nyeri sebesar (3,3%).

**Tabel 4**

Distribusi Frekuensi Responden *Pre-Test* dan *Post-Test* Berdasarkan Uji Statistik Wilcoxon Pada Ibu Nifas Multipara di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar Selatan Bali

Tingkat Nyeri	N	Median (Minimum-Maksimum)	<i>p</i> Value
<i>Pre-Test</i>	30	5 (2-6)	0,000
<i>Post-Test</i>	30	2 (0-3)	

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri *pre-test* lebih tinggi dari pada tingkat nyeri *post-test*, ditunjukkan dari nilai median *pre-test* 5 dan *post-test* 2. Pada *pre-test* diperoleh nilai minimum 2 (nyeri ringan) dan nilai maksimum 6 (nyeri sedang). Sedangkan pada *post-test* diperoleh nilai minimum 0 (tidak nyeri), dan nilai maksimum 2 (nyeri ringan). Setelah dilakukan uji statistik dengan uji *wilcoxon* diperoleh  $p.value=0,000 < \alpha=0,05$  artinya terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

*effleurage massage*. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap ibu nifas yang mengalami nyeri *afterpains* di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar Selatan Bali.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik Wilcoxon, didapati bahwa tingkat nyeri *afterpains* sebelum dan setelah dilakukan teknik *effleurage massage* memiliki  $p$ Value 0,000, di mana  $p < 0,05$ . *Effleurage massage* dapat memberikan efek rasa nyaman, relaksasi, dan merangsang pengeluaran hormon endorphen, yang secara ilmiah dapat menghilangkan rasa sakit, teori ini didukung oleh Melzack and Wall (1965) tentang Gate Control Theory. Ketika dilakukan *massage effleurage*, terjadi hambatan nyeri kontraksi uterus, karena pada saat itu serat Adelta menutup gerbang, sehingga *cortexcerebri* tidak menerima pesan nyeri yang telah diblokir oleh counter stimulasi *massage* ini, sehingga persepsi nyeri dapat berubah (Parulian T.S., dkk, 2014).

Berdasarkan penelitian Parulian T.S. dkk (2014), terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan terapi *effleurage massage*. Hasil analisis menunjukkan  $p$ Value 0,000, di mana  $p < 0,05$ . Jadi, dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa terapi *effleurage massage* berpengaruh terhadap perubahan nyeri pada ibu pasca persalinan.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik *effleurage massage* memiliki pengaruh terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara di PMB Bd. Wahidah, S.S.T. Denpasar Selatan Bali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *effleurage massage* dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu dan meningkatkan rasa nyaman mereka.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Sebelum dilakukan teknik *effleurage massage*, rata-rata nilai median nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara adalah 5,00 dengan rentang nilai minimum-maksimum 2-6.

2. Setelah dilakukan teknik effleurage massage, rata-rata nilai median nyeri afterpains pada ibu nifas multipara adalah 2,00 dengan rentang nilai minimum-maksimum 0-3.
3. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan pvalue=0,000 ( $\alpha < 0,05$ ), menandakan bahwa teknik effleurage massage berpengaruh signifikan terhadap nyeri afterpains pada ibu nifas multipara di PMB Bd. Wahidah, S.S.T. Denpasar Selatan Bali.

### **Saran**

Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan melibatkan kelompok kontrol untuk memperjelas perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol. Hal ini akan membantu dalam mengevaluasi apakah nyeri benar-benar berkurang karena efek teknik effleurage massage ataukah terjadi penurunan nyeri secara alami secara fisiologis.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Nugroho, T., dkk.(2014). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas (askeb 3)*.Yogyakarta : Nuha Medika
- Yuliana, Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. In asuhan kebidanan masa nifas (p. 2)*.
- Didien.(2018). *Pengaruh Candle Therapy Terhadap Tingkat Afterpains Ibu Post Partum, Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*.
- Asih.Y & Risneni.(2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Cunningham, F. Gary, 1995. *Obstetri Williams. Edisi 18*. Jakarta: EGC. Hal 594-595
- Walyani, Th. Endang Purwoastuti, S.Pd.,APP,2017, *Asuhan kebidanan masa nifas & menyusui*,Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Wiaro, G. (2017). *Nyeri Tulang dan Sendi*. Gosyen Publising.
- Andarmoyo, Sulisty. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Parulian, TS. Sitompul, J. Oktrifiana, AN. (2014). *Pengaruh Teknik Effflurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sarininggih Bandung*. Bandung
- Pillitteri, A., 2010, *Maternal & Child Health Nursing: Care of the Childbearing & Childrearing Family*, New York : Lippincott Williams & Wilkins.
- Bobak, . 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Kemenkes. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
- Marliandiani, Y dan Nyna, P. N. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika ; 2015.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek*. Jakarta Selatan.
- Marliandiani, Y dan Nyna, P. N. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika ; 2015.
- Coad, Dunstall. 2007. *Anatomi & Fisiologi untuk Bidan*. Jakarta : EGC
- Mansyur, N. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang : Selaksa Medika.