

PEMBERIAN TEKNIS EFFLUARGE PADA IBU NIFAS DENGAN MASALAH NYERI DI RUANG KANA RSUD WONOSARI GUNUNG KIDUL

Kanetri Sepvi Astuti^{1*}, Sri Sat Titi Hamranani², Devi Permatasari³

^{1,2,3} Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

*Email: kanetrisepviastuti@gmail.com

Abstrak

Nyeri (Afterpains) merupakan Respon alami tubuh terhadap proses pemulihan rahim setelah persalinan disebabkan karena adanya relaksasi pada kontraksi yang terus menerus pada uterus. Kontraksi uterus disebabkan oleh perubahan fisiologis yang memicu timbulnya rasa sakit yang dapat mengganggu kenyamanan ibu setelah melahirkan. Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi di masa nifas termasuk kontraksi pada rahim, yang merupakan proses mengembalikan rahim ke keadaan sebelum hamil dengan hanya 60 gram. Jika proses pengembalian ini tidak berlangsung dengan baik, maka akan muncul kondisi yang disebut subinvolusi uteri, yang bisa mengakibatkan pendarahan dan meningkatkan angka kematian ibu pada masa nifas. Salah satu cara yang sangat efektif untuk mengurangi rasa sakit adalah melalui terapi pijat effleurage, yang merupakan metode non farmakologis untuk mengurangi nyeri (Afterpains). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan massage effleurage dalam menurunkan skala nyeri (Afterpains) pada pasien post partum di RSUD Wonosari, Gunung Kidul. Metode penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua orang responden yang mengalami nyeri (Afterpains). Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tingkat nyeri (NRS) sebelum dan setelah intervensi pijat effleurage yang dilakukan secara teratur. Temuan penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri setelah pijat effleurage dilakukan. Teknik pijat effleurage yang digunakan terbukti dapat meningkatkan aliran darah, memberikan tekanan, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental, serta menghangatkan otot-otot perut pada ibu. Dengan demikian, pijat effleurage dapat menjadi intervensi keperawatan tambahan yang efektif dalam manajemen nyeri pada ibu pasca melahirkan. Terapi ini juga memberikan keuntungan lebih seperti peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup pasien.

Kata Kunci:

Nyeri; Massage Effleurage ; Ibu Nifas ; Terapi Non-Farmakologis;

1. PENDAHULUAN

Masa *nifas* adalah periode pemulihan setelah melahirkan yang berlangsung sampai organ-organ reproduksi kembali ke kondisi seperti sebelum hamil, yaitu antara 6 hingga 8 minggu. Selama masa ini, terjadi berbagai perubahan fisik, salah satunya adalah penyempitan pada rahim, yang merupakan proses di mana rahim kembali ke ukuran normal sebelum kehamilan dengan berat sekitar 60 gram. Rahim mengalami perubahan paling signifikan pada akhir fase persalinan ketiga, di mana ukurannya hampir setara dengan saat kehamilan berumur 20 minggu dan beratnya mencapai 1000 gram; ukuran ini berkurang dengan cepat sehingga pada akhir minggu pertama masa nifas, beratnya diperkirakan sekitar 500 gram. Proses involusi ini dapat dibuktikan dengan pemeriksaan perut di mana pada hari ke-12, rahim tidak dapat dirasakan lagi, dan setelah itu proses involusi berlangsung lebih lambat [1].

Involusi uterus atau penyusutan uterus adalah suatu kondisi di mana uterus kembali ke keadaan sebelum kehamilan dengan berat hanya 60 gram. Proses *involusi*

uterus dapat dipahami sebagai kembalinya rahim ke kondisi sebelumnya atau keadaan sebelum hamil. Pemulihan organ reproduksi setelah melahirkan (*invovusi*) sangat penting bagi ibu setelah melahirkan karena proses ini menjadi dasar bagi tenaga kesehatan (dokter, perawat, bidan, dan lain-lain) untuk memantau proses fisiologis pengembalian uterus seperti sebelum masa kehamilan. Apabila proses involusi ini tidak berlangsung dengan baik, hal ini dapat mengakibatkan kondisi yang disebut subinvovusi uteri, yang dapat menyebabkan perdarahan dan meningkatkan risiko kematian ibu pada masa nifas [2].

Ibu yang baru saja melahirkan sering mengalami perubahan fisik dan emosional, salah satunya adalah reaksi tubuh yang disebabkan oleh kontraksi rahim. Setelah melahirkan, intensitas kontraksi rahim meningkat, yang dapat menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pada ibu. Banyak ibu, bahkan setelah melahirkan secara normal tanpa komplikasi, mengalami gangguan rasa sakit. Hal ini menimbulkan ketidaknyamanan, terutama di area perut, akibat kontraksi rahim yang disebut sebagai *afterpains*. Rasa nyeri ini sering dirasakan oleh para ibu yang sudah pernah melahirkan sebelumnya karena adanya relaksasi dan kontraksi yang kuat secara bergantian, menyebabkan nyeri yang bertahan selama fase awal masa *nifas*, yang kadang-kadang cukup parah hingga memerlukan obat penghilang rasa sakit. Di sisi lain, pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, tonus rahim meningkat, sehingga bagian atas rahim biasanya tetap kencang dan cenderung berkontraksi secara terus-menerus. Rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu tidak hanya berdampak pada dirinya, tetapi juga pada bayi, karena saat ibu menyusui terjadi pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis belakang yang dipicu oleh isapan bayi. Oksitosin ini juga merangsang kontraksi otot rahim, yang sering dilaporkan wanita sebagai *afterpains*. Rasa nyeri ini dapat diatasi dengan metode baik secara farmakologis maupun non-farmakologis

Penatalaksanaan farmakologi berupa analgesik. Upaya pemberian tindakan farmakologi merupakan tindakan yang bertujuan untuk mengatasi rasa nyeri sesaat, dan tidak dapat mengontrol rasa nyeri, bahkan pemberian analgesik dapat meningkatkan toleransi rasa nyeri yang dialami. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologi dapat membantu menurunkan rasa atau sensasi nyeri dan rasa tersebut dapat membantu proses pemulihan yang tidak menimbulkan efek samping berbahaya [3].

Pijatan *effleurage* juga berdampak pada penurunan rasa nyeri pada ibu pasca melahirkan. *Effleurage* adalah jenis pijatan yang memanfaatkan telapak tangan untuk memberikan tekanan lembut pada permukaan tubuh dengan gerakan melingkar menggunakan seluruh bagian telapak tangan pada perut, punggung, dan kaki. Teknik ini bertujuan untuk memperbaiki aliran darah, memberikan tekanan, menghangatkan otot perut, serta meningkatkan relaksasi baik secara fisik maupun mental. *Effleurage* merupakan pijatan yang aman, mudah dilakukan, tidak membutuhkan banyak alat, biaya yang rendah, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri dengan bantuan orang lain [4].

Tindakan utama dari pijat *efflurage* adalah penerapan teori pengendalian gerbang yang memiliki kemampuan untuk "menutup gerbang" sehingga dapat mengurangi perjalanan sinyal nyeri pada bagian yang lebih tinggi dalam sistem saraf pusat. (Anifah et al. (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada kelompok yang menjalani intervensi setelah menerima pijatan *efflurage* mengalami penurunan yang signifikan hingga hari ketiga jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fadilah (2021) menunjukkan bahwa pijat *efflurage* selama 3-5 menit setiap sesi mampu mengurangi rasa nyeri pasca melahirkan pada ibu yang baru saja melahirkan [5].

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan di RSUD Wonosari, Gunung Kidul selama satu hari. Subjek penelitian adalah dua orang klien ibu nifas yang mengalami nyeri post partus. Penelitian ini dilaksanakan langsung oleh peneliti dengan pendampingan bidan dan perawat RS untuk memperkuat koordinasi, keterlibatan keluarga, dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan yaitu dokter bidan dan perawat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kasus ini mengangkat 2 keluarga yang berada dengan seorang pasien Ibu *Nifas* dengan indikasi nyeri yang dirawat di bangsal Kana Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari. Telah dilakukan pengkajian pada Pasien atas nama Ny. D berusia 32 tahun dibawa ke bidan dan dirujuk kerumah sakit RSUD Wonosari melalui IGD pukul 05.00 wib dengan diagnose medis G4 P3 A1 hamil 35+3 minggu. Di IGD dilakukan pengkajian pukul 05.00 wib dengan keluhan masuk, Ibu mengatakan nyeri dan ketuban rembes dengan pembukaan lengkap P:nyeri dibagian perut, Q: nyeri seperti tertusuk tusuk, R: Nyeri bila bergerak dan terdapat kontraksi perut S: skala 8 T: nyeri. Ibu mengatakan sejak sudah pembukaan 8 di IGD maka bidan menyarankan dipindah ke VK Untuk tindakan partus spontan, sebelum partus spontan terdapat Ku: Cukup TTV: TD: 143/87 mmhg, N: 89x/m, RR: 22x/m, S: 36,5 C,Ht: 31, L: 9,7, TR: 298, Hemoglobin: 10,5 g/dl. Tfu 27 cm, His +, Djj: 143 x/m. Teraba tali pusat dijalan lahir. Terdapat obat yang sudah diberikan yaitu Inf Ringer laktat 500 ml 20 tpm, inj Ceftri 2 gr iv, O2 3 lp. Ny D dibawa keruang VK jam 08.00.

Setelah masuk diruang VK tanggal 17 April 2025 pukul 08.00 wib Ny D mengeluh nyeri Bertambah dan serasa ingin buang air besar dan cemas, Ku: Cukup TTV: TD: 142/87 mmhg, N: 99x/m, RR: 25x/m, S: 36,5 pengobatan yang sudah diberikan inf Ringer laktat 500 ml 20 tpm, Ny D keluar dari kamar VK dan dipindah ke ruang Kana Ibu nifas. Bayi lahir dengan berjenis kelamin Perempuan dengan berat badan 3.185 gram pb: 49 cm, Uk: 39+3 minggu, LD: 32 cm, LLA: 12cm.

Saat dilakukan pengkajian diRuang Kana pukul 01.00 wib didapatkan data S: 36.9 C, N: 86x/m, TD: 130/82mmhg, SPO2: 97%, P: nyeri perut dibagian perut bawah dan area genitalia terdapat luka diarea genitalia, kemerahan, dan sedikit edema, Q: nyeri seperti senut-senut, R: menjalar sampai punggung dan nyeri bila miring kanan kiri dan pada saat bergerak, S: skala 6, T: nyeri hilang bila minum obat, akral teraba dingin, mukosa bibir tampak kering, wajah terlihat sedikit pucat dan ibu tampak lemas.

Klien ke dua yaitu Ny. P berusia 24 tahun dengan kehamilan pertama G1P0A0 umur khamilan 38+1 minggu terindikasi Nyeri merupakan pasien bpjs. Pasien melahirkan secara iduksi pada tanggal 18 April 2025 pukul 13.00 WIB. Asuhan keperawatan diberikan pada tanggal 16 April 2025, pukul 14.08 WIB.

Klien ke dua yaitu Ny. P berusia 24 tahun dibawa ke kerumah sakit RSUD Wonosari melalui poli pada tanggal Rabu,16 April pukul 10.00 wib dengan diagnose medis G1 P0 A0 dengan kehamilan preeklamsi. Ibu mengatakan tekanan darah tinggi sejak masuk trimester ke tiga dan saat dilakukan penmerikaaan dipoli air ketuban kruh dan mengalami pengapuran dan dr.Widodo menyarankan supaya tindakan kelahiran dipercepat, maka hari rabu bidan menyarankan dipindah ke VK. Untuk tindakan partus spontan, sebelum partus spontan terdapat Ku: Cukup TTV: TD: 163/104 mmhg, N: 97x/m, RR: 21x/m, S: 36,4 C, HB: 11,7, Ht: 36, L: 7,4, , Hemoglobin: 11,7 g/dl., His +, Djj: 145 x/m. Teraba tali pusat dijalan lahir. Terdapat obat yang sudah diberikan yaitu Inf Ringer laktat 500 ml 20 tpm, inj nifedipin 3x10mg , inj dexsаметason 2x2 amp, klik 3x500m. Ny P dibawa keruang VK jam 07.300.

Setelah masuk diruang VK tanggal 16 April 2025 pukul 07.30 wib Ny.P mengatakan dilakukan tindakan pemacuan mengeluh nyeri Bertambah dan semakin bertambah dan

serasa ingin buang air besar dan cemas, Ku: Cukup TD: 163/104 mmhg, N: 97x/m, RR: 21x/m, S: 36,4 C pengobatan yang sudah diberikan inf Ringer laktat 500 ml 20 tpm, Ny p berada di VK sampai hari Jumat untuk melahirkan anaknya pukul 01.00. Bayi lahir dengan berjenis kelamin Perempuan dengan berat badan 2700 gram pb: 49 cm, Uk: 32 cm, LD: 31 cm, LLA: 11cm.

Saat dilakukan pengkajian di Ruang VK pukul 01.00 wib didapatkan data TD: 163/104 mmhg, N: 97x/m, RR: 21x/m, S: 36,4 C P: nyeri perut dibagian perut bawah dan area genitalia terdapat luak dan jahitan di area genitalia, kemerahan, dan sedikit edema, Q: nyeri seperti senut-senut, R: menjalar sampai punggung dan nyeri bila miring kanan kiri dan pada saat bergerak, S: skala 5, T: nyeri hilang bila minum obat, akral teraba dingin, mukosa bibir tampak kering, wajah terlihat sedikit pucat dan ibu tampak lemas.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan secara subjektif dan objektif terhadap klien pertama dan kedua yaitu Ny. D dan Ny.P pada kasus ini sudah diagnosa keprawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan pecedera fisiologis. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan klien yang belum memahami secara mendalam mengenai tekanan nyeri akut setelah melahirkan (*afterpains*), serta ketidaktahuan terhadap penyebab, dampak, dan cara pengelolaan nyeri secara efektif. Ketidaktahuan ini menyebabkan klien merasa cemas, tidak tenang, dan tidak nyaman ketika merasakan gejala yang muncul, seperti nyeri kenceng-kenceng, cekot-cekot, nut-nutan, enut cenut, badan pegal-pegal, dan nyeri area abdomen dan genitalia. Kondisi ini memperkuat penetapan diagnosa nyeri akut karena adanya ketidakpastian klien terhadap kondisi kesehatannya sendiri, yang berdampak pada kurangnya kepatuhan terhadap pengobatan dan penurunan kualitas hidup secara umum.

Nyeri yang tiba-tiba adalah salah satu isu keperawatan yang umum terjadi pada pasien setelah melahirkan. Keluhan seperti nyeri abdomen, genitalia tegang otot, gelisah, serta ketidaknyamanan Nyeri kontraksi uterus yang dirasakan ibu nifas multipara dengan paritas tinggi dan ibu menyusui yang terjadi secara terus-menerus dan berlangsung. Untuk mengatasi hal ini, Intervensi Keperawatan yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan terapi non-farmakologis, salah satu jenis pijat adalah Pijat *Effleurage*. Pijat *Effleurage* adalah metode yang dilakukan dengan gerakan yang lembut dan perlahan, dengan cara mengusap area tubuh tertentu. Gerakan ini bisa berupa gerakan singkat atau panjang menggunakan seluruh telapak tangan untuk menyentuh area yang ingin diusap, dan bisa meningkatkan relaksasi otot. Pijat *effleurage* berfungsi sebagai terapi untuk mengatasi rasa sakit setelah melahirkan yang diterapkan kepada 3-5 ibu setelah melahirkan. Dengan menggunakan teknik ini, klien dapat merasakan peningkatan toleransi nyeri yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. Hal ini dikarenakan elastisitas otot rahim mulai berkurang seiring bertambahnya jumlah wanita yang hamil atau melahirkan, sehingga proses kembalinya uterus berlangsung lebih lama jika dibandingkan dengan ibu yang pertama kali melahirkan. Akibatnya, kontraksi uterus yang dirasakan menjadi lebih menyakitkan karena uterus berusaha keras untuk kembali ke kondisi semula. Dengan edukasi yang tepat dan pelaksanaan yang konsisten, *Effleurage Massage* terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan secara keseluruhan, menjadikannya pendekatan komplementer yang efektif dalam praktik keperawatan.

Pijat refleksi kaki dilakukan sebagai bentuk intervensi tanpa obat untuk membantu menurunkan skala nyeri pada dua pasien yang menderita hipertensi, yaitu Ny. D dan Ny. P. Terapi ini dijalankan selama satu hari, setiap hari selama 3-5 menit dengan gerakan lembut dan perlahan dengan membelai area tubuh tertentu, bisa berupa gerakan singkat atau panjang dengan seluruh telapak tangan menyentuh bagian yang akan dibelai dan dapat meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung saraf, serta mengurangi rasa sakit. Sebelum terapi dimulai, dilakukan tahap orientasi dengan

memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan terapi, serta meminta persetujuan dan kesiapan klien. Klien ditempatkan dalam posisi yang nyaman, kemudian dilakukan pengukuran pegkajian skala nyeri sebelum memulai prosedur, diikuti dengan mencuci tangan. Minyak ditempatkan di telapak tangan perawat untuk memudahkan proses pemijatan. Teknik yang digunakan mencakup gerakan abdomen klien, menekan dan mempertahankan tekanan dengan lembut, serta memutar secara berulang selama 3–5 menit. Setelah prosedur selesai, sekala nyeri klien kembali diukur untuk mencatat hasil dari intervensi yang dilakukan. Selama terapi berlangsung, komunikasi terus dilakukan untuk memastikan klien merasa nyaman. Setelah selesai, abdomen klien dibersihkan, lalu dilakukan evaluasi terhadap kondisi fisik dan emosional klien untuk menilai efektivitas terapi secara menyeluruh.

Evaluasi keperawatan dilakuakn setelah penerapan *Effleurage Massage* selama 1 hari pada kedua klien dengan diagnosa keperawatan nyeri akut. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri. Respon positif juga terlihat dari peningkatan kenyamanan dimana kedua klien mengatakan tubuhnya menjadi rileks. Evaluasi ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan pijat *Effleurage Massage* efektif menurunkan skala nyeri ibu *nifas post partus*.

Tabel 1. Pengukuran skala nyeri Ny. D dan Ny. P

Hari/Tanggal/Jam	Nama Ibu	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah	Selisih	Keterangan
Jumat,18 April 2025 13.00 WIB	Ny.D	6	3	3	Terjadi penurunan skala nyeri
Jumat,18 April 2025 01.00 WIB	Ny.P	5	3	2	Terjadi Penurunan skala nyeri

Penurunan skala nyeri yang terjadi pada kedua klien dalam penelitian ini meskipun tidak menunjukkan perubahan yang signifikan secara klinis, tetap mencerminkan adanya respons positif terhadap intervensi terapi non-farmakologis berupa *Effleurage Massage*. Pada studi ini, metode pijat *effleurage* digunakan sebagai bentuk terapi untuk mengatasi rasa sakit setelah melahirkan yang diterapkan pada dua wanita pasca melahirkan, berdasarkan temuan didapatkan terdapat perbedaan antara pasien pertama dan kedua, dari beberapa penunjang meliputi karakteristik faktor *eksternal* dan *internal* yaitu pengalaman masa lalu dan internal yaitu usia antara lain usia dan jumlah persalinan dapat dilihat sebagai berikut : Berdasarkan hasil sebelum dan sesudah dilakukan teknik *effleurage massage* terdapat perbedaan antara kedua pasien Ny.D mengalami penurunan skala 3, yaitu dari skala 6 mengalami penurunan ke skala 3, sedangkan Ny.P dengan skala nyeri awal 5 mengalami penurunan ke skala 3 dengan ini Ny.P mengalami penurunan skala 2, selain itu didapatkan pengkajian Ny.D mengalami riwayat jumlah persalinan ibu sebanyak 3 kali, sedangkan Ny.P baru mengalami kelahiran pertamanya.

Terdapat beberapa faktor yang dapat memicu perbedaan skala nyeri pada ibu melahirkan, dan di antara lain terdapat faktor *eksternal* sendiri yaitu rasa nyeri (*afterpains*) kerap kali dialami oleh paritas memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan ambang nyeri yang dialami oleh ibu pasca persalinan, karena elastisitas otot rahim berkurang seiring bertambahnya jumlah wanita yang hamil atau melahirkan. Hal ini menyebabkan proses involusi rahim berlangsung lebih lama dibandingkan dengan ibu yang melahirkan untuk pertama kalinya, sehingga kontraksi rahim dirasakan lebih menyakitkan karena rahim berusaha keras untuk kembali ke keadaan semula. Faktor

lain yang dapat memicu perbedaan skala nyeri pada ibu melahirkan, dan diantara lain terdapat faktor *intenal* yaitu usia, semakin bertambah umur, tingkat rasa nyeri yang dialami oleh ibu cenderung meningkat karena adanya perubahan pada sistem saraf dan sering kali mengalami penurunan dalam persepsi rangsang sensorik, yang dapat meningkatkan batas toleransi terhadap rasa sakit.

Meskipun demikian intervensi *Effleurage Massage* yang dilakukan selama satu hari tetap menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua klien. Secara fisiologis pijatan *efflurage* adalah gerakan yang lembut dan perlahan dengan mengelus bagian perut. Gerakan ini bisa berupa usapan pendek atau panjang yang melibatkan seluruh telapak tangan. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung saraf, serta membantu meredakan rasa sakit.

Adanya efek relaksasi yang ditimbulkan setelah terapi turut diakui oleh kedua klien, yang melaporkan tubuh terasa lebih ringan dan rileks. Hasil pengukuran skala nyeri mendukung hal tersebut, di mana dari hasil yang dianalisis menunjukkan bahwa pada penerapan *Effleurage Massage* pasien pertama yaitu Ny. D mengatakan masih nyeri dengan skala 6, pada saat *Effleurage Massage* pasien mengatakan membayangkan sesuatu yang indah dan itu membuatnya menjadi rileks, pasien mengatakan nyeri berkurang dan sudah bisa digunakan untuk bergerak, skala nyeri 3. Pada penerapan *Effleurage Massage* pasien pertama yaitu Ny. P mengatakan masih nyeri dengan skala 5, pada saat *Effleurage Massage* pasien mengatakan membayangkan sesuatu yang indah dan itu membuatnya menjadi rileks, pasien mengatakan nyeri berkurang dan sudah bisa digunakan untuk bergerak, skala nyeri 3.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dikerjakan oleh [6] tentang " Pengaruh Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas Buay Pemaca" dalam penelitian ini peneliti menjelaskan terapi Teknik Effleurage dapat memberikan efek kepada klien yaitu klien membayangkan sesuatu yang indah dan itu membuatnya menjadi rileks, terapi pijat atau *massage* adalah salah satu cara untuk meredakan rasa sakit saat persalinan, yaitu dengan teknik pijat *effleurage*. *Effleurage* merupakan jenis pijatan yang dilakukan dengan telapak tangan dengan tekanan lembut dari bawah ke atas, dalam gerakan memutar yang teratur dan dilakukan secara berulang. Dengan sentuhan yang lembut, gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, memberikan tekanan yang dapat menenangkan fisik dan mental, serta menghangatkan otot-otot perut pada ibu yang sedang bersalin. Teknik pijat *effleurage* ini aman dilakukan, tidak memerlukan banyak peralatan, biaya yang rendah, mudah untuk praktikan, tidak menimbulkan efek samping, dan bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain [6].

Peran dari pijatan *effleurage* dapat menghasilkan impuls yang dihantarkan melalui serabut saraf besar yang terdapat di permukaan kulit. Serabut saraf besar ini akan menutup jalur pesan nyeri, sehingga otak tidak menerima sinyal nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi pada kulit. Pijatan *effleurage* juga dapat mengaktifkan senyawa *endorfin* yang ada di *sinaps* sel-sel saraf tulang belakang, sehingga transmisi pesan nyeri dapat terhambat. Teknik ini juga mampu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nyeri. [7].

Massage effleurage mengatasi nyeri *post partus*, baik dari segi farmakologi maupun non-farmakologi. Cara-cara untuk mengendalikan rasa sakit saat melahirkan secara farmakologis lebih efektif jika dibandingkan dengan metode non-farmakologis. Namun, pendekatan farmakologis cenderung lebih mahal dan berisiko menimbulkan efek samping yang tidak menguntungkan bagi ibu. Sementara itu, metode non-farmakologis seperti relaksasi, pijatan, kompres panas atau dingin, hidroterapi, dan hiburan musik bersifat lebih mudah, sederhana, dan efektif, serta tidak menunjukkan dampak negatif yang berarti. Metode ini juga dapat meningkatkan kepuasan ibu saat mengalami nyeri

pascapersalinan karena memberikan kesempatan bagi ibu untuk mengendalikan perasaannya dan kekuatannya. Dengan demikian, *Massage efflurae* dapat berkontribusi dalam pengelolaan nyeri akut sebagai terapi non farmakologi yang efektif. Intervensi ini juga mendukung pendekatan holistic care dalam praktik keperawatan dengan mempertimbangkan kenyamanan dan preferensi klien [8].

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *efflurage* sebagai terapi non farmakologis dapat memberikan manfaat dalam menurunkan skala nyeri (*afterpains*) pada pasien ibu *post partus*. Kedua klien yang memiliki keluhan nyeri abdomen menunjukkan penurunan skala nyeri setelah intervensi teknik *efflurage* dilakukan selama satu hari. Terapi pijat *efflurage* dilakukan dengan teknik sesuai prosedur standar pada titik refleksi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri serta peningkatan rasa nyaman dan relaksasi secara subjektif.

REFERENSI

- [1] Kusbandiyah J, Puspadewi YA. Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan* 2020;7:065–72.
- [2] Yohana Sitorus E, Martini S, Mahanani Mulyaningrum F. Correlation Between the Use of Bengkung Towards Uterine Involution in Postpartum Mothers. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)* 2023;3:2798–8856.
- [3] Santiasari RN, Mahayati L, Sari AD. Teknik Non Farmakologi Mobilisasi Dini Pada Nyeri Post Sc. *Jurnal Kebidanan* 2021;10:21–8.
- [4] Pipih Napisah. Metode Penatalaksanaan Nyeri Post Sectio Caesarea: Pendekatan Farmakologi dan Non-Farmakologi. *Kebidanan Dan Kesehatan* 2022;1:92–100.
- [5] Solehati T. Efektivitas Terapi Non-Farmakologi dalam Menurunkan Tingkat Stres dan Nyeri. *Keperawatan Indonesia* 2022;25:45–53.
- [6] Alfiyani N, Fakultas Kesehatan Universitas M, Surakarta A. Pengaruh Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas Buay Pemaca. *Journal of Educational Innovation and Public Health* 2023;1:175–84.
- [7] Nifas AIBU. *Bali Health Published Journal* 2024;6:86–96.
- [8] Putri E, Altika S, Hastuji P. Pengaruh Pemberian Teknik Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Bina Cipta Husada* 2022;18:74–88.