

Penyuluhan Manajemen Nyeri Persalinan Menggunakan *Effleurage Massage* Pada Ibu Hamil Trimester III

Rini Rahmayanti*¹, Riski Oktafia²

¹Program Studi Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Email: rinie.rahmayanti@gmail.com

ABSTRAK

Kebutuhan dasar ibu bersalin yaitu meliputi kebutuhan nutrisi ibu bersalin, kebutuhan eliminasi, kebutuhan pengaturan posisi, kebutuhan psikologis, dan kebutuhan pengurangan rasa nyeri. Usaha mengurangi rasa nyeri adalah hal yang penting dan perlu dipertimbangkan oleh tenaga kesehatan/penolong persalinan melalui upaya mengatasi nyeri persalinan. Nyeri persalinan dapat menyebabkan penderitaan bagi ibu dan kesehatannya. Hal tersebut dapat memiliki efek negatif terhadap hubungan ibu dan bayi. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang penatalaksanaan nyeri persalinan menggunakan *effleurage massage*. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2020 dan diikuti oleh 20 orang ibu hamil. Didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan peserta dalam memahami materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian ini. Didapatkan 80% peserta yang hadir mampu menyebutkan pengertian nyeri persalinan, 75% Audiens yang hadir mampu menyebutkan dan mendemonstrasikan cara *effleurage massage*. Pendidikan kesehatan ini dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penatalaksanaan nyeri persalinan menggunakan *effleurage massage*.

Kata kunci: Nyeri persalinan, Ibu Hamil, Trimester III, persalinan, *effleurage massage*

ABSTRACT

The basic needs of the maternity mother include the nutritional needs of the delivery mother, the need for elimination, the need for positioning, psychological needs, and the need for pain reduction. Efforts to reduce pain are important and need to be considered by health workers / birth attendants through efforts to overcome labor pain. Labor pain can cause suffering for the mother and her health. This can have a negative effect on the mother-infant relationship. The purpose of this activity is to provide knowledge to pregnant women about the management of labor pain using effleurage massage. This activity is carried out using lecture, discussion and demonstration methods. This activity was held on October 10, 2020 and was attended by 20 pregnant women. The results obtained were an increase in the knowledge, understanding, and ability of participants in understanding the material presented in this service activity. It was found that 80% of the audience who attended were able to mention the meaning of labor pain, 75% of the audience who attended were able to mention and demonstrate the method of effleurage massage. This health education can be carried out by health workers to increase the knowledge of pregnant women about the management of labor pain using effleurage massage.

Keywords: Labor pain, pregnant women, third trimester, labor, *effleurage massage*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin. Persalinan dikatakan normal bila tidak ada penyulit (Asri & Clervo, 2010). Ada lima faktor essensial yang mempengaruhi proses persalinan dan kelahiran. Passenger (penumpang, yaitu janin dan plasenta), passage (jalan lahir), power (kekuatan), posisi ibu dan psychologic (respons psikologis) (Pilliteri, 2010).

Adapun kebutuhan dasar ibu bersalin yaitu meliputi kebutuhan nutrisi ibu bersalin, kebutuhan eliminasi, kebutuhan pengaturan posisi, kebutuhan psikologis, dan kebutuhan pengurangan rasa nyeri (Pilliteri, 2010). Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa 67% ibu merasa sedikit khawatir, 12% merasa sangat khawatir dan 23% merasa tidak khawatir tentang nyeri persalinan. Maka mengurangi rasa nyeri adalah hal yang penting dan perlu dipertimbangkan oleh tenaga kesehatan/penolong persalinan melalui upaya mengatasi nyeri persalinan. Hal ini sejalan dengan program yang dicanangkan kementerian kesehatan yaitu program Making Pregnancy Saver (MPS) yang merupakan salah satu aspek penatalaksanaan dalam persalinan yaitu aspek sayang ibu (Mafikasari, 2014).

Persalinan merupakan suatu hal fisiologis bagi seluruh wanita di dunia, walaupun sebagian besar ibu inpartu merasa tegang, takut, dan menyakitkan menghadapi proses persalinan (Kemenkes, 2019). Nyeri persalinan dapat menyebabkan penderitaan bagi ibu dan kesehatannya. Hal tersebut dapat memiliki efek negatif terhadap hubungan ibu dan bayi. Menurut sebuah penelitian menunjukkan bahwa banyak orang ketika melakukan perkawinan hal yang mereka takutkan adalah ketika akan bersalin yang dapat menyebabkan nyeri pada saat bersalin. Dalam penelitian lain yang dilakukan di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa sebanyak 84% ibu yang akan bersalin memilih untuk menggunakan tehnik non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Sebanyak 55,2% menggunakan tehnik pernafasan dan 17,3 menggunakan tehnik pemijatan (Puspitasari & Astuti, 2017).

Pemijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal yang terjadi karena pijat merangsang tubuh melepas senyawa endorfin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Umumnya, ada dua tehnik pemijatan yang dilakukan dalam persalinan, yaitu effluerage dan counterpressure. Effluerage adalah tehnik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus. Counterpressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis (Puspitasari & Astuti, 2017).

Dalam penggunaan tehnik mengurangi rasa nyeri persalinan pertimbangkan yang harus dilakukan antara lain dengan memperhatikan efektifitas waktu, biaya, aman (tidak membahayakan ibu dan janin) dan efektif. Tehnik yang dipakai untuk mengurangi nyeri persalinan kala I diterapkan metode masase punggung dengan effluerage yaitu mengurangi nyeri dengan cara pijatan pada punggung digunakan untuk membantu relaksasi dan menurunkan nyeri melalui peningkatan aliran darah pada daerah-daerah yang terpengaruh, merangsang reseptor-reseptor raba kulit sehingga merilekskan otot-otot, mengubah suhu kulit dan secara umum memberikan perasaan yang nyaman yang berhubungan dengan keamatan hubungan manusia (Putri et al., 2020). Dengan memperhatikan hal-hal tersebut diatas, peneliti tertarik

untuk melakukan suatu penelitian tentang pengaruh pemberian tehnik massage punggung terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I.

Berdasarkan survey yang dilakukan dalam 1 minggu, jumlah ibu hamil yang datang untuk pemeriksaan ke Puskesmas Padang Pasir berjumlah ± 20 orang dengan usia kehamilan diatas 28 minggu, hasil wawancara menyatakan masih ada ibu hamil yang belum mengetahui cara mengurangi nyeri persalinan, ibu hamil masih belum mampu mempraktekkan cara manajemen nyeri persalinan.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula Puskesmas Padang Pasir Padang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2020. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan melalui metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Metode ceramah dilakukan untuk menjelaskan teori dari manajemen nyeri persalinan mulai dari pengertian, penyebab, tanda gejala, jenis, akibat lanjut serta penanganan. Metode diskusi dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada pasien/keluarga untuk mengeluarkan pendapat/ pertanyaan tentang materi yang masih kurang paham dan metode demonstrasi dilakukan praktek *effleurage massae* dan mengajarkan ibu agar mampu melakukan teknik ini sesuai dengan langkah-langkah yang benar. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang ibu hamil trimester III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 10 Oktober 2020 acara direncanakan pada jam 09.00 Wib, terlaksana sesuai dengan waktu yang ditetapkan yaitu jam 09.00 wib, ketepatan ini didukung oleh hamil sudah dikontrak I hari sebelum kegiatan penyuluhan, pasien beserta keluarga antusias atas penyuluhan yang diberikan. Kegiatan penyuluhan ini juga didukung oleh perawat Puskesmas dan mahasiswa yang sedang praktek profesi di Puskemas Padang Pasir. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini selesai 10.00 wib sesuai dengan kontrak waktu semula.



Gambar 1. Penyuluhan Manajemen Nyeri Persalinan

Para peserta/audiens kegiatan pengabdian masyarakat dapat mengikuti seluruh kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan dan semua peserta berperan aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat karena terlihat peserta aktif bertanya tentang pengabdian masyarakat penyuluhan tentang

Manajemen nyeri persalinan. Selama pelaksanaan kegiatan suasana tenang dan peserta/ audiens memperhatikan penyuluhan dengan penuh perhatian dan fokus, saat mendemonstrasikan teknik *effleurage massage*.

Waktu berlangsung kegiatan dari awal sampai akhir selama 60 menit yaitu meliputi pengenalan antara tim kegiatan pengabdian masyarakat dengan peserta/audiens yang hadir dengan menjelaskan kontrak waktu dan bahasa, penyampaian materi udem kaki dan kecemasan kepada ibu hamil trimester tiga, sesi tanya jawab mengenai topik yang belum dimengerti oleh audiensi tentang udem kaki dan kecemasan kepada ibu hamil trimester tiga dan cara rendam kaki, serta melakukan evaluasi kembali yang termasuk dalam tahap penutup dan kegiatan ini selesai pukul 10.00 wib.

Evaluasi struktur didapatkan waktu sesuai dengan perencanaan yaitu 60 menit, setting tempat dan alat sudah sesuai dengan yang direncanakan, pengorganisasian sesuai dengan perencanaan, audiens duduk di kursi didampingi oleh fasilitator sesuai dengan perencanaan. Evaluasi proses didapatkan pelaksanaan kegiatan melebihi dari yang direncanakan 30 menit karena audiens banyak yang bertanya dan mendemonstrasikan langsung teknik *effleurage massage*, audiens berperan aktif dan dapat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 20 orang, audiens berperan serta aktif dalam kegiatan dengan aktif bertanya tentang hal yang tidak diketahui dan dipahaminya, audiens dapat mengikuti acara atau kegiatan penyuluhan sampai selesai, tim kegiatan pengabdian masyarakat hadir tepat waktu dan berperan sesuai dengan perannya. Evaluasi hasil didapatkan 80% Audiens yang hadir mampu menyebutkan pengertian nyeri persalinan, 90% Audiens yang hadir mampu menyebutkan komplikasi nyeri persalinan, 90% Audiens yang hadir mampu menyebutkan penanganan nyeri persalinan, 75% Audiens yang hadir mampu menyebutkan dan mendemonstrasikan cara teknik *effleurage massage*.. Pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan persiapan persalinan bagi ibu hamil trimester III.

Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk membentuk perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat dan juga agar dapat berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Nursalam & Efendi, 2009). Menurut Notoadmodjo (2012) peranan pendidikan kesehatan adalah melakukan intervensi terhadap faktor perilaku sehingga perilaku individu, maupun kelompok sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Pengetahuan tentang kesehatan akan berpengaruh terhadap perilaku sebagai hasil jangka menengah (*intermediate impact*) dari pemberian pendidikan kesehatan tersebut. Setelah itu perilaku kesehatan akan berpengaruh pada peningkatan indikator kesehatan individu atau kelompok sebagai keluaran (*outcome*) pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

SIMPULAN

Ada peningkatan pengetahuan pada ibu hamil trimester III terkait penanganan nyeri persalinan yang meliputi pengetahuan dan demonstrasi teknik *effleurage massage*. Hal ini terbukti dengan diskusi banyak sekali keinginan tauhan mereka tentang persiapan menghadapi nyeri persalinan. Kegiatan pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil trimester III. Metode ceramah dan demonstrasi dapat digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu cara pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya ibu hamil trimester III. Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam pelayanan kesehatan khususnya tenaga perawat dan bidan dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan pengetahuan dan kemampuan dalam menghadapi nyeri persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan ini dapat terwujud dan terselesaikan dengan baik karena adanya bantuan dari berbagai macam pihak, terima kasih kepada: 1. Ketua Yayasan Mercubaktijaya beserta staf dan jajarannya. 2. Ketua Stikes Mercubaktijaya Padang beserta seluruh civitas akademika. 3. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 4. Pihak terkait yang telah membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, D., & Clervo, C. (2010). *Asuhan Persalinan Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemendes. (2019). Profil Kesehatan Indonesia. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Mafikasari, A. (2014). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Surya*, 7(2), 26–34.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam & Efendi, F. (2009). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pilliteri, A. (2010). *Maternal and Child Health Nursing*. Lippincott.
- Puspitasari, I., & Astuti, D. (2017). Tehnik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2), 100. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.289>
- Putri, M. E., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tanjungpinang, H. T. (2020). Terapi Komplementer Sensory Therapies Movement Untuk Mengurangi Nyeri: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 17–27.