

Socialization And Massage Training To Reduce Labor Pain In Third Trimester Pregnant Women At PMB Deliana

Sosialisasi Dan Pelatihan Massage Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Deliana

Juli Selvi Yanti^{a*}, Eka Maya Saputri^b

Universitas Hang Tuah Pekanbaru^{a,b}

*juliselviyanti.jsy@gmail.com

Disubmit : 1 Juli 2022, Diterima : 20 Juli 2022, Dipublikasi : 2 Agustus 2022

Abstract

Effleurage massage is one of the massage methods 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 done by the mother and companion during childbirth is effleurage. Effleurage is a light massage using the fingers, usually on the abdomen, in rhythm with breathing during contractions. Effleurage can be done by the mother herself or the birth attendant during the contractions. This massage should have been taught to pregnant women and birth attendants since the mother was pregnant. The purpose of this Community Service is to increase the knowledge and skills of third trimester pregnant women and birth attendants about Effleurage massage. The service is held at PMB Deliana in June 2022, which will be the object of community service for pregnant women TM 3 and their birth attendants. The method of implementing this community service is by providing information and skills for pregnant women TM 3 and their companions. The result of this service is that pregnant women and their companions understand and understand about effleurage massage and will apply effleurage massage during the delivery process. The conclusion of this activity is that pregnant women and their companions promise to carry out effleurage massage at the time of delivery later in order to provide a sense of comfort in dealing with labor pains.

Keywords: *socialization, training, effleurage massage, pregnant women, birth attendant*

Abstrak

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 dan pendamping saat bersalin 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. Massage ini sebaiknya telah diajarkan pada ibu hamil dan pendamping persalinan sejak ibu dalam masa kehamilan. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini Untuk menambah pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III dan pendamping persalinan tentang Effleurage massage. Pengabdian dilaksanakan di PMB Deliana pada bulan Juni 2022 yang akan menjadi objek dalam pengabdian masyarakat adalah ibu hamil TM 3 beserta pendamping persalinan. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan cara memberikan informasi dan keterampilan ibu hamil TM 3 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. Simpulan dari kegiatan ini yaitu Ibu hamil dan pendamping berjanji akan melaksanakan effleurage massage pada saat persalinan nantinya demi untuk memberikan rasa kenyamanan dalam menghadapi nyeri persalinan

Kata kunci : sosialisasi, Pelatihan, Effleurage Massage, Ibu Hamil, Pendamping persalinan

1. Pendahuluan

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 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 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 persalinan adalah effleurage. Effleurage adalah pijatan ringan dengan menggunakan jari tangan, biasanya pada perut, seirama 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)

Berdasarkan penelitian (Herinawati et al., 2019) tentang Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi, Terdapat pengaruh yang signifikan antara effleurage massage terhadap penurunan nyeri kala I fase aktif, dengan P (value) $0.000 < 0.05$. Sedangkan menurut penelitian (handayani, 2011) dengan judul Pengaruh effleurage massage Terhadap Nyeri Primipara Kala I

Persalinan Fisiologis di RSIA Bunda Arif Purwokerto membuktikan bahwa effleurage massage dapat mengurangi nyeri dari skala 7,647 menjadi 6,117. Penelitian Yanti, dkk 2021 menyatakan bahwa pijat effluarage efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin dengan p value 0,002 dan disarankan untuk memulai mengajarkan ibu dan pendamping persalinan cara melaksanakan massage sejak ibu hamil.

PMB Deliana merupakan salah satu Praktik Mandiri Bidan di wilayah Kecamatan Tampan dimana jumlah ibu melahirkan dalam 1 bulan terakhir pada bulan September 2021 terdapat 8 yang bersalin normal di Klinik Pratama Deliana dari 8 pasien tersebut semua mengeluh nyeri pada bagian pinggang atau punggung hingga menjalar ke perut terutama untuk ibu primi. Belum ada bidan yang memberikan asuhan yang efektif dengan teknik effleurage untuk mengatasi nyeri tersebut. Hal ini dapat dipahami karena pada primipara merupakan pengalaman pertama mereka dalam melahirkan, sehingga menimbulkan ketakutan, kecemasan dan pengalaman buruk dalam persalinan normal. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan pengabdian masyarakat pada ibu hamil dan pendamping persalinan dengan judul “Sosialisasi dan Pelatihan Massage Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Deliana”

2. Metode

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan Sosialisasi dan pelatihan Effluarage Massage pada ibu hamil trimester III dan pendamping persalinan ini dilakukan dengan mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi serta refleksi.

Dalam kegiatan pengabdian ini metode yang digunakan adalah edukasi dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan effleurage massage. Materi yang diberikan dalam edukasi dan demonstrasi atau praktik adalah tentang effleurage massage untung mengurangi rasa nyeri pada saat bersalin. Pelaksanaan demonstrasi atau praktik pelaksanaan dilakukan sesuai dengan teknik effleurage massage untuk mengurangi nyeri pada ibu saat bersalin.

Pada saat pelaksanaan demonstrasi dan praktik pelaksanaan effluarage massage pada ibu hamil dan pendamping persalinan, penulis utama akan menjelaskan dan mendemonstrasikan bagaimana pelaksanaan effluarage massage untuk mengurangi nyeri persalinan. Sementara anggota tim pengabdian lainnya melakukan evaluasi pada ibu hamil dan pendamping persalinan untuk memastikan mereka sudah memahami dan dapat melaksanakan effluarage massage dengan benar.

3. Hasil

Pelaksanaan Sosialisasi Dan Pelatihan Massage Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Deliana ini dilaksanakan pada bulan April – Juni 2022 kepada 15 orang ibu hamil dan pendamping persalinan. Berdasarkan pengamatan dan penilaian selama kegiatan berlangsung, kegiatan ini memberikan hasil:

- a. Para ibu hamil dan pendamping memahami dan mengerti tentang efflueurage massage dan pelaksanaannya untuk mengatasi intensitas nyeri.

- b. Para 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 pada PMB lainnya, Serta memberikan pelatihan bagi bidan agar dapat melaksanakan effleurage massage pada ibu bersalin di kliniknya



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

4. Simpulan

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

5. Daftar Pustaka

- 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 Goverment Tidar Hospital Magelang. *Artikel Penelitian Universitas Muhamadiyah Magelang* 31.
- Anita, W. (2017). Techniques of Pain Reduction in the Normal Labor Process : Systematic Review. *Jurnal Endurance* 2.
- Bobak, L., & Jensen. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Matenitas* (Eds.4). penerbit 2005.
- 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.
- Handayani. (2011). Pengaruh Massage Effluerage Terhadap Nyeri Persalinan Primipara Kala I Persalinan Fisiologis. *Skripsi Universitas Jendral Soedirman*.
- 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/jiubj.v19i3.764>
- Indrayani, M. E. U. D. (2013). *Asuan Persalinan dan Bayi Baru Lahir* (C. T. I. M. Jakarta

- (ed.)).
- 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*.
- Ma'rifah, S. (2014). "Efektifitas Tehnik Counter Pressure Dan Endorphin Massageterhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu Bersalin Di Rsud Ajibarang. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Megasari, M., Yanti, juli selvi, & Maita, L. (2019). *Catatan Soap Sebagai Dokumentasi Legal Dalam Praktik Kebidanan*. Nuha medika.
- Mohammad, J. (2012). *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan*. Nuha medika.
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kebidanan* (B. P. PT (ed.); KEEMPAT).
- Wulandari, farida widi. (2010). Asuhan Kebidanan Komprehensif..., Farida Widi Wulandari, Kebidanan DIII UMP, 2014. *Kesehatan*, 10–98.
- Yuliasari, D., Santriani, E., Kunci, K., Counterpressure, :, & Persalinan, N. (2015). Hubungan Counterpressure Dengan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di BPS Hj. SULASTRI, Amd.Keb Pekalongan Lampung Timur Tahun 2013. *Februari, 1*(2015), 9–12.