



## **STUDI KASUS**

# **PENERAPAN EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENGATASI AFTER PAIN PADA IBU POST PARTUM**

Viqy Lestaluhu

Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: [viqylestaluhu@gmail.com](mailto:viqylestaluhu@gmail.com)

### **Abstract**

*The postpartum period or puerperium is the period after delivery is complete, up to 6 weeks or 42 days. During the postpartum period, the reproductive organs will slowly experience changes to the condition before pregnancy. In this case, the pain felt by the mother causes discomfort. Heartburn is felt in the lower abdomen, and the intensity felt comes and goes. Heartburn is increasingly felt when the mother breastfeeds her baby. Pain or afterpain is like heartburn caused by contractions of the uterus. This afterpain lasts for 3-4 days post partum and often occurs in multiparas, because the uterus is stretched, uterine contractions tend to occur twice as often as in primiparas. One treatment that can be used to overcome this problem is by applying non-pharmacological therapy to postpartum mothers. Effleurage massage can improve blood circulation throughout the body, maintain health, help reduce pain and fatigue, stimulate the production of endorphins which function to relax the body, reduce stress hormones (cortisol), and balance the work of the body's organs and overcome fatigue. This case study describes the application of effleurage massage to a post partum mother who complained of pain/after pain. After midwifery care was implemented, Mrs. B experienced a decrease in pain/after pain so that the problem could be resolved.*

**Keywords:** *Effleurage Massage, After Pain, Post Partum.*

### **Abstrak**

Masa nifas atau masa *puerperium* adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Pada kasus ini, nyeri yang dirasakan ibu menyebabkan ketidaknyamanan. Mulas dirasakan pada perut bagian bawah, dan intensitas yang dirasakan hilang timbul. Mulas semakin dirasakan ketika ibu menyusui bayinya. Rasa nyeri atau *afterpain* seperti mulas - mulas yang disebabkan kontraksi oleh rahim. *afterpain* ini berlangsung selama 3-4 hari post partum dan sering terjadi pada multipara, karena uterus yang teregang maka kontraksi uterus cenderung terjadi dua kali lipat dari uterus pada primipara. Salah satu penatalaksanaan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan penerapan terapi non farmakologi pada ibu post partum. *Effleurage massage* dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, menurunkan hormon stress (kortisol), dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh serta mengatasi kelelahan. Studi kasus ini menggambarkan penerapan *effleurage massage* pada ibu post partum dengan keluhan nyeri/*after pain*. Setelah asuhan kebidanan diterapkan, Ny. B mengalami penurunan rasa nyeri/*after pain* sehingga masalah dapat teratasi.

**Kata kunci:** *Effleurage Massage, After Pain, Post Partum.*

## **PENDAHULUAN**

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60% Angka Kematian Ibu terjadi pada periode ini<sup>1</sup>. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu postpartum, yaitu kontraksi uterus. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa postpartum<sup>2</sup>. Proses perubahan fisik tersebut terkadang menimbulkan rasa tidak nyaman yang dikenal sebagai nyeri pasca melahirkan (*afterpain*)<sup>3</sup>.

Rasa nyeri atau *afterpain* seperti mulas - mulas yang disebabkan kontraksi oleh rahim. *afterpain* ini berlangsung selama 3-4 hari post partum dan sering terjadi pada multipara, karena uterus yang teregang maka kontraksi uterus cenderung terjadi dua kali lipat dari uterus pada primipara. Kontraksi pada uterus yang kuat akan mempengaruhi involusi uterus. Rasa nyeri atau *afterpains* ini terjadi ketika ibu menyusui karena produksi ASI menimbulkan pelepasan oksitosin yang merangsang uterus untuk berkontraksi<sup>4</sup>.

Nyeri atau perasaan mules setelah melahirkan merupakan masalah yang utama yang perlu mendapatkan perhatian khusus dan serius. Keadaan tersebut akan berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya. Ibu akan mengalami gangguan proses fisiologis setelah melahirkan dan hal ini berdampak terhadap kesehatan bayinya. Kondisi seperti ini memicu ibu untuk tidak memberikan ASI dan beralih pada pemberian PASI<sup>3</sup>. Salah satu penatalaksanaan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan penerapan terapi non farmakologi pada ibu post partum.

*Effleurage massage* merupakan metode pengurangan nyeri non farmakologi. *Effleurage massage* dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, menurunkan hormon stress (kortisol), dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh serta mengatasi kelelahan. Hormon endorfin berinteraksi dengan reseptor opiate di otak untuk mengurangi persepsi rasa sakit<sup>5</sup>.

*Effleurage* adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapak tangan yang memberi lekukan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* merupakan teknik *massage* yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak

memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain<sup>6</sup>.

Berdasarkan pengamatan peneliti di Rumah Sakit Al-Fatah Kota Ambon, terdapat beberapa Ibu post partum yang memiliki permasalahan yang sama yaitu ketidaknyamanan akibat nyeri setelah melahirkan. Nyeri atau perasaan mules setelah melahirkan merupakan hal umum yang dialami oleh ibu post partum terutama multipara. Namun, hal tersebut dapat mempengaruhi ketidaknyamanan ibu post partum sehingga berdampak pada kesehatan ibu dan bayinya. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk menerapkan asuhan kebidanan berupa penerapan *effleurage massage* pada Ibu post partum dengan *afterpain*.

## PRESENTASI KASUS

Studi kasus ini menggambarkan penerapan asuhan kebidanan pada ibu post partum dengan masalah *after pain*. Asuhan kebidanan yang diberikan berupa penerapan *effleurage massage*. Gambaran umum keadaan Ibu dalam studi kasus ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Ibu

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Riwayat Obstetri	Hasil Pengkajian
Ny. B (26 tahun)	Ny. B adalah seorang Ibu Rumah Tangga dengan pendidikan terakhir SMA. Suaminya Tn. S (26 tahun), pendidikan terakhir SMA, pekerjaan Wiraswasta	P3A0 post partum 6 jam. Ibu melahirkan di RS. Alfatah Ambon. Bayi lahir spontan, perempuan, berat badan 3300 gram, panjang badan 51 cm, menangis kuat, warna kulit kemerahan, tonus otot aktif, lama kala III 6 menit, plasenta lahir lengkap, laserasi jalan lahir derajat 2	Pada saat pengkajian awal (28 November 2022), ibu mengeluh perutnya terasa mulas. Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, konjungtiva merah muda, payudara simetris, puting susu menonjol TD: 110/80 mmHg, N: 80x/m, S: 36,5°C, R: 20x/m, kontraksi uterus baik, TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong, lochea rubra.

Pengkajian lebih lanjut nyeri yang dirasakan ibu menyebabkan ketidaknyamanan. Mulas dirasakan pada perut bagian bawah, dan intensitas yang dirasakan hilang timbul. Mulas semakin dirasakan ketika ibu menyusui bayinya. Berdasarkan hasil pengkajian diatas, Ny. B diberikan asuhan kebidanan berupa penerapan *effleurage massage* untuk mengatasi nyeri / *after pain* yang dirasakan Ibu. *Effleurage massage* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat diberikan pada ibu post partum untuk mengatasi *after pain* pada ibu. Selain itu, suami juga diajarkan bagaimana melakukan hal tersebut pada Ibu sehingga masalah *after pain* ibu dapat teratasi.

Selain *effleurage massage*, Ny. B juga diberikan pelayanan ibu post partum secara umum serta pendidikan kesehatan berupa perubahan fisik dan psikologi pada ibu nifas, tanda bahaya pada ibu nifas serta pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, Ny. B mengatakan telah memahami penjelasan tersebut. Evaluasi terkait *effleurage massage* adalah suami masih ragu-ragu dalam mempraktekkan langkah-langkah *effleurage massage* pada Ibu tetapi akan mempelajarinya.

Pada tanggal 29 November 2022, Ny. B mengatakan masih mengalami nyeri, namun intensitasnya berkurang dibandingkan kemarin. Mulas dirasakan pada perut bagian bawah, dan intensitas yang dirasakan hilang timbul. Berdasarkan hasil pengkajian diatas, Ny. B kembali diberikan asuhan kebidanan berupa penerapan *effleurage massage* untuk mengatasi nyeri / *after pain* yang dirasakan Ibu. Evaluasi dilakukan pada suami, dan suami sudah memahami dan dapat mempraktekkan langkah-langkah *effleurage massage* pada Ibu.

Pada tanggal 30 November 2022, evaluasi terkait nyeri yang dirasakan ibu kembali dilakukan. Terjadi penurunan tingkat nyeri dan ibu sudah merasakan kenyamanan. Namun, ibu mengatakan mengalami masalah dengan ASInya. Ibu diberikan asuhan kebidanan tentang cara perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar. Pada tanggal 01 Desember 2022, Ny. B pulang ke rumah.

Kunjungan nifas berikutnya dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2022 di Rumah Ibu. Hasil pemeriksaan: keadaan umum: baik, kesadaran: composmentis, TTV : TD 110/80 mmHg, N : 80x/m, S : 36,5°C, R: 20 x/m, conjungtiva merah mudah, sclera putih, ASI (+), kontraksi uterus baik, TFU pertengahan pusat symphysis, pengeluaran lochea Sanguilenta, tali pusat bayi sudah puput. Hasil anamnesa, ibu mengatakan nyeri yang dirasakan sudah teratasi dan ibu sudah bisa menyusui bayinya. Ny. B merasa lelah, karena kurang tidur sebab merawat bayinya sepanjang hari dan kurang nafsu makan. Evaluasi terkait pengetahuan dan keterampilan menyusui dilakukan, dan hasilnya ibu sudah memahami cara menyusui bayi yang benar serta perawatan payudara.

Berdasarkan hasil pengkajian diatas, peneliti memberikan penyuluhan tentang istirahat yang cukup. Selain itu, untuk mengatasi masalah yang dihadapi Ny. B, peneliti merasa perlu memberikan konseling dengan suami agar masalah dapat teratasi. Konseling yang dilakukan terdiri dari bagaimana dukungan dan peran suami dalam membantu merawat bayi. Selain itu asuhan kebidanan yang diberikan adalah memastikan involusio uterus berjalan normal, menilai adanya tanda-tanda infeksi, memastikan ibu mendapat makanan yang bergizi dan cukup cairan, serta memberikan konseling tentang perawatan bayi baru

lahir. Pada tanggal 12 Desember 2022 dilakukan kunjungan berikutnya pada Ny B. Hasil pemeriksaan dalam batas normal. Ny. B mengatakan sudah memahami edukasi yang diajarkan pada kunjungan sebelumnya. Ny. B sudah mempraktekkannya di rumah dibantu oleh suaminya. Tidak ada keluhan dan masalah yang dihadapi Ny B.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini memaparkan mengenai asuhan kebidanan pada ibu postpartum dengan keluhan *after pain* / nyeri yang dirasakan setelah melahirkan. Afterpains yaitu rasa nyeri (kram dan mules-mules) yang disebabkan oleh kontraksi rahim yang mengakibatkan nyeri sehingga mengganggu kenyamanan ibu pada masa post partum. Hal ini dapat menimbulkan penurunan nafsu makan, gangguan mobilitas, istirahat dan tidur, bahkan menyebabkan kecemasan<sup>7</sup>. Penatalaksanaan asuhan kebidanan yang diberikan meliputi terapi komplementer yang terdiri dari *effleurage massage*. Penelitian yang dilakukan oleh Aziiz, *et al* (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *effluerge massage* dengan penurunan *after pains* pada ibu post partum<sup>8</sup>.

Berdasarkan kasus Ny. B, salah satu faktor yang mempengaruhi *after pain* adalah disebabkan oleh kontraksi rahim dan multiparitas. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa postpartum. Rasa nyeri meningkat pada ibu postpartum yang telah melahirkan lebih dari satu kali atau multipara karena terjadinya penurunan otot uterus secara bersamaan yang menyebabkan relaksasi intermitten<sup>9</sup>. Rasa sakit (*after pain*) seperti mulas-mulas disebabkan karena kontraksi uterus yang berlangsung 2-4 hari post partum, sehingga ibu perlu mendapatkan pengertian mengenai nyeri yang dirasakan. Nyeri adalah sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual, potensial, atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian saat terjadi kerusakan. Nyeri yang diakibatkan oleh kontraksi uterus memerlukan berbagai penanganan untuk meminimalkan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu sehingga kenyamanan ibu dapat kembali<sup>10</sup>.

*Effleurage* adalah bentuk pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang dilakukan dengan tekanan lembut dari arah bawah menuju ke atas dengan arah yang memutar beraturan dilakukan secara berulang. Adanya tekanan yang lembut, gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, meningkatkan relaksasi fisik serta mental dan menghangatkan otot – otot abdomen pada ibu bersalin. Teknik *massage effleurage* ini merupakan *massage* yang aman, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, mudah untuk dilakukan, tidak memiliki efek samping, serta dapat dilakukan sendiri ataupun dengan bantuan orang lain. 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 sistem saraf pusat<sup>10,11</sup>.

Berdasarkan kasus Ny. B terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan *Effleurage Massage*, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitinjak et al., (2023), salah satu hal yang dapat menurunkan tingkat nyeri adalah massage effleurage pada pinggang bagian bawah sehingga memberikan sinyal nyeri dapat terhambat. Stimulasi kulit dengan effleurage ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A-delta yaitu serabut yang menghantarkan nyeri cepat, yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks cerebri tidak menerima sinyal nyeri berubah atau berkurang<sup>10,11</sup>.

Teknik *effleurage massage* mengurangi nyeri dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot abdomen berkurang dan dapat memberikan efek distraksi. Menurut penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa teknik massage effleurage dapat menstimulus serabut taktil sehingga sinyal nyeri dapat dihambat dan dapat menyebabkan rasa nyaman dan rileksasi. Rangsangan taktil dan perasaan positif berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, dapat memperkuat efek massage effleurage untuk mengendalikan nyeri. Teknik ini dapat dilakukan tidak hanya untuk nyeri kontraksi uterus pada ibu postpartum, tetapi dapat dilakukan untuk berbagai nyeri yang ditimbulkan dari stimulus lain<sup>12</sup>.

Teknik *effleurage* dapat menurunkan nyeri pada ibu post partum jika dilakukan dengan benar yaitu dilakukan secara lembut dan dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Semakin banyak frekuensi dilakukannya effleurage massage, maka hormon morphin endogen akan banyak diproduksi otak. Sehingga, menimbulkan efek relaksasi. Selain itu, *effleurage massage* dapat mengurangi pembengkakan pada fase kronis lewat mekanisme peningkatan aliran darah dan limfe, mengurangi waktu pemulihan dengan jalan meningkatkan *supply* oksigen dan nutrien serta meningkatkan eliminasi sisa metabolisme tubuh karena terjadi peningkatan aliran darah<sup>10</sup>.

## **KESIMPULAN**

Ny. B adalah Ibu post partum dengan masalah nyeri / *after pain*. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah kontraksi uterus dan multipara. Nyeri yang dialami oleh Ny. B disebabkan oleh kontraksi uterus yang terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa postpartum. Rasa nyeri meningkat pada ibu postpartum yang telah melahirkan lebih dari satu kali atau multipara karena terjadinya

penurunan otot uterus secara bersamaan yang menyebabkan relaksasi intermitten. Salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penatalaksanaan dengan terapi komplementer yang terdiri dari penerapan *effleurage massage*.

*Effleurage massage* dapat mengurangi nyeri dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot abdomen berkurang dan dapat memberikan efek distraksi. Asuhan kebidanan yang diberikan dalam studi kasus ini berupa penerapan *effleurage massage* dapat mengatasi permasalahan yang dialami Ny. B. yaitu dengan menurunkan nyeri / *after pain*.

## **SARAN**

Diharapkan terapi komplementer berupa *effleurage massage* dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan karena menjadi salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri / *after pain* pada ibu post partum. Bidan dapat memberikan penyuluhan pada suami dan keluarga sehingga keluhan ibu terkait nyeri dapat teratasi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktur RS Alfatah Ambon beserta Bidan yang telah memberikan izin untuk mengelola asuhan kebidanan pada klien dalam studi kasus ini.

## **Referensi**

1. Fahriani M, Ningsih DA, Kurnia A, Mutiara VS. The Process of Uterine Involution with Postpartum Exercise of Maternal Postpartum. *J Kebidanan*. 2020;10(1):48–53.
2. Anifah F, Nadhiroh AM, Muntianah. Hubungan Massase Efflurage Terhadap Nyeri Afterpain Pada Ibu Nifas. *SINAR J Kebidanan*. 2022;04(1):1–9.
3. Amalia W, Jayanti ND. Pengeluaran Hormon Endorphine Alami Dengan Metode Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (Tens) Untuk Mengendalikanintensitas Afterpain Pada Ibu Nifas. *J Ilm Kesehat Media Husada*. 2015;3(2):105–10.
4. Fadilah S. Penatalaksanaan Afterpain Pada Ibu Post Partum Multipara Hari Ke 2-4 Dengan Terapinya Di BPM Siti Azizah Wijaya S.St Sukolilo Bangkalan. Naskah Publikasi. Program Studi Diploma III Kebidanan Stikes Ngudia Husada Madura. 2021.
5. Widiawati I, Mulyati S. Effleurage Massage Menggunakan Esensial Oil Serai (*Cymbopogon Sp*) Dan Teh Sereh Efektif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Partum. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung*. 2021;13(1):230–8.
6. Pitriani P, Rini AS, Putri R. Teknik Effleurage Massage dan Kompres Hangat Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *SIMFISIS J Kebidanan Indones*. 2023;2(4):426–33.
7. Rahmawati DA, Astutiningrum D. Effleurage Massage Therapy To Treat Pain in Spontaneous Postpartum Patients. *Pros Univ Res Colloq*. 2022;396–9.
8. Azizz A, Sulistiyah, Indiarti I. Pengaruh Effleurage Massage Terhadap After Pains Pada Ibu Postpartum Di Pmb Mamik Yulaikah Bululawang. *J Nurs Care Biomol*. 2023;8(2):67–72.

9. Irda Novrida Ashar, Achmad Suardi, Suryani Soepardan, Hidayat Wijayanegara, Jusuf Sulaeman Effendi MS. Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Postpartum Multipara. *J Kesehat Indra Husada*. 2018;6(2):42–50.
10. Yulianti M, Mustika Sari I. Penerapan Tehnik Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *J Ilmu Kesehat dan Gizi [Internet]*. 2023;1(4). Available from: <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1716>
11. Sitinjak, N. F., Wahyuni, R., Kemenkes, P., & Timur K. Komparasi Teknik Effleurage Massage terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Partum. *Verdure*. 2023;5(1):34–42.
12. 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. *J Educ Innov Public Heal [Internet]*. 2023;1(4):175–84. Available from: <https://prin.or.id/index.php/Innovation/article/view/1877>