

---

---

**EFEKTIFITAS *EFFLEURAGE* DAN *ABDOMINAL LIFTING* DENGAN RELAKSASI NAFAS TERHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA I DI KLINIK BIDAN INDRIANI SEMARANG**

5

**Dhina Noor Faradilah**

**ABSTRAK**

Selama persalinan ibu mengalami nyeri. Nyeri yang dialami yaitu nyeri pada kala I sampai kala IV. Dalam hal ini pemberi pelayanan sangat penting untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu dengan tehnik *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* dan relaksasi nafas dalam untuk meningkatkan kenyamanan fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas pemberian *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* dengan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I di Klinik Bidan Indriani Semarang.

Penelitian ini menggunakan *desain quasi eksperimental* dengan *pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu bersalin di Klinik Bidan Indri Semarang yang ditetapkan secara *purposive random sampling*. Jumlah sampel ada 54 responden yang dibagi 2 kelompok yaitu 27 responden tehnik *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* dan 27 responden tehnik relaksasi nafas dalam. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dengan skala nyeri numerik.

Hasil analisis uji statistic dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan hasil untuk nilai  $\rho = 0,031 < \alpha 0,05$ . Artinya kedua upaya penurunan nyeri tersebut sama- sama efektif untuk menurunkan nyeri persalinan kala I tetapi diantara keduanya lebih efektif relaksasi nafas dalam dibandingkan *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* dengan hasil mean  $4,85 > 4,30$ .

Disarankan dapat membantu memenuhi kebutuhan rasa nyaman dalam mengontrol nyeri secara non farmakologis dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen nyeri persalinanan pada saat ANC.

Kata kunci: *Effleurage* dan *Abdominal Lifting*, relaksasi nafas , nyeri kala I  
Daftar Pustaka: 38 (1998-2010)

## PENDAHULUAN

---

**S**afe Motherhood adalah upaya yang dilakukan untuk menekan angka kematian ibu. Di Indonesia upaya *Safe Motherhood* diartikan sebagai upaya untuk kesejahteraan atau keselamatan ibu. Gerakan yang digunakan untuk menyelamatkan wanita agar kehamilan dan persalinannya berjalan dengan sehat, aman dan mendapatkan bayi yang sehat.

Sekitar 25-50% kematian perempuan usia subur disebabkan oleh hal yang berkaitan dengan kehamilan. Kematian saat melahirkan menjadi penyebab utama mortalitas perempuan pada masa puncak produksinya. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan setiap tahun 210 juta kehamilan diseluruh dunia. Dari jumlah ini 20 juta perempuan mengalami kesakitan sebagai akibat kehamilan (Martaadisoebrata, 2005).

Kehamilan dan proses persalinan merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi seorang wanita, apalagi bagi ibu yang baru bersalin. Bagi wanita *primigravida* merupakan hal yang pertama dialami, sedangkan pada ibu *multigravida* mereka telah mempunyai riwayat dan pengalaman tentang proses melahirkan yang mempengaruhi proses persalinannya (Salmah, 2007).

Proses ini merupakan pengalaman baru yang memberikan perasaan antara bahagia dan khawatir menghadapi proses persalinan. Mereka membayangkan proses persalinan yang berjalan sangat lama dan menimbulkan nyeri. Nyeri dalam proses persalinan terutama nyeri yang timbul dari kala I hingga kala IV persalinan. Pada kala I nyeri ditimbulkan karena rangsangan visceral, kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Nyeri yang dialami selama kala I disebabkan karena perubahan serviks dan iskemia uterus dan pada kala I merupakan puncak nyeri terhebat (Wiknojosastro, 2007).

Nyeri merupakan keadaan yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan dan perasaan yang tidak dihindari. Nyeri juga dapat menyebabkan peregangan otot-otot polos sehingga dapat menyebabkan rasa sakit (Wiknojosastro, 2007).

Penanganan nyeri pada proses persalinan merupakan hal yang sangat penting karena penentu apakah seorang ibu bersalin dapat bersalin dengan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan nyeri. Suatu tindakan untuk mengatasi nyeri dibedakan menjadi tindakan farmakologis dan non farmakologis. Merupakan tanggung jawab seorang perawat dalam mengurangi nyeri secara farmakologis.

Perawat dapat membantu mengurangi nyeri dengan tehnik salah satunya adalah dengan menggunakan tehnik masase dan relaksasi nafas dalam. Tehnik masase merupakan suatu metode menurunkan nyeri dengan memberikan sentuhan yang berguna untuk menghilangkan rasa lelah ditubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh mengeluarkan racun dan meningkatkan kesejahteraan pikiran (Walsh,2007). Relaksasi merupakan tehnik pengendoran atau pelepasan ketegangan, misalnya: bernafas dalam dan pelan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, tehnik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Bare& Smeltzer, 2002).

Data yang diperoleh dari Klinik Bidan Indriani didapatkan bahwa selama bulan Juli sampai bulan Agustus jumlah persalinan ada 39 ibu bersalin. Studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Klinik pada tanggal 10 September 2012 terdapat 2 pasien yang akan menjalani persalinan terlihat nyeri, karena belum pernah mendapatkan informasi mengenai manajemen nyeri persalinan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang efektifitas pemberian *Effluarage* dan *abdominal lifting* dengan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I di Klinik Bidan Indriani di Semarang. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi efektifitas pemberian *Effluarage* dan *abdominal lifting* dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I di Klinik Bidan Indriani Semarang.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi Eksperimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*, dengan sampel pada penelitian ini diobservasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan, kemudian

setelah diberikan perlakuan sampel tersebut diobservasi kembali. Cara pengambilan pada penelitian ini adalah peneliti mengobservasi dan mengukur responden sebelum dilakukan teknik *Effluarage* dan *abdominal Lifting* dengan relaksasi nafas dalam kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan teknik *Effluarage* dan *abdominal Lifting* dengan relaksasi nafas dalam. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu yang bersalin di Kota Semarang berdasarkan data 3 bulan terakhir yaitu berjumlah 63. Tehnik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah dengan menggunakan tehnik *purposive random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Penelitian ini dilakukan di Klinik Bidan Indriani Semarang. Alat pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri numeric. Proses penelitian ini berlangsung selama bulan Februari 2013. Data dianalisis secara univariat, bivariat (*Mann- Whitney*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Nyeri persalinan sebelum dilakukan tindakan *Effleurage* dan *Abdominal Lifting*. Rata-rata sebelum dilakukan tehnik *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* yaitu sebesar 8,37, nilai tengahnya yaitu 8,00. Skala terendah 6 dan skala tertinggi 10. Frekuensi nyeri persalinan responden sebelum dilakukan tehnik *Effleurage* dan *abdominal lifting*, nyeri yang paling banyak terjadi yaitu pada nyeri berat 24 responden (88,9%).
2. Nyeri persalinan setelah dilakukan *Effleurage* dan *abdominal lifting*. Didapatkan nilai rata-rata skala nyeri setelah dilakukan *Effleurage* dan *abdominal lifting* 2,70, nilai tengahnya adalah 3,00 skala nilai terendah 2 dan skala tertinggi 3. Frekuensi nyeri responden setelah dilakukan tehnik *Effleurage* dan *abdominal lifting*, paling banyak responden yang mengalami penurunan sampai nyeri sedang masing-masing 19 orang (70,4%).
3. Nyeri persalinan sebelum dilakukan relaksasi nafas. Dilihat bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas pada 27 responden 7,96, nilai tengah 8,00, skala tertinggi 6 dan skala terendah 9. Didapatkan hasil analisis sebelum diberikan relaksasi nafas,

nyeri yang paling banyak terjadi yaitu pada nyeri berat sebesar 23 responden (85,2%).

4. Nyeri persalinan setelah dilakukan relaksasi nafas

Didapatkan nilai rata-rata skala nyeri setelah diberikan tehnik relaksasi nafas 3,11 nilai tengah 3,00, skala nilai terendah 1 dan skala tertinggi 4 pada 27 responden. didapatkan hasil analisis setelah diberikan tehnik relaksasi nafas responden yang mengalami penurunan nyeri sampai nyeri ringan yaitu 14 orang (51,9%), nyeri sedang 13 responden (48,1%) dengan jumlah responden sebanyak 27 responden.

Uji Perbedaan nyeri setelah menggunakan tehnik *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* dan tehnik relaksasi nafas

Hasil uji statistic didapatkan nilai  $p = 0,031 < (\alpha 0,05)$ , terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata skala nyeri antara yang menggunakan tehnik *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* dengan tehnik relaksasi nafas. Artinya kedua upaya penurunan nyeri tersebut lebih efektif relaksasi nafas untuk penurunan nyeri persalinan kala I di Klinik Bidan Indriani Semarang.

Tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan tehnik *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* adalah tingkat atau skala nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin di Klinik Bidan Indriani Semarang sebelum dan setelah dilakukan *Effleurage* dan *Abdominal Lifting*. Pada penelitian ini terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan tehnik *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* pada 27 responden yang mengalami nyeri, skala nyeri sebelum dilakukan tehnik *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* ada 24 responden mengalami nyeri berat, setelah dilakukan tehnik masase 19 responden mengalami penurunan menjadi nyeri sedang.

Menurut Melianasari & Danuatmaja (2008) masase selama 10-20 menit setiap jam dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung dan meningkatkan pernafasan. Menurut Yuliatun (2008) yaitu pada kala I persalinan, impuls nyeri berasal dari serviks dan korpus uteri, ditransmisikan oleh serabut aferen melalui pleksus uterus, pleksus pelviks, pleksus hipogastrik inferior ,

middle posterior dan masuk ke lumbal yang kemudian masuk ke spinal melalui Lumbal 1, Thorakal 12, 11 dan 10.

Tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas adalah tingkat atau skala nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin di Klinik Bidan Indriani Semarang sebelum dan setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas. Sebelum dilakukan tehnik relaksasi nafas ada 23 responden yang mengalami nyeri berat, setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas mengalami penurunan menjadi nyeri sedang sebanyak 13 responden.

Hasil penurunan intensitas nyeri pada responden sangat signifikan, hal ini disebabkan oleh rileks atau tidaknya responden saat melakukan relaksasi nafas dalam. Jika responden rileks maka pada saat relaksasi nafas dalam maka perhatiannya akan terpecah pada relaksasi nafas dalam sehingga nyerinya akan berkurang.

Hal ini sesuai dengan teori gerbang control (*gate control*) bahwa dengan mengalihkan perhatian dengan relaksasi nafas dalam maka dapat mengurangi nyerinya. Sependapat dengan (Hartanti, 2005) menyebutkan bahwa relaksasi adalah suatu usaha menurunkan nyeri atau menjaga agar tidak terjadi nyeri yang lebih berat lagi dengan menurunkan ketegangan otot.

Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Karena hormo seks esterogen dan progesteron serta hormon stress adrenalin diproduksi dari blok bangunan kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Jadi, perlunya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan tubuh yang bebas dari nyeri (Price dan Wilson, 2006).

Berdasarkan hasil analisis statistic dengan *uji Mann-Whitney* yang menunjukkan bahwa hasil uji statistic didapatkan nilai  $p=0,031$  ( $\alpha < 0,05$ ) terlihat

ada perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri yang menggunakan teknik *Effleurage* dan *Abdominal Lifting* dengan teknik relaksasi nafas. Artinya kedua upaya penurunan nyeri tersebut sama-sama efektif untuk penurunan nyeri persalinan di Klinik Bidan Indriani Semarang.

Derajat dan kualitas nyeri yang dirasakan setiap responden sangat subjektif dan berbeda, hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti bahwa responden berusia dalam rentang antara usia produktif. Faktor usia dapat mempengaruhi respon nyeri seseorang, ini lebih digunakan untuk menjelaskan respon nyeri anak dan dewasa. Anak mempunyai respon nyeri yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan usia remaja, dewasa dan orang tua. Ini dikarenakan anak dapat mengekspresikan nyeri lebih bebas sedangkan pada remaja respon nyeri lebih rendah karena dapat mengontrol perilakunya, sedangkan usia dewasa dan tua lebih rendah karena mereka menganggap nyeri merupakan proses alami (Maslikhanah, 2011).

## **PENUTUP**

Frekuensi responden berdasarkan nyeri sebelum dilakukan teknik *Effluarage* dan *Abdominal Lifting* yaitu nyeri berat 24 responden (88,9%) dan nyeri tak tertahankan 2 responden (7,4%), sedangkan frekuensi setelah dilakukan teknik *Effluarage* dan *Abdominal Lifting* adalah nyeri sedang 19 responden (70,4%), dan nyeri ringan 8 responden (29,6%). Frekuensi responden berdasarkan nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu nyeri berat 23 responden (85,2%) dan nyeri sedang 4 responden (14,8%), sedangkan frekuensi setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah nyeri ringan 14 responden (51,9%), dan nyeri sedang 13 responden (48,1%). Ada perbedaan yang signifikan antara yang menggunakan teknik *Effluarage* dan *Abdominal Lifting* dengan teknik relaksasi nafas dalam ( $p=0,031(\alpha=0,05)$ ). Artinya upaya penurunan nyeri tersebut sama-sama efektif untuk penurunan nyeri persalinan kala I, tetapi lebih efektif teknik relaksasi nafas dalam dengan hasil nilai mean 4,30 > dari teknik *Effluarage* dan *Abdominal Lifting* 4,85

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, S. (2008). *Efek teknik masase effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada disminore primer mahasiswa PSIK FKUB Malang*.<http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/diunduh> tanggal 4 Mei 2012
- Asrinah, P. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Bare, B. G., & Smeltzer, S. C. (2002). *Buku keperawatan medikal*. Jakarta: EGC
- Bobak. (2004). *Buku Ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC
- Fitriana, S. (2009). *Perbedaan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea (SC) sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam di RS DR. Soesilo Kabupaten Tegal*
- Febrina, R. (2011). *Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Budi Kemuliaan Medan*
- Fraser, D. (2009). *Buku ajar bidan*. Jakarta: EGC
- Gadysa, G. (2009). *Persepsi Ibu Tentang Metode Massase*.  
<http://luluvikar.wordpress.com/2009/08/26/persepsi-ibu-tentang-metode-massage>. diunduh tanggal 22 September 2010
- Hartanti. (2005). *Relaksasi untuk Klien Post Operasi Seksio Cesarea*. Semarang
- Hastono, S.P. (2006). *Basic data analysis for health research: Fakultas Kesehatan Masyarakat UI*
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kozier, B. (2004). *Fundamental of nursing concepts, process and practice 7<sup>th</sup> edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Krestanti, R. (2012). *Perbedaan Efektifitas Teknik Back Effluarage dan Teknik Counter pressure terhadap Nyeri Pinggang kala I Fase aktif persalinan*
- Machfoedz, I, dkk. (2005). *Teknik membuat alat ukur penelitian bidang kesehatan, keperawatan dan kebidanan*. Yogyakarta: Fitranaya
- Manuaba, I.B.G. (1998). *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Arcan
- Martaadisoebarta, D. (2005). *Bunga Rampai Obstetri dan Ginekologi Sosial*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Maslikhanah. (2011). *Penerapan Teknik Pijat Effleurage sebagai upaya penurunan nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif*

- Meiliasari, M., dan Danuatmaja, B. (2004). *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : Puspa Swara
- Mirnawati.(2007).*Teknik Relaksasi Nafas Dalam*.[http://iwansain files wordpress.com](http://iwansain.files.wordpress.com). Diunduh tanggal 16 Februari 2012
- Monsdragon. (2004). *Pregnancy Information (Effleurage dan massage)*. [http://www.monsdragon.org/pregnancy\\_effleurage.html](http://www.monsdragon.org/pregnancy_effleurage.html) diunduh tanggal 20 Januari 2013.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2003). *Konsep dan perawatan metodologi penelitian ilmu keperawatan profesional*. Jakarta: Salemba Medika
- Perry, G.A. & Potter, P.A. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses dan praktik*. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, S. (2005). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- \_\_\_\_\_. (2008). *Ilmu kandungan*. Jakarta: EGC
- Price, S.A. & Wilson, L.M. (2006). *Patofisiologi*, edisi 6. Jakarta: EGC
- Rusdiatin. (2007). *Pengaruh Pemberian Tehnik Acupresure Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Bersalin Medan*
- Salmah, dkk. (2007). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta:EGC
- Sinaga, P. (2011). *Pengaruh Metode Masase Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Inpartu di Klinik Bersalin Sally Medan Tahun 2011*
- Simkin, P. (2007). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, dan Bayi*. Jakarta: Arcan
- Syaifuddin. (1997). *Anatomi fisiologi untuk siswa perawat*.edisi-2. Jakarta : EGC. Hlm : 123-136
- Sugiyono. (2007). *Metodologi penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Tamsuri, A. (2007). *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta : EGC. Hlm 1-63
- Walsh, L. (2007). *Buku ajar kebidanan komunitas*. Jakarta: EGC
- Wiknjosastro, P. (2005). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Wiknjosastro,P. (2007). *Ilmu Kebidanan Edisi ketiga*.Jakarta: Yayasan Pustaka Sarwono Prawiroharjo

Wulandari, I. (2009). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu hamil untuk melakukan ANC secara rutin selama kehamilan di Poli Kebidanan di RS Soekanto*

Yuliatun,L.(2008). *Penangan Nyeri Persalinan dengan Metode Non Farmakologi*. Malang : Bayumedia Publishing

