

Effleurage Massage Therapy To Treat Pain in Spontaneous Postpartum Patients

Dyah Ayu Rahmawati¹ , Diah Astutiningrum²,

Faculty Of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 dyahayukebumen2@gmail.com

Abstract

Afterpains are pain (cramps and heartburn) caused by uterine contractions that cause pain that disturbs the comfort of the mother during the postpartum period. This can lead to decreased appetite, impaired mobility, rest, and sleep, and even cause anxiety. This severe problem should be immediately noticed and handled by a nurse. Describing nursing care for postpartum patients with the problem of discomfort (after pain) with the application of effleurage massage therapy at Purwogondo General Hospital. This research used a descriptive case study method, the data was collected by conducting interviews, observations, documentation, and literature studies. Respondents in this study consisted of 3 spontaneous postpartum patients. Effleurage massage therapy was given 3 days later to determine the level of pain measured

Keywords: Afterpain, Postpartum, effleurage massage therapy

TERAPI EFFLUARGE PIJAT UNTUK MENGOBATI NYERI PADA PASIEN POSTPARTUM SPONTAN

Abstrak

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 menyebabka kecemasan. Masalah yang serius ini harus segera diperhatikan dan ditangani oleh seorang perawat. Menggambarkan asuhan keperawatan dengan masalah ketidaknyamanan(afterpain) pada pasien post partum dengan penerapan terapi massage effluarge di RSUD Purwogondo. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus, proses pengumpulan data dengan melakukan wawancara, observasi, dokumentasi serta studi kepustakaan. Responden penelitian ini terdiri dari 3 pasien post partum spontan. Pemberian terapi massage effluarge ini dilakukan selama 3 hari kemudian untuk mengetahui tingkat nyeri diukur menggunakan NRS dan dicatat di lembar observasi. Penelitian ini dapat menurunkan nyeri afterpain sebanyak rata-rata 4 skala

Pemberian terapi massage effluarge untuk mengurangi nyeri afterpain pada pasien post partum spontan terbukti dapat menurunkan skala nyeri dan keluhan nyeri.

Kata kunci: Afterpain, Post partum, Terapi massage effluarge

1. Pendahuluan

Masa nifas atau masa puerperium yaitu masa dimulai setelah melahirkan dan berakhir saat organ rahim kembali ke kondisi dimana sebelum kehamilan, kejadian tersebut terjadi 6 minggu lamanya. Pada kondisi ibu nifas terjadi dua perubahan, dimana itu adalah perubahan fisiologis dan psikologis. Pada perubahan fisiologis yaitu ibu nifas/postpartum akan mengalami perubahan pengerutan uterus ketika setelah plasenta keluar, merupakan efek dari kontraksi otot-otot polos pada uterus yang akan menimbulkan nyeri pada uterus yang disebut afterpains. Afterpains yaitu rasa nyeri (kram dan mules-mules) yang disebabkan oleh kontraksi Rahim yang mengakibatkan nyeri sehingga mengganggu kenyamanan ibu pada masa post partum. Nyeri yang dirasakan oleh ibu

nifas/ibu post partum menjadikan tidak nyaman,hal ini merupakan masalah serius, serta akan menyebabkan masalah berupa gangguan kesehatan, dapat mengganggu dalam perawatan ibu nifas dan bayinya. Sehingga ibu perlu mendapatkan pengetahuan /penanganan jika nyeri tersebut datang.

Berdasarkan hasil penelitian Affiyah Sri Harnany dkk pada tahun 2021 bahwa pemberian Massage Effluarge menunjukkan adanya penurunan intensitas skala nyeri pada ibu post partum spontan setelah diberikan terapi massage Effluarge [4]. Kunjungan pelayanan nifas di Indonesia sebanyak 83%,sedangkan di jawa tengah mencapai 95,6%. Teknik nonfarmakologis yang paling banyak diterapkan di Indonesia di antaranya adalah dukungan emosional dan masase. Effleurage massage merupakan salah satu teknik relaksasi yang paling mudah dilakukan untuk memberikan rasa nyaman pada ibu postpartum. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa postpartum. Karakteristik nyeri yang dirasakan ibu postpartum pada hari pertama, yaitu mulas pada bagian abdomen bawah dengan skala 5–6 yang berarti nyeri sedang. Penatalaksanaan nyeri yang dilakukan oleh ibu adalah melakukan teknik nafas dalam, miring atau mencari posisi yang nyaman bagi ibu, berjalan, aktivitas secara perlahan, dan berdiam sejenak.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri tersebut adalah dengan pijat [2]. Pijat effleurage yaitu suatu teknik pemijatan menggunakan kedua telapak tangan yang diletakkan diperut ibu bersalin/ibu post partum dengan gerakan yang melingkar ke arah pusat dan simpisis atau dengan menggunakan satu telapak dengan gerakan melingkar dan searah. Pijat effleurage yang dilakukan ini pada adapat memberikan rangsangan terhadap syaraf perifer eferen pada T10 kesampai lumbal pertama (L1) menuju spinal cord sebelum tranmisi ke otak. Selain itu, pijat effluarge dapat melepaskan suatu senyawa yaitu endorphin yang berguna sebagai pereda rasa sakit. Dari persoalan tersebut penulis tertarik untuk melakukan studi kasus untuk mengetahui efektivitas/penerapan tehnik effluarge untuk mengurangi rasa nyeri afterpain pada ibu postpartum Tujuan tindakan ini dilakukan yaitu untuk pengelolaan keperawatan dengan masalah nyeri (afterpains) pada ibu nifas, dengan tindakan non-farmakologi.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang akan menggambarkan Asuhan Keperawatan Ketidaknyamanan (Afterpains) Pada Pasien Post Partum Spontan yang dilakukan di RSUD Purwokondo dengan 3 responden ibu post partum hari 1 dan kehamilan primigravida dengan rentang usia (20-35 tahun). Terapi Massage Effluarge diberikan selama 3 hari dengan kurun waktu tindakan selama 3 menit. Tingkat nyeri diukur dengan instrument skala nyeri yaitu Numeric rating scale (NRS).

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Tanda dan gejala klien I,II,III sesudah diberikan terapi massage effluarge

No	Tanda dan gejala	Skala NRS		
		Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3
1	Klien 1	7	5	4
2	Klien 2	6	5	3
3	Klien 3	5	5	3

Berdasarkan tabel diatas ,diketahui bahwa sesudah diberikan tindakan terapi massage effluarge klien I,II dan III mengalami penurunan nyeri dari hari ke 1 sampai ke 3 After pain merupakan rasa nyeri (kram dan mules-mules) yang dapat disebabkan oleh kontraksi rahim nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas akibat kontraksi uterus yang berlangsung 2-6 jam bahkan sampai 4 hari masa nifas yang dapat mempengaruhi kondisi

ibu berupa terhambatnya laktasi, terhambatnya mobilisasi dan Lelah [1]. Setelah diberikan terapi massage effluarge di hari ke-tiga pasien ke-1 dengan nyeri skala 4, pasien ke-2 dengan skala 3, dan pasien ke-3 dengan skala 3.

Intensitas nyeri (skala nyeri) adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda. Nyeri dinilai berdasarkan tingkah laku manusia, yang secara kultur mempengaruhi, sehingga latar belakang mempengaruhi ekspresi dan pemahaman terhadap nyeri. Penilaian. Apabila nyeri dirasa pada skala 4 atau lebih dari 4 klien masih bisa merasakan nyeri walaupun sudah diberikan analgetik pemberian analgesik jangka panjang akan menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, konstipasi, depresi pernapasan, adiksi serta pruritus. Karena itu, terapi non-farmakologi biasanya dikombinasikan dengan terapi farmakologi untuk meningkatkan efek analgesik, seperti teknik relaksasi, massage, kompres, terapi musik, distraksi, dan guided imaginary.

Massage Effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi. Effleurage merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relatif ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, Pijatan atau usapan yang lembut dapat membuat ibu merasa nyaman dan rileks yang disebabkan karena tubuh melepaskan hormone endorphin yang dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak, endorphin juga sebagai pereda sakit yang alami. 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.

Effleurage massage dapat memberikan efek rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang pengeluaran hormon endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara ilmiah. Ketika dilakukan massage effleurage terjadilah hambatan nyeri kontraksi uterus, karena pada saat itu serabut Delta A akan menutup gerbang sehingga cortex cerebri tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh counter stimulasi masase ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah sensasi menyenangkan pada saat effleurage massage merangsang nukleus pada otak untuk menurunkan aktivitas saraf tulang belakang dan membantu melepaskan opioid endogenus sebagai inhibitor neurotransmitter (penghambat) respon nyeri untuk tiba di otak, selanjutnya intensitas nyeri ke pusat terhambat. 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.

Studi kasus ini membahas mengenai asuhan keperawatan ketidaknyamanan (afterpain) yang dialami oleh ibu post partum dengan primigravida yang rentan usianya 20-35thn. Dimana saat itu ibu masih minim tentang penanganan nyeri setelah melahirkan. Namun dalam penelitian ini terdapat keterbatasan dimana kurangnya faktor lingkungan ibu yang bisa menurunkan konsentrasi ibu, faktor tersebut untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang.

Dengan adanya penurunan intensitas nyeri bahwa massage effluarge terbukti mampu mengurangi nyeri ibu post partum selain itu hal ini juga Berdasarkan studi literature didapat bahwa penerapan Effleurage massage terbukti dapat mengurangi nyeri ketidaknyamanan pasca partum yang di sebabkan oleh kontraksi uterus [2].

4. Kesimpulan

Terapi Massage Effluarge Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan (Afterpain) Pada Pasien Post Partum Spontan Di RSUD Purwokondo. Dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi massage effluarge dapat menurunkan nyeri pada pasien post partum spontan.

Referensi

- [1] .D. I. Setyarini, “Pengaruh Candle Therapy Terhadap Tingkat Afterpain Ibu Postpartum,” *J. Inf. Kesehat. Indones.*, vol. 4, no. 1, p. 7, 2018.
- [2] D. R. Harista, “Penerapan Prosedur Terapi Effleurage Massage Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum: Literature Review,” vol. 1, no. 2, pp. 60–64, 2021.
- [3] K. K. R. Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. 2021.
- [4] N. Rs, D. A. N. Ny, R. Di, R. Lily, and R. Kabupaten, “PENGELOLAAN KEPERAWATAN NYERI IBU NIFAS DENGAN AFTERPAINS PADA Kesimpulan : Dalam akhir penyusunan laporan kasus ini , penulis membuat kesimpulan bahwa tujuan asuhan keperawatan pada kedua klien yaitu Ny . Rs dan Ny . Rn tercapai , skala nyeri turun , dar,” no. skala 6, 2021.
- [5] W. N. Seftianingtyas, Y. Istiananingsih, and S. Anggaraini, “Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Kamar Bersalin Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur Tahun 2021,” *J. Antara Kebidanan*, vol. 4, no. 2, pp. 76–83, 2021.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
