

THE EFFECT OF EFFLUERAGE STIMULUS ON PAIN IN NORMAL LABOR IN PRAMBONTERGAYANG HEALTH CENTER IN TUBAN REGENCY

PENGARUH STIMULUS EFFLUERAGE TERHADAP NYERI SAAT PERSALINAN NORMAL DI PUSKESMAS PRAMBONTERGAYANG KABUPATEN TUBAN

Oleh:

Siti Patonah¹, Evita Muslima IP², Siti Khoirun Nisa³
sitipatonah73@gmail.com, evitaputri2105@gmail.com, nisanisa01711@gmail.com
Prodi DIII Keperawatan Stikes Rajekwesi Bojonegoro

ABSTRACT

One of the things that accompany labor, which is most felt unpleasant and even frightening for mothers is labor pain. There are several nonpharmacological methods that can be applied in reducing labor pain, one of which is a touch of massage. The purpose of this study was to determine the effect of stimulus effleurage on pain during normal delivery at the Prambontergayang Public Health Center in Tuban Regency.

Pre-experimental research design with a pretest-posttest design approach. Total population of 15 maternity mothers and a sample of 15 respondents. The sample selection uses nonprobability sampling with accidental sampling technique. Data collection of pain level variables during labor by observation, data processing is done through editing, coding, scoring and tabulating as well as data analysis with cross tables.

The results of the study of pregnant women more than half of the mothers before giving an effleurage stimulus had a severe pain level of 10 people (66.67%), after being given an effleurage stimulus less than some had a severe pain level of 2 people (13.33%).

The conclusion from the study found that pregnant women are expected to be more active in getting information by visiting health care facilities every month and from seeking information about techniques to reduce pain during labor, especially about stimulus effleurage.

Keywords: *Effleurage stimulus, pain, maternity*

ABSTRAK

Salah satu hal yang menyertai proses persalinan, yang paling dirasakan tidak menyenangkan bahkan menakutkan bagi ibu adalah nyeri persalinan. Ada beberapa metode non farmakologis yang dapat diterapkan dalam mengurangi nyeri persalinan yaitu salah satunya sentuhan pijatan. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *stimulus effleurage* terhadap nyeri saat persalinan normal di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban.

Desain penelitian *PreExperimental* dengan pendekatan *Pretest-postest Design*. Jumlah populasi 15 ibu bersalin dan sampel 15 responden. Pemilihan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data variabel tingkat nyeri saat persalinan dengan observasi, dilakukan pengolahan data melalui *editing, coding, scoring* dan *tabulating* serta analisis data dengan *cross tabel*.

Hasil penelitian ibu hamil lebih dari sebagian ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage* memiliki tingkat nyeri berat sebanyak 10 orang (66,67%), sesudah diberi *stimulus effleurage* kurang dari sebagian memiliki tingkat nyeri hebat sebanyak 2 orang (13,33%).

Kesimpulan dari penelitian didapatkan ibu hamil diharapkan lebih aktif untuk mendapat informasi dengan mendatangi tempat pelayanan kesehatan setiap bulan serta dari mencari informasi tentang teknik mengurangi rasa nyeri saat persalinan khususnya tentang *stimulus effleurage*.

Kata Kunci: *Stimulus Effleurage, Nyeri, Ibu Bersalin.*

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus ke dunia luar. Persalinan mencakup proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin (Jannah N, 2017: 1). Salah satu hal yang menyertai proses persalinan, yang paling dirasakan tidak menyenangkan bahkan menakutkan bagi ibu adalah nyeri persalinan. Ada beberapa metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam mengurangi nyeri persalinan yaitu salah satunya sentuhan pijatan. (Kurniawan GH, 2011: 185). *Massage* yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri antara lain *effluerage*, *counter pressure*, *kneading (Petrissage)* dan *Slow stroke back massage*. *Effluerage massage* adalah teknik pijatan dengan menempatkan kedua telapak tangan pada perut ibu bersalin dengan gerakan melingkar ke arah pusat dan simpisis atau dapat juga dengan menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah (Fitri L, 2018: 233). Nyeri persalinan dapat memengaruhi kontraksi uterus melalui sekresi kadar katekolamin dan kortisol yang dapat memengaruhi durasi persalinan. Nyeri juga dapat menyebabkan aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi dan akan mengakibatkan persalinan lama. Adapun nyeri persalinan yang berat dan lama dapat memengaruhi verifikasi sirkulasi maupun metabolisme yang harus segera ditangani karena dapat menyebabkan kematian janin (Puspitasari I, 2017: 102). Fenomena yang ada di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban hampir seluruhnya ibu bersalin mengatakan nyeri saat persalinan.

WHO memperkirakan 10,7 juta perempuan telah meninggal karena melahirkan. Pada tahun 2015, sebanyak 303.000 kematian ibu terjadi di seluruh dunia. Dari Profil Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, terdapat 83,67% ibu hamil yang menjalani persalinan dengan ditolong oleh tenaga kesehatan dan dilakukan difasilitas pelayanan kesehatan di Indonesia. Secara nasional, indikator tersebut telah memenuhi target Renstra yang sebesar 79%. Namun demikian masih terdapat 17 provinsi (50%) yang belum memenuhi target tersebut. Terdapat kesenjangan yang cukup jauh antara provinsi tertinggi dan terendah yaitu 114,42% (DKI Jakarta) – 30,65% (Maluku) Dengan standar deviasi sebesar 16% (Kemenkes RI, 2017: 113). Capaian cakupan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan (PN) untuk Provinsi Jawa Timur pada tahun 2017 mencapai 94,6% (Dinkes Propinsi Jawa Timur, 2017: 33). Jumlah ibu bersalin yang ditolong oleh tenaga kesehatan sebesar 16.402 (96,9%) orang dari jumlah keseluruhan ibu sebanyak 16.934 orang dan di Puskesmas Prambontergayang jumlah ibu bersalin yang ditolong oleh tenaga kesehatan sebesar 402 (91,3%) orang dari jumlah keseluruhan ibu sebanyak 440 orang (Dinkes Kab. Tuban, 2017).

Faktor yang memengaruhi nyeri persalinan saat His adalah sensasi nyeri dipengaruhi oleh keadaan iskemia dinding korpus uteri yang menjadi stimulasi serabut saraf di pleksus hipogastrikus yang diteruskan ke sistem saraf pusat. Peregangan vagina, jaringan lunak dalam rongga panggul dan peritoneum dapat menimbulkan rangsangan nyeri. Keadaan mental pasien seperti pasien bersalin yang sering ketakutan, cemas atau ansietas, atau eksitasi turut berkontribusi dalam menstimulasi nyeri pada ibu akibat peningkatan prostaglandin sebagai respons terhadap stress (Jannah N, 2017: 43). Sentuhan dan masase, relaksasi sentuhan mungkin akan membantu ibu rileks dengan cara pasangan menyentuh atau mengusap bagian tubuh ibu. Pijatan 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 itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Dalam persalinan, pijat juga membantu ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kenikmatan saat ibu sakit, lelah dan takut. Bagian tubuh ibu yang dapat dipijat adalah kepala, leher, punggung dan tungkai. Saat melakukan pijatan dapat menggunakan minyak sayur, minyak pijat atau sedikit bedak supaya tangan agak licin dan ibu merasa nyaman. Umumnya ada 2 teknik pijatan yang dilakukan dalam persalinan yaitu *effluerage* dan *counterpressure* (Rukiah AY, 2014: 60). Nyeri pada persalinan apabila tidak diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress. Peningkatan konsumsi glukosa tubuh pada ibu bersalin yang mengalami stress menyebabkan kelelahan dan sekresi katekolamin yang menghambat kontraksi uterus, hal tersebut menyebabkan persalinan lama yang

akhirnya menyebabkan cemas pada ibu, peningkatan nyeri dan stress berkepanjangan (Anggreani ME, 2015).

Upaya untuk menurunkan kecemasan saat persalinan suami saat mendampingi persalinan bisa relaksasi sentuhan mungkin akan membantu ibu rileks dengan cara menyentuh atau mengusap bagian tubuh ibu. Pemijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami. Endorfin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak (Puspitasari I, 2017: 105). Upaya preventif untuk menanggulangi nyeri pada persalinan telah dilakukan berbagai cara yaitu salah satunya dengan menggunakan teknik massage pada punggung bawah, (Rukiah AY, 2014: 54).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Pre Experimental dengan pendekatan Pretest-posttest Design*. Variabel dalam penelitian ini adalah Stimulus *Effluerage* dan tingkat nyeri saat persalinan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban rate per bulan tahun 2019 sebanyak 15 orang. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Dengan besar sampel 15 responden. Alat ukur untuk variabel independent Stimulus *Effluerage* dengan SAK dan dependent Tingkat nyeri saat persalinan dengan observasi. Pengolahan Data melalui pemeriksaan Data (*Editing*), Pemberian nilai (*Scoring*) dan Penyusunan data (*Tabulating*). Teknik analisa data yang akan digunakan *cross tabel*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Umur Responden

No	Umur	Jumlah	%
1.	< 20 tahun	0	0,00
2.	20-24 tahun	2	13,33
3.	25-29 tahun	6	40,00
4.	30-34 tahun	6	40,00
5.	> 34 tahun	1	6,67
Jumlah		15	100

Dari tabel 1 didapat bahwa kurang dari sebagian ibu bersalin berumur 25-29 tahun dan 30-34 tahun masing-masing sebanyak 6 orang (40,00%).

Tabel 2 Karakteristik Pendidikan Responden

No	Pendidikan	Jumlah	%
1.	Tidak Sekolah	0	0,00
2.	SD	0	0,00
3.	SMP	6	40,00
4.	SMA	8	53,33
5.	Perguruan Tinggi	1	6,67
Jumlah		15	100

Dari tabel 2 didapatkan bahwa lebih dari sebagian ibu bersalin berpendidikan SMA sebanyak 8 orang (53,33%).

Tabel 3 Karakteristik Pekerjaan Responden

No	Pekerjaan	Jumlah	%
1.	Tidak bekerja/IRT	9	60,00
2.	Tani	3	20,00
3.	Swasta	0	0,00
4.	Wiraswasta	3	20,00
5.	PNS	0	0,00
Jumlah		15	100

Dari tabel 3 didapat bahwa lebih dari sebagian ibu bersalin tidak bekerja sebanyak 9 orang (60,00%).

Tabel 4 Karakteristik Jumlah Kehamilan Responden

No	Jumlah Kehamilan	Jumlah	%
1.	1	4	26,67
2.	2	9	60,00
3.	> 3	2	13,33
Jumlah		15	100

Dari tabel 4 didapat bahwa lebih dari sebagian ibu bersalin ini kehamilan ke 2 sebanyak 9 orang (60,00%).

Data Khusus:Tabel 5 Tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage*

No	Tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberi <i>stimulus effleurage</i>	Jumlah	%
1.	Tidak nyeri	0	0,00
2.	Nyeri ringan	0	0,00
3.	Nyeri sedang	0	0,00
4.	Nyeri berat	10	66,67
5.	Nyeri hebat	5	33,33
Jumlah		15	100

Dari tabel 5 didapatkan bahwa lebih dari sebagian ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage* memiliki tingkat nyeri berat sebanyak 10 orang (66,67%) dan kurang dari sebagian memiliki tingkat nyeri hebat sebanyak 5 orang (33,33%)

Tabel 6 Tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sesudah diberi *stimulus effleurage*

No	Tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sesudah diberi <i>stimulus effleurage</i>	Jumlah	%
1.	Tidak nyeri	0	0,00
2.	Nyeri ringan	0	0,00
3.	Nyeri sedang	0	0,00
4.	Nyeri berat	13	86,67
5.	Nyeri hebat	2	13,33
Jumlah		15	100,00

Dari tabel 6 didapatkan bahwa sebagian besar ibu bersalin sesudah diberi *stimulus effleurage* memiliki tingkat nyeri berat sebanyak 13 orang (86,67%) dan kurang dari sebagian memiliki tingkat nyeri hebat sebanyak 2 orang (13,33%).

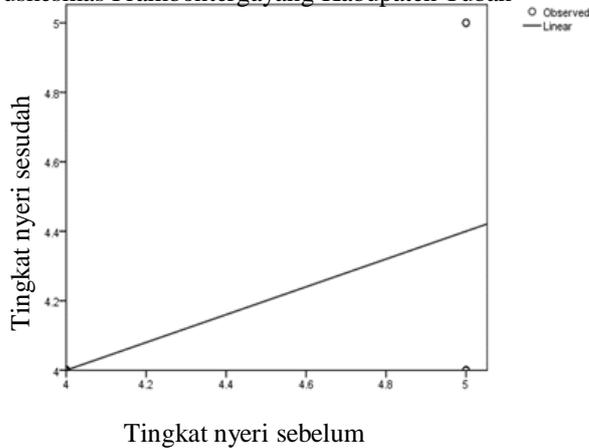
Tabel 7 Pengaruh *stimulus effleurage* untu mengurangi rasa nyeri saat persalinan

No	Pemberian <i>stimulus effleurage</i>	Tingkat nyeri persalinan				Total	
		Berat		Hebat		n	%
		n	%	n	%	n	%
1	Sebelum	10	66,7	5	33,3	15	100
2	diberi	13	86,7	2	13,3	15	0
	Setelah					10	
	diberi					0	
Jumlah		23	76,7	7	23,3	30	100
						0	

Dari tabel 7 menunjukkan bahwa sebelum diberi *stimulus effleurage* terdapat lebih dari sebagian 10 responden (66,7%) memiliki nyeri persalinan dalam kategori berat dan kurang dari sebagian 5 responden

(33,3%) memiliki nyeri persalinan dalam kategori hebat. Sedangkan setelah diberi *stimulus effleurage* sebagian besar 13 responden (86,7%) memiliki nyeri persalinan dalam kategori berat dan kurang dari sebagian 2 responden (68,18%) memiliki nyeri persalinan dalam kategori hebat.

Gambar 1 : Kurva Estimasi pengaruh *stimulus effleurage* untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban



Berdasarkan gambar 1 dapat dibuktikan bahwa kedua variabel membentuk garis lurus atau ber-linear, yaitu nilai x (tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage*) berubah (berbeda) diikuti dengan perubahan (perbedaan) yang terpola dari nilai y (tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sesudah diberi *stimulus effleurage*), dapat dikatakan bahwa tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage* akan berubah tingkat nyerinya sesudah diberi *stimulus effleurage*. Jadi H_0 diterima ada pengaruh *stimulus effleurage* terhadap rasa nyeri saat persalinan normal di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban tahun 2019.

Pembahasan

Tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage*

Berdasarkan hasil penelitian lebih dari sebagian ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage* memiliki tingkat nyeri berat sebanyak 10 orang (66,67%) dan kurang dari sebagian memiliki tingkat nyeri hebat sebanyak 5 orang (33,33%).

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Uliyah M, 2015: 122). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri, antara lain sebagai berikut intensitas persalinan, kematangan serviks, posisi janin/kepala, karakteristik panggul, kelelahan dan intervensi dari tim kesehatan. Kecemasan seringkali menyertai nyeri. Ancaman dari hal-hal yang belum diketahui dan ketidakmampuan untuk mengontrol nyeri atau kejadian-kejadian yang sekitarnya seringkali memperbesar persepsi nyeri. Kelelahan/kelelahan juga mempengaruhi kemampuan ibu untuk berkoping, dengan demikian meningkatkan persepsi nyeri. Pada saat nyeri mengganggu tidur, sering mengakibatkan kelelahan dan ketegangan otot dan makin menambah nyeri; kemudi' an terjadi siklus nyeri letih nyeri. Ibu-ibu dalam keadaan nyeri yang percaya bahwa mereka mempunyai kontrol/ kendali terhadap nyeri mereka telah menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutannya, yang kemudian menurunkan persepsi nyeri mereka. Suatu persepsi berkurangnya rasa kontrol nyeri atau rasa tidak berdaya cenderung meningkatkan persepsi nyeri. Ibu-ibu yang mampu mengungkapkan rasa nyerinya kepada pendengar yang aktif (seperti petugas kesehatan atau keluarga/pendamping) dan berpartisipasi dalam keputusan penatalaksanaan nyeri dapat meningkatkan rasa kontrol terhadap nyeri dan mengurangi persepsi nyeri (Maryunani A, 2016: 28).

Hasil penelitian di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban bahwa lebih dari sebagian ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage* memiliki tingkat nyeri berat. Hal ini dapat diketahui dari perilaku responden yaitu tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respons terhadap tindakan, tidak dapat mendeskripsikan nyeri yang dirasakan namun masih dapat menunjukkan lokasi nyeri. Nyeri pada persalinan merupakan proses fisiologis dimana sebagian besar persalinan disertai nyeri. Dari hasil penelitian juga diketahui bahwa banyak responden yang baru pertama kali melahirkan atau primigravida tidak tahan dengan nyeri yang dirasakan terutama pada kala I. Ibu merasakan nyeri dibagian perut, pinggang, punggung dan menjalar ketulang belakang. Sebagian besar nyeri yang dirasakan oleh

responden dikarenakan terjadinya kontraksi yang semakin lama semakin sering dan terjadinya pembukaan serviks yang semakin bertambah. Selain hal tersebut dalam menghadapi persalinan ibu juga merasa cemas dan takut yang dapat diketahui dari mimik wajah saat peneliti melakukan observasi dimana perasaan cemas dan takut juga akan mempengaruhi bertambahnya rasa nyeri pada persalinan.

Tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sesudah diberi *stimulus effleurage*

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu bersalin sesudah diberi *stimulus effleurage* memiliki tingkat nyeri berat sebanyak 13 orang (86,67%) dan kurang dari sebagian memiliki tingkat nyeri hebat sebanyak 2 orang (13,33%). Berdasarkan gambar 4.1 dapat dibuktikan bahwa kedua variabel membentuk garis lurus atau ber-*linear*, yaitu nilai x (tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage*) berubah (berbeda) diikuti dengan perubahan (perbedaan) yang terpola dari nilai y (tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sesudah diberi *stimulus effleurage*), dapat dikatakan bahwa tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage* akan berubah tingkat nyerinya sesudah diberi *stimulus effleurage*.

Tujuan *stimulus effleurage* adalah akan membantu ibu rileks dengan cara pasangan menyentuh atau mengusap bagian tubuh ibu. 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 itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Dalam persalinan, pijat juga membantu ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kenikmatan saat ibu sakit, lelah dan takut. Bagian tubuh ibu yang dapat dipijat adalah kepala, leher, punggung dan tungkai. Saat melakukan pemijatan dapat menggunakan minyak sayur, minyak pijat atau sedikit bedak supaya tangan agak licin dan ibu merasa nyaman (Rukiah AY, 2014: 60).

Hasil penelitian di atas sesuai dengan teori yang dimana didapatkan hasil penelitian di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban yaitu ada sebagian responden yang mengalami nyeri hebat sesudah diberi *stimulus effleurage* mengalami perubahan nyeri menjadi nyeri berat, dimana yang sebelumnya responden sudah tidak mampu lagi berkomunikasi atau memukul setelah diberi *stimulus effleurage* sudah bisa mendeskripsikan nyerinya dan menunjukkan lokasi mana yang mengalami nyeri. Hal ini dapat disebabkan karena dengan pemberian *stimulus effleurage* pada abdomen dapat menstimulasi serabut taktil kulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulasi kulit dengan *effleurage* ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A- δ , serabut yang menghantarkan nyeri cepat, yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah atau berkurang.

Pengaruh *stimulus effleurage* untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan

Berdasarkan gambar 1 dapat dibuktikan bahwa kedua variabel membentuk garis lurus atau ber-*linear*, yaitu nilai x (tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage*) berubah (berbeda) diikuti dengan perubahan (perbedaan) yang terpola dari nilai y (tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sesudah diberi *stimulus effleurage*), dapat dikatakan bahwa tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberi *stimulus effleurage* akan berubah tingkat nyerinya sesudah diberi *stimulus effleurage*. Jadi H_1 diterima ada pengaruh *stimulus effleurage* untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban tahun 2019.

Manajemen nyeri persalinan dapat diterapkan secara non farmakologis dan farmakologis. Pendekatan secara non farmakologis tanpa penggunaan obat-obatan seperti: relaksasi, masase, akupresur, kompres panas atau dingin dan aromaterapi, sedangkan secara farmakologis melalui penggunaan obat-obatan. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu (Fitri L, 2018: 233). Sentuhan dan masase, relaksasi sentuhan mungkin akan membantu ibu rileks dengan cara pasangan menyentuh atau mengusap bagian tubuh ibu. 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 itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami. *Endorphin* juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Dalam persalinan, pijat juga membantu ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kenikmatan saat ibu sakit, lelah dan takut. Bagian tubuh ibu yang dapat dipijat adalah kepala, leher, punggung dan tungkai. Saat melakukan pemijatan dapat menggunakan minyak sayur, minyak pijat atau sedikit bedak supaya tangan agak licin dan ibu merasa nyaman. Umumnya ada 2 teknik pemijatan yang dilakukan dalam persalinan yaitu *effleurage* dan *counterpressure* (Rukiah AY, 2014: 60).

Hasil penelitian di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban dapat diketahui bahwa ada pengaruh *stimulus effleurage* untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban. *Stimulasi effleurage* dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang lembut dan ringan. Melakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan kuat, tetapi mengusahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit. Stimulasi kulit dengan teknik *effleurage* menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada dipermukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah selain meredakan nyeri, *stimulasi* akan merangsang otot-otot uterus untuk berkontraksi. Sehingga *stimulus effleurage* memberikan pengaruh terhadap pengurangan tingkat nyeri persalinan pada responden, meskipun dari hasil penelitian *stimulus effleurage* dapat mempengaruhi pengurangan tingkat nyeri persalinan, tetapi didapatkan juga beberapa responden yang tidak memiliki pengaruh pengurangan tingkat nyeri sesudah dilakukan *stimulus effleurage*, hal ini karena faktor persepsi atau toleransi terhadap nyeri yang berbeda-beda. Ibu dalam keadaan nyeri yang tidak percaya bahwa mereka mempunyai control atau kendali terhadap nyeri, akan dapat meningkatkan kecemasan dan ketakutannya yang kemudian menyebabkan ibu stress, dan tegang selama kontraksi, hal ini yang dapat menyebabkan gagalnya pemberian *stimulus effleurage*. Meskipun demikian metode ini sangat efisien dan tidak menimbulkan efek samping dan dapat mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin saat terjadi kontraksi.

Kesimpulan

Lebih dari sebagian ibu bersalin di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban sebelum diberi *stimulus effleurage* memiliki tingkat nyeri berat.

Sebagian besar ibu bersalin di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban yang mengalami nyeri hebat sesudah diberi *stimulus effleurage* mengalami perubahan nyeri hebat menjadi nyeri berat.

Ada pengaruh *stimulus effleurage* untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban.

Saran

Bagi Responden

Diharapkan semua ibu bersalin dapat meningkatkan pengetahuan khususnya tentang teknik mengurangi rasa nyeri saat persalinan dengan ikut penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan. Ibu bersalin juga diharapkan lebih aktif untuk mendapat informasi dengan mendatangi tempat pelayanan kesehatan setiap bulan serta dari mencari informasi tentang teknik mengurangi rasa nyeri saat persalinan khususnya tentang *stimulus effleurage* dari berbagai media elektronik, media cetak maupun media online. Serta bagi ibu hamil sangat diharapkan mengikuti program kelas ibu hamil dan mengikuti senam hamil secara rutin sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu dan janin.

Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan lebih menambah frekuensi Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dengan menggunakan media yang lebih menarik tentang teknik mengurangi rasa nyeri saat persalinan khususnya tentang *stimulus effleurage* dengan sistematis dan kesinambungan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu bersalin tentang *stimulus effleurage* yang bisa dilaksanakan melalui pelayanan kesehatan ataupun kelompok pengajian. Serta bias menerapkan SOP tentang *stimulus effleurage* pada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri saat persalinan.

Daftar Pustaka

- Angreani ME. 2015. *Gambaran Massage Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. www.repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUB-KEB/article/view/418/333 (diakses tanggal 26 November 2018).
- Dinkes Kabupaten Tuban. 2017. *Profil Kesehatan Kabupaten Tuban*. Pemerintah Kabupaten Tuban.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Surabaya
- Fitri L. 2018. *Efektivitas Stimulasi Kutan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Bersalin*. <http://doi.org/10.22216/jen.v3i2.2716> (diakses tanggal 3 Desember 2018).

Jannah N. 2017. *Askeb II Persalinan Berbasis Kompetensi*. EGC. Jakarta.

Kurniawan GH. 2011. *Pendekatan Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Saat Persalinan*. Fakultas Kedokteran Wijaya Kusuma. Surabaya.

Maryunani A. 2016. *Nyeri Dalam Persalinan Teknik dan Cara Penanganannya*. Trans Info Media. Jakarta.

Puspitasari I. 2017. *Teknik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I*. <http://www.researchgate.net/publication/319672476>(diakses tanggal 3 Desember 2018).

Rukiah AY. 2014. *Asuhan Kebidanan II Persalinan Edisi Revisi*. Trans Info Media. Jakarta.

Uliyah M. 2015. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Salemba Medika. Jakarta