

PENGARUH MASASE *EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF: A *SYSTEMATIC REVIEW*

Bella Riska Ayu^{1*}, Junie Harista²

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : bellariskayu@gmail.com

ABSTRAK

Pada saat persalinan secara umum setiap wanita akan mengalami nyeri fisiologis sehingga dapat memberikan pengalaman yang buruk pada ibu bersalin seperti rasa takut dan cemas yang dapat menimbulkan persalinan lama. Terdapat beberapa penatalaksanaan untuk nyeri persalinan yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis umumnya berupa pemberian obat-obatan yang berpotensi menimbulkan efek samping bagi pertumbuhan janin. Oleh karena itu, perawatan nonfarmakologis seperti pijat *effleurage* lebih disarankan dan disukai karena lebih aman, efektif, murah, tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat. Tujuan dari *Systematic Review* ini untuk mengidentifikasi literature yang berkaitan dengan pengaruh pijat *effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I. Metode yang digunakan yaitu *Systematic Review* ini terdiri dari 5 fase yaitu mengidentifikasi masalah dengan menggunakan *framework* PICO; mencari literature melalui database yang relevan, yaitu *PubMed*, *Science Direct* dan *Wiley*; membuat *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA) flowchart* untuk menggambarkan alur pencarian artikel; melakukan evaluasi data, analisis data dan menyajikan data yang didapat. Hasil *review* dari 10 artikel terpilih didapatkan 9 artikel dengan *grade* A, 1 artikel *grade* B, 7 artikel menggunakan *quasi experiment*, 1 artikel *true experiment* dan 2 artikel *randomized clinical trial (RCT)*. Tiga tema yang muncul berdasarkan hasil dari *Systematic Review* yaitu efektivitas, mekanisme, dan tujuan masase *effleurage*.

Kata kunci : fase aktif, intensitas nyeri, *masase effleurage*, persalinan kala I

ABSTRACT

During childbirth, in general, every woman will experience physiological pain, which can give birth mothers a bad experience, such as fear and anxiety which can lead to prolonged labor. Pharmacological management generally consists of administering drugs that have the potential to cause side effects on fetal growth. Therefore, non-pharmacological treatments such as effleurage massage are more recommended and preferred because they are safer, more effective, cheaper, not harmful to the mother or fetus, and do not have allergic or drug effects. The aim of this Systematic Review is to identify literature related to the effect of effleurage massage on reducing the intensity of pain in the first stage of labor. The method used is this Systematic Review consisting of 5 phases, namely identifying problems using the PICO framework; search for literature through relevant databases, namely PubMed, Science Direct and Wiley; create a Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) flowchart to describe the article search flow; carry out data evaluation, data analysis and present the data obtained. The results of the review of the 10 selected articles showed that 9 articles were grade A, 1 article was grade B, 7 articles used quasi experiments, 1 article was a true experiment and 2 articles were randomized clinical trials (RCT). Three themes emerged based on the results of the Systematic Review, namely the effectiveness, mechanism and purpose of effleurage massage.

Keywords : active phase, pain intensity, *effleurage* massage, first stage of labor

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan adalah salah satu bentuk nyeri paling parah yang dialami wanita selama hidup mereka. Ini dipandang sebagai fenomena fisiologis kompleks yang mencakup dimensi

psikologis, emosional, spiritual, dan fisik (Zahra & Leila, 2013). Rasa sakit dan ketakutan yang berkelanjutan selama persalinan memiliki banyak efek buruk pada status fisiologis ibu dan janin (Ali & Ahmed, 2018).

Penatalaksanaan nyeri persalinan merupakan tujuan utama perawatan intrapartum. Ada dua pendekatan umum untuk manajemen nyeri yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Keuntungan dari strategi manajemen nyeri nonfarmakologis adalah kesederhanaan dan inisiasi yang relatif mudah, rasa kontrol yang dirasakan wanita ketika mereka secara aktif mengelola rasa sakit mereka, kurangnya efek samping yang serius, dan fakta bahwa mereka umumnya tidak menambah biaya tambahan untuk proses kelahiran. Di antara tugas yang paling penting bagi bidan dan perawat yang memberikan perawatan kebidanan adalah mendukung wanita selama kehamilan dan persalinan dan pengurangan intensitas nyeri atau ketidaknyamanan selama persalinan (Ali & Ahmed, 2018).

Berbagai teknik nonfarmakologis telah diusulkan untuk menghilangkan nyeri persalinan, seperti terapi pijat, perubahan posisi, akupunktur, musik, mandi air hangat, relaksasi, dan aromaterapi. Metode ini seringkali sederhana dan aman, memiliki sedikit efek samping, relatif murah, dan dapat digunakan selama persalinan (Perry *et al.*, 2014). Pendekatan nonfarmakologis untuk manajemen nyeri tidak hanya untuk mengurangi sensasi fisik nyeri, tetapi juga untuk mencegah penderitaan dengan meningkatkan dimensi perawatan psikologis, emosional, dan spiritual. Dalam pendekatan ini, rasa sakit dianggap sebagai efek samping dari persalinan normal. Studi penelitian mengungkapkan bahwa tindakan nonfarmakologis seperti pijat punggung dan perubahan posisi yang sering sangat efektif dalam mengurangi nyeri persalinan selama tahap pertama persalinan, dan penggunaan minyak membuat pijatan lebih menyenangkan (Santiasari *et al.*, 2018).

Dalam pijat terapeutik, indera sentuhan digunakan untuk meningkatkan relaksasi dan menghilangkan rasa sakit. Pijat bekerja sebagai bentuk pereda nyeri dengan meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin mengurangi transmisi sinyal antara sel-sel saraf dan, dengan demikian, menurunkan persepsi rasa sakit. Selain itu, pijat bertindak sebagai pengalih perhatian dari ketidaknyamanan. Teknik nonfarmakologis lainnya adalah perubahan posisi, sering dari duduk ke berbaring, berlutut, atau berjalan, yang semuanya membantu menghilangkan rasa sakit. Perubahan posisi juga dapat membantu mempercepat persalinan melalui efek gravitasi dan perubahan bentuk panggul. Perubahan posisi yang terus-menerus sering memfasilitasi rotasi janin yang menguntungkan dengan mengubah kesejajaran bagian presentasi dengan panggul. Saat ibu terus mengubah posisi berdasarkan kenyamanan (Ricci, 2013).

Effleurage merupakan gerakan pijat yang paling dasar dan sering digunakan sebagai gerakan penghubung *effleurage abdomen* yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan selama fase aktif (Fitriana & Antarsih, 2019). *Effleurage* adalah jenis pijatan selama persalinan yang mencakup tekanan ringan atau dalam menggunakan permukaan datar tangan atau lengan di punggung dan perut wanita saat bersalin. Teknik ini dapat mengurangi rasa sakit, menghilangkan stres dan kecemasan, memberikan relaksasi, kenyamanan dan mengurangi durasi persalinan (Zaghloul & Mossad, 2018). Nyeri persalinan yang terus menerus mempengaruhi sistem pernafasan, peredaran darah, kelenjar endokrin, dan aktivitas tubuh lainnya. Hal ini kemungkinan disebabkan karena pijatan *Effleurage* membuat ibu merasa nyaman sehingga mempengaruhi hormon ibu. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa pijat dapat menghambat transmisi rasa sakit ke otak, memotivasi pelepasan endorfin, meningkatkan serotonin dan menghambat transmisi sinyal saraf berbahaya ke otak. Sedangkan efek *effleurage* adalah mengurangi rasa sakit, menghilangkan stres dan kecemasan, relaksasi, kenyamanan dan mengurangi durasi persalinan (Sadat *et al.*, 2016). Pijat merupakan salah satu pengobatan komplementer untuk meredakan nyeri persalinan. Pijat *effleurage* di perut merangsang saraf eferen perifer di T10 dan lumbal pertama ke sumsum tulang belakang

sebelum ditransmisikan ke otak, yang mengarah pada pelepasan endorfin yang bertindak sebagai pereda nyeri. Menurut penelitian Santiasari *et al* (2018), terdapat perbedaan nyeri persalinan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pijat *effleurage*. Hal ini sejalan dengan penelitian Sethi & Barnabas (2017), dimana hasilnya menunjukkan bahwa pijat *effleurage* mengurangi nyeri persalinan. Dalam penelitian (Mortazavi *et al.*, 2012), melaporkan bahwa pijat di perut mengurangi nyeri persalinan.

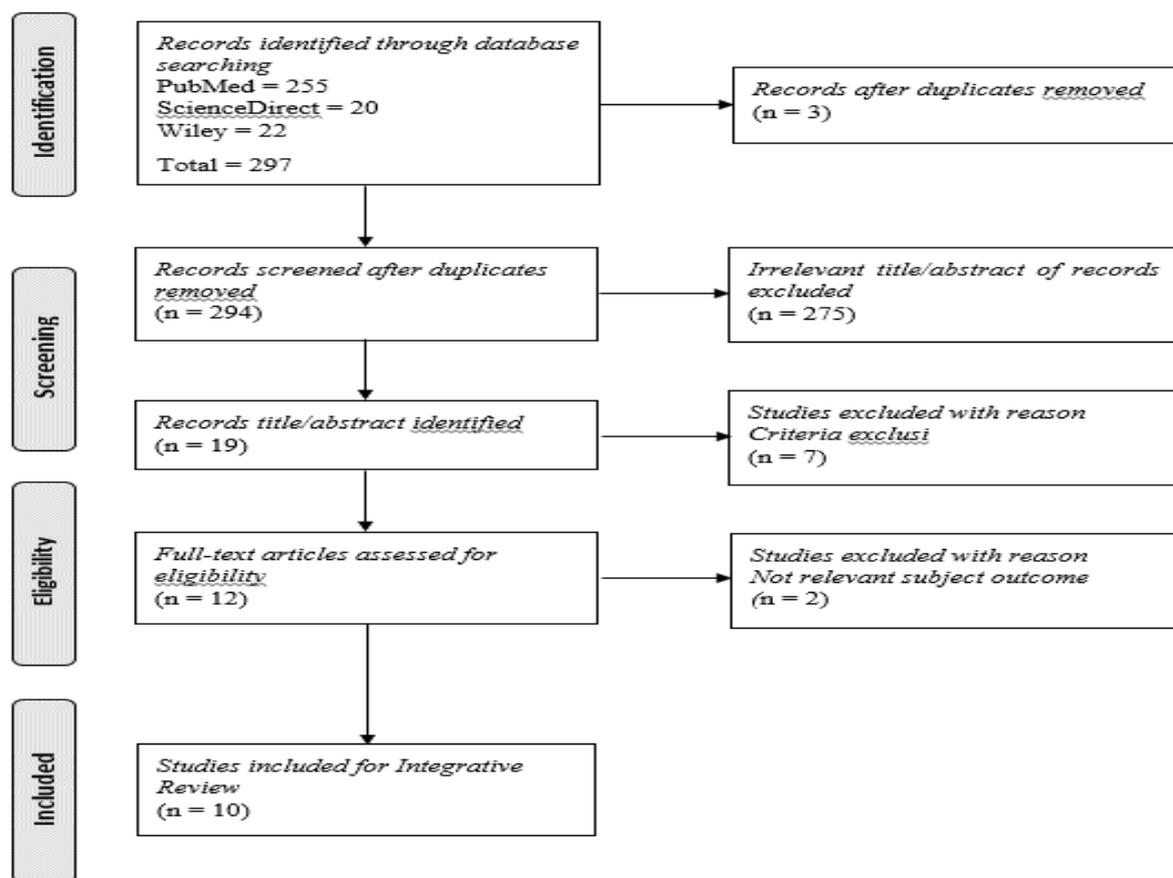
Perawat memiliki peran penting untuk memberikan informasi yang seimbang, jelas, dan ringkas kepada wanita usia subur tentang tindakan nonfarmakologis dan farmakologis yang efektif untuk menghilangkan rasa sakit. Penting bagi perawat untuk memiliki pengetahuan dalam penelitian ilmiah terbaru tentang modalitas pereda nyeri persalinan, sehingga dapat memastikan bahwa informasi yang didapat akurat dan tidak bias tentang ketersediaan tindakan pereda nyeri yang efektif untuk wanita bersalin, serta memastikan bahwa wanita memutuskan apa yang akan dipilih sesuai dengan tingkat nyeri persalinan yang dirasakan. Perawat membantu wanita untuk mengatasi nyeri persalinan, membangun kepercayaan dirinya, dan mempertahankan rasa penguasaan dan kesejahteraan (Zaghloul & Mossad, 2018). Tujuan dari *systematic review* ini untuk mengidentifikasi literature yang berkaitan dengan pengaruh pijat *effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I.

METODE

Pengkajian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic review* yang digunakan sebagai pendahulu dari sebuah kajian integratif, digunakan untuk dapat mengidentifikasi jenis bukti yang tersedia sesuai dengan topik yang dibahas, dengan mencari gambaran umum penelitian dilakukan pada topik atau area tertentu, untuk mengidentifikasi karakteristik atau faktor kunci yang terkait dengan suatu konsep (Munn *et al.*, 2018). Studi ini membahas tentang pengaruh masase *effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif, yang secara integratif untuk memetakan literature yang tersedia tentang suatu topik, mensintesis studi utama untuk memperdalam, memperjelas, dan meringkas hasil penelitian berdasarkan bukti berdasarkan untuk merekomendasikan penelitian lebih lanjut (Kangasniemi *et al.*, 2015). Tahapan dalam melakukan *systematic review* yang harus dilakukan adalah fokus *review*, menggunakan *framework Population, Intervention, Comparison, Outcome* (PICO), mengidentifikasi studi yang relevan, memilih studi dengan PRISMA *flowchart*, *charting data* dan *mapping* tema.

Strategi pencarian artikel dikembangkan dengan menggunakan beberapa database, yang hanya fokus pada ulasan artikel. Kata kunci yang digunakan dalam mencari artikel tentang topik tersebut adalah sebagai berikut: “Effect* OR Impact* AND Massage* AND Effleurage* OR Abdominal* OR Abdomen* OR Hip* OR Back* AND Labor Pain* AND First Stage*”. Terdapat tiga databases untuk menemukan dengan sumber yang digunakan adalah *Pubmed*, *ScienceDirect*, *Wiley* dan satu *Grey Literature Google Scholar*.

PRISMA merupakan suatu cara untuk melacak dan menuliskan jumlah sumber yang diperiksa, dipilih atau dibuang untuk kemudian digunakan seperti dalam *systematic review* atau *meta-analysis* (Judith, 2020). Alat yang digunakan untuk menilai kualitas artikel yaitu ceklis *Joana Brigs* dari *Joana Brigs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*.



Skema 1. PRISMA Flowchart

HASIL

Data dari 10 artikel dilakukan data *charting* untuk memasukkan kriteria kunci seperti tahun penelitian, lokasi penelitian, tujuan penelitian, metodologi, dan temuan atau rekomendasi yang signifikan. Penulis secara independen mencatat informasi dan kemudian membandingkan data artikel yang ditemukan ke dalam *data charting* sebagai berikut:

Tabel 1. *Data Charting*

| No | Judul/Penulis/Tahun | Negara | Tujuan | Metode | Hasil |
|----|--|-----------|---|---|--|
| 1 | <i>Effleurage Against Uterine Contractions in Active Phase First Stage Labor</i> /Fitriana & Antarsih/2019 | Indonesia | Untuk mengetahui pengaruh masase <i>effleurage</i> terhadap kontraksi uterus pada ibu bersalin fase aktif kala I. | Eksperimen dengan desain penelitian <i>quasi-experiment</i> . | Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap durasi kontraksi uterus pada kelompok intervensi dibandingkan pada kelompok kontrol. Pijat <i>effleurage</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap durasi kontraksi uterus pada saat persalinan kala 1 fase aktif. |

| | | | | | |
|---|---|-----------|---|---|--|
| 2 | <i>The Effects of Effleurage Massage and Abdominal Lifting Massage to Reduce Pain in the First Stage of Labor</i> /Risneni & Imron/2019 | Indonesia | Untuk mengetahui pengaruh pijat <i>effleurage</i> dan pijat <i>abdominal lifting</i> terhadap penurunan nyeri pada proses persalinan kala I di bidan mandiri di Kabupaten Lampung Selatan, Indonesia. | Eksperimen dengan desain penelitian <i>true eksperimental</i> . | Penurunan rata-rata skala nyeri proses persalinan tertinggi yaitu pada perawatan pijat <i>effleurage</i> yaitu dari skala nyeri 5,55 menjadi 3,75. Berdasarkan hasil uji Kruskal-Wallis diperoleh sebesar 0,000. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pijat <i>effleurage</i> dibandingkan dengan pijat <i>abdominal lifting</i> dalam mengurangi nyeri kala I pada proses persalinan. |
| 3 | <i>A Study to Assess the Effectiveness of Circular Hip Massage on First Stage Labour Pain Among Primi Gravida Mothers at Chrompet Government General Hospital</i> /Jagdish & Abirami/2016 | India | Untuk menilai efektivitas <i>Circular Hip Massage</i> pada nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida di Rumah Sakit Umum Pemerintah Chrompet. | Eksperimen dengan desain penelitian <i>quasi-experiment</i> . | Pada kelompok eksperimen 22 (73,3%) mengalami nyeri yang mengganggu dan 8 (26,7%) mengalami nyeri yang tidak nyaman. Tidak ada ibu yang merasakan sakit yang mengerikan, rasa sakit yang mengerikan dan rasa sakit yang menyiksa. Mengingat kelompok kontrol 7 (23,3%) mengalami nyeri yang mengerikan dan 23 (76,7%) mengalami nyeri hebat. Tak satu pun dari ibu yang menderita sakit. Disimpulkan bahwa <i>Circular Hip Massage</i> pada ibu primigravida efektif untuk mengatasi tingkat nyeri persalinan. |
| 4 | <i>The Effect of Sacral Massage on Labor Pain and Anxiety: A Randomized Controlled Trial</i> /Çevik & Karaduman/2019 | Turki | Untuk mengetahui pengaruh pijat sacral terhadap nyeri persalinan dan kecemasan. | Eksperimen dengan desain penelitian <i>randomized controlled experiment</i> . | Pijat sakral yang diterapkan selama persalinan dapat mengurangi nyeri persalinan pada wanita, menurunkan tingkat kekhawatiran dan kecemasan, menyebabkan perasaan kepuasan yang lebih besar di antara wanita hamil dalam hal persalinan, secara positif mempengaruhi persepsi persalinan dan tidak memiliki efek samping pada janin. |

| | | | | | |
|---|---|-----------|--|---|--|
| 5 | <i>Effectiveness of back massage on pain relief during first stage of labor in primi mothers admitted at a Tertiary care center/Pawale & Salunkhe/2020</i> | India | Untuk menilai dan membandingkan efektivitas pijat punggung dalam menghilangkan rasa sakit selama kala I persalinan pada ibu primigravida di pusat perawatan tersier di Karad, Maharashtra. | Eksperimen dengan desain penelitian <i>quasi-experiment</i> . | Penelitian ini membuktikan bahwa pijat punggung efektif dalam mengurangi nyeri kala I persalinan pada ibu primipara dibandingkan dengan mereka yang menjalani perawatan rutin dan dapat dijadikan sebagai praktik rutin di perawatan primer. |
| 6 | <i>Effectiveness of Effleurage and Counter-Pressure Massages in Reducing Labor Pain/Santiasari et al/2018</i> | Indonesia | Untuk menganalisis efektivitas pijat <i>effleurage</i> dan <i>counter-pressure</i> untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif persalinan. | Eksperimen dengan desain penelitian <i>quasi-experiment</i> . | Kelompok <i>effleurage</i> memiliki rata-rata penurunan nyeri persalinan yang lebih tinggi daripada kelompok <i>counter-pressure</i> , dengan angka masing-masing 6,88 dan 6,59 ($p=0,74$). Tidak ada perbedaan yang signifikan antara <i>effleurage</i> dan <i>counter-pressure</i> dalam mengurangi nyeri persalinan. |
| 7 | <i>Effect of Change in Position and Back Massage on Pain Perception during First Stage of Labor/Ali & Ahmed/2018</i> | Irak | Untuk mengidentifikasi dampak perubahan posisi atau pijat punggung terhadap persepsi nyeri selama kala I persalinan di antara wanita Kurdi. | Eksperimen dengan desain penelitian <i>quasi-experiment</i> . | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat punggung merupakan metode non farmakologis yang efektif untuk menurunkan persepsi nyeri pada wanita saat kala I persalinan. |
| 8 | <i>A Study to Assess the Effectiveness of Abdominal Effleurage on Labor Pain Intensity and Labour Outcomes Among Nullipara Mothers During 1st Stage of Labor In Selected Hospitals of District Ambala, Haryana/Neetu et al/2015</i> | India | Untuk menilai dan membandingkan intensitas nyeri persalinan dan hasil persalinan diantara ibu nulipara selama kala I persalinan pada kelompok eksperimen dan pembanding. | Eksperimen dengan desain penelitian <i>quasi-experiment</i> . | Temuan penelitian mengungkapkan bahwa <i>effleurage</i> perut memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan selama fase aktif tetapi tidak efektif selama fase transisi pada kelompok eksperimen. Terbukti dari penelitian ini bahwa <i>effleurage abdominal</i> efektif dalam mengurangi intensitas nyeri selama kala satu persalinan. |

| | | | | | |
|----|--|-------|---|---|--|
| 9 | <i>Comparison Between Massage and Music Therapies to Relieve the Severity of Labor Pain</i> /Taghinejad et al/2012 | Iran | Untuk membandingkan efek terapi pijat dan musik pada tingkat keparahan nyeri persalinan di Rumah Sakit Mustafa di Provinsi Ilam Iran Barat. | Kuantitatif dengan <i>randomize d clinical trial</i> (RCT). | Terapi pijat merupakan metode yang efektif untuk mengurangi dan meredakan nyeri persalinan dibandingkan dengan terapi musik dan dapat direkomendasikan secara klinis sebagai metode alternatif penghilang nyeri yang aman dan terjangkau baik menggunakan farmakologis maupun metode non farmakologis adalah opsional. |
| 10 | <i>Effect of Effleurage on Pain Severity and Duration of Labor Among Laboring Women</i> /Zaghloul & Mossad/2018 | Mesir | Untuk menilai efek <i>effleurage</i> pada keparahan nyeri persalinan dan durasi persalinan di antara wanita. | Eksperimen dengan desain penelitian <i>quasi-experiment</i> . | Hasil penelitian menyimpulkan bahwa, <i>effleurage</i> berdampak pada berkurangnya nyeri persalinan dan pendeknya kala I dan II persalinan dibandingkan kelompok yang mendapat perawatan rutin standar. |

Berdasarkan hasil tabel di atas, artikel yang digunakan untuk *systematic review* yaitu 10 artikel dengan terbitan 2012-2022, 9 artikel yang digunakan adalah artikel dengan kualitas *grade A*, 1 artikel dengan *grade B* (A9), dan seluruh artikel tersebut merupakan studi penelitian kuantitatif yang terdiri dari *randomized controlled trials*, *quasi experimental* dan *true experimental*. Sepuluh artikel didapatkan dari 8 negara berkembang yang terdiri dari Indonesia (3 artikel), India, (3 artikel), Irak (1 artikel), dan Iran (1 artikel), serta 2 artikel dari negara maju yaitu Turki (1 artikel) dan Mesir (1 artikel).

Dari hasil *review* ditemukan beberapa tema yang sesuai dengan fokus *review* yang terlihat pada tabel 2. Pada langkah *mapping* ini penulis menggolongkan temuan kajian yang menarik dari *review* artikel tersebut yaitu sebagai berikut :

Tabel 2. Mapping Tema

| Tema | Sub Tema/Referensi |
|--------------------------------------|--|
| Efektivitas Masase <i>Effleurage</i> | Tingkat Keberhasilan (A4, A5, A7, A8, A9, A10) |
| Mekanisme Masase <i>Effleurage</i> | Teknik Pelaksanaan Masase <i>Effleurage</i> (A1, A2, A4, A5, A6, A7, A8, A10) |
| Tujuan Masase <i>Effleurage</i> | 1. Manfaat Masase <i>Effleurage</i> (A1, A2, A4, A5, A6, A7, A9, A10) 2. Keuntungan Masase <i>Effleurage</i> (A4, A7, A8) |

Berdasarkan hasil tabel 2, dari hasil *review* ditemukan beberapa tema yang sesuai dengan fokus *review* yaitu efektivitas masase *effleurage* dengan sub tema tingkat keberhasilan, mekanisme masase *effleurage* dengan sub tema Teknik pelaksanaan masase *effleurage*, dan tujuan masase *effleurage* dengan sub tema manfaat dan keuntungan masase *effleurage*.

PEMBAHASAN

Efektivitas Masase *Effleurage*

Dalam beberapa studi literatur, dinyatakan bahwa aplikasi pijat saat persalinan efektif dalam manajemen nyeri dan menunda penggunaan analgesia epidural (Çevik & Karaduman, 2019). Hasil serupa ditunjukkan dalam penelitian Sethi & Barnabas (2017), yang menyebutkan bahwa pijat punggung memiliki dampak signifikan terhadap rasa sakit dan pijat punggung memiliki peran signifikan dalam pengurangan rasa sakit dan peningkatan pengalaman emosional persalinan (Sethi & Barnabas, 2017).

Dalam penelitian ini, pijat punggung ditemukan sebagai pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi persepsi nyeri selama persalinan. Pijat ditemukan sebagai salah satu metode yang dapat meningkatkan manajemen nyeri persalinan dengan sedikit efek samping dibandingkan dengan metode farmakologis (Ali & Ahmed, 2018).

Temuan mengungkapkan bahwa *effleurage* perut merupakan intervensi keperawatan yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan selama fase aktif tetapi tidak efektif selama fase transisi pada kelompok eksperimen (Neetu *et al.*, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Zaghoul & Mossad (2018), menggambarkan bahwa penggunaan *effleurage* selama persalinan lebih efektif daripada tindakan farmakologis untuk meminimalkan rasa sakit selama persalinan, serta pada kala I dan kala II. Terapi pijat merupakan metode yang efektif untuk mengurangi dan menghilangkan nyeri persalinan dibandingkan dengan terapi musik dan dapat direkomendasikan secara klinis sebagai metode alternatif penghilang nyeri yang aman dan terjangkau. Oleh karena itu, metode ini dapat digunakan sebagai alternatif pereda nyeri, terutama pada jam-jam awal fase aktif di ruang persalinan. Namun, terapi pijat lebih efektif dan meningkatkan lebih banyak hubungan serta mendorong kebaikan antara ibu dan petugas kesehatan, yang penting untuk mengurangi kecemasan wanita yang melahirkan (Taghinejad *et al.*, 2012).

Mekanisme Masase *Effleurage*

Pijat akan menyebabkan pelepasan endorfin dan mengurangi iskemia dengan meningkatkan suplai darah lokal. Endorfin menyerupai opiat dalam kemampuannya menghasilkan analgesia dan kenyamanan. Penggunaan pijat berkontribusi untuk menghilangkan rasa sakit dan perhatian bagi wanita. Pijat dapat dilakukan sambil mengamati waktu kontraksi dan mengumpulkan informasi dari wanita atau menilai kemampuan koping wanita (Fitriana & Antarsih, 2019).

Pijat *effleurage* adalah teknik pijat ringan dan berirama yang menerapkan pijatan ringan pada punggung, pinggang, perut, atau paha. Teknik pijat *effleurage* mampu merelaksasi otot-otot tulang belakang yang menghubungkan otak dan sistem saraf tepi. Karena mekanisme ini, kadar hormon kortisol menurun sehingga ibu bersalin akan merasa lebih rileks (Risneni & Imron, 2019).

Pijat merupakan teknik lama yang banyak digunakan pada persalinan dan dapat menurunkan nyeri persalinan dengan cara menurunkan sekresi adrenalin dan nonadrenalin serta meningkatkan pelepasan endorfin dan oksitosin sehingga mengurangi durasi persalinan dengan meningkatkan kontraksi uterus (Çevik & Karaduman, 2019). *Effleurage* dilakukan dengan cara mengayunkan telapak tangan rata secara halus ke seluruh punggung dengan gerakan memutar lambat (Pawale & Salunkhe, 2020).

Pijat *effleurage* di perut merangsang saraf eferen perifer di T10 dan lumbal pertama ke sumsum tulang belakang sebelum ditransmisikan ke otak, yang mengarah pada pelepasan endorfin yang bertindak sebagai pereda nyeri. Pijat *effleurage* dilakukan selama 30 menit di perut dari simfisis ke tengah. Perawatan ini tidak dilakukan selama kontraksi (Santiasari *et al.*, 2018). Pijat dapat merangsang serabut saraf besar yang cepat (serat C tidak bermielin) dan

memblokir serabut saraf yang lebih kecil dan lebih lambat (serat A bermielin) yang dapat mendeteksi rasa sakit. Efek ini mungkin bisa menghasilkan lateral lokal penghambatan di sumsum tulang belakang dan menjelaskan mengapa menyentuh area yang menyakitkan adalah strategi yang efektif untuk menghilangkan rasa sakit. Pijat dapat meningkatkan kadar endorfin, menurunkan tingkat gairah, dan meningkatkan respon parasimpatis endorfin (Ali & Ahmed, 2018).

Effleurage adalah gerakan meluncur tinggi di atas kulit dengan selalu menjaga kontak dan mengarahkan pijatan ke arah jantung. Gerakan *effleurage* biasanya diulang beberapa kali pada area tubuh yang sama. *Effleurage* dilakukan oleh wanita bersalin atau oleh suaminya atau bidan. Kunci untuk membuat pijat persalinan efektif adalah pengulangan, kecepatan stabil yang lambat, tekanan yang nyaman, dan pemijat yang percaya diri. Pengulangan memungkinkan otak berpikir untuk menyetel rasa nyeri (Neetu *et al.*, 2015). Prosedur pelaksanaannya yaitu pertama kelompok eksperimen diberikan *effleurage* perut yang dilakukan selama kontraksi, yang meliputi gerakan melingkar perut, gerakan samping dan gerakan perut selama 30 menit untuk setiap intervensi, sebanyak tiga kali. *Effleurage abdomen* pertama diberikan selama 30 menit kepada ibu setelah pemeriksaan per vaginam pertama yang berada dalam fase aktif persalinan, *effleurage abdomen* ke-2 dilakukan setelah 2 jam dari *effleurage abdomen* sebelumnya (terlepas dari dilatasi serviks) selama 30 menit dan intervensi ketiga diberikan setelah 2 jam dari *effleurage* perut ke-2 (Neetu *et al.*, 2015).

Tujuan Masase *Effleurage*

Pijat *effleurage* dapat mengurangi rasa sakit secara efektif karena memberikan relaksasi dan menghilangkan rasa sakit, terutama bila dioleskan langsung pada permukaan tubuh yang tidak tertutup pakaian (Risneni & Imron, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Çevik & Karaduman (2019), pijat sakral yang diterapkan selama persalinan mengurangi nyeri persalinan wanita, menurunkan tingkat kekhawatiran dan kecemasan, merasakan kepuasan yang lebih besar di antara wanita hamil terhadap proses persalinan, secara positif mempengaruhi persepsi persalinan dan tidak memiliki efek samping pada janin.

Penatalaksanaan nyeri persalinan terdiri dari terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis umumnya mencakup pemberian obat-obatan yang berpotensi menimbulkan efek samping bagi pertumbuhan janin. Oleh karena itu, perawatan non-farmakologis seperti pijat, *counter-pressure*, relaksasi, akupunktur, teknik pernapasan dalam, mengubah posisi tubuh, dan terapi panas/dingin lebih disukai karena lebih efektif, lebih murah, dan tidak merugikan janin (Santiasari *et al.*, 2018). Pijat mempengaruhi respons wanita terhadap rasa sakit dengan mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa aman dan nyaman, sehingga meningkatkan kepuasan selama persalinan. Pijat juga meningkatkan komunikasi antara perawat/bidan dan wanita selama persalinan dan berfungsi sebagai intervensi psikologis selama persalinan (Ali & Ahmed, 2018).

Keuntungan terapi pijat untuk wanita usia subur, baik secara fisik (yaitu, manipulasi fisik jaringan tubuh lunak) atau psikologis (yaitu, energi penyembuhan positif yang terpancar selama manipulasi ini), sangat luas dan telah didokumentasikan dengan baik di Persia, Mesir dan peradaban Romawi (Taghinejad *et al.*, 2012). Pijat telah ditemukan menjadi terapi yang efektif untuk mengurangi rasa sakit, kecemasan, agitasi, dan suasana hati yang tertekan selama persalinan. Tindakan farmakologis lebih efektif daripada tindakan nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan, sedangkan metode farmakologis yang mahal, memiliki efek samping yang merugikan pada ibu dan janinnya (Zaghloul & Mossad, 2018).

Komplikasi persalinan lama pada ibu dan janin sangat besar dan pijatan berguna untuk memperpendek lama persalinan yang sederhana, terjangkau, biaya rendah, aman, mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan dan tidak menuntut banyak waktu bagi perawat, efektif, dan lebih dapat diterima oleh ibu hamil (Çevik & Karaduman, 2019). Ada dua pendekatan

umum untuk manajemen nyeri: farmakologis dan nonfarmakologis. Keuntungan dari strategi manajemen nyeri nonfarmakologis adalah kesederhanaan dan inisiasi yang relatif mudah, sederhana, murah, aman, rasa kontrol yang dirasakan wanita ketika mereka secara aktif mengelola rasa sakit mereka, kurangnya efek samping yang serius, dan fakta bahwa mereka umumnya tidak menambah biaya tambahan untuk proses kelahiran (Ali & Ahmed, 2018).

KESIMPULAN

Terdapat penatalaksanaan nyeri persalinan yang terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Bentuk penatalaksanaan farmakologi umumnya berupa pemberian obat-obatan yang berpotensi menimbulkan efek samping bagi pertumbuhan janin. Oleh karena itu, perawatan non farmakologi seperti masase *effleurage* lebih disarankan dan disukai karena lebih aman, efektif, murah, tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, dapat membantu mempercepat persalinan dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan *systematic review* ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu disini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S. A.-S. K., & Ahmed, H. M. (2018). Effect of Change in Position and Back Massage on Pain Perception during First Stage of Labor. *Pain Management Nursing*, 19(3), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2018.01.006>.
- Çevik, S. A., & Karaduman, S. (2019). The Effect of Sacral Massage on Labor Pain and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Japan Journal of Nursing Science*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/jjns.12272>.
- Fitriana, S., & Antarsih, N. R. (2019). Effleurage Against Uterine Contractions in Active Phase First Stage Labor. *Asian Journal of Applied Sciences*, 7(6), 707–711. <https://doi.org/10.24203/ajas.v7i6.5987>.
- Jagdish, G. S., & Abirami, P. (2016). A Study to Assess the Effectiveness of Circular Hip Massage on First Stage Labour Pain Among Primigravida Mothers at Chrompet Government General Hospital. *International Journal of Pharmacy and Biological Sciences*, 6(2), 17–22.
- Judith, G. (2020). *Health Sciences Literature Review Made Easy*, (6th ed.). Burlington: Jones and Bartlett Publishers, Inc.
- Kangasniemi, M., Pakkanen, P., & Korhonen, A. (2015). Professional Ethics in Nursing: An Integrative Review. *Journal of Advanced Nursing*, 71(8), 1744–1757. <https://doi.org/10.1111/jan.12619>.
- Mortazavi, S. H., Khaki, S., Moradi, R., Heidari, K., & Vasegh Rahimparvar, S. F. (2012). Effects of Massage Therapy and Presence of Attendant on Pain, Anxiety and Satisfaction during Labor. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 286(1), 19–23. <https://doi.org/10.1007/s00404-012-2227-4>.
- Munn, Z., Micah, D. J. P., Cindy, S., Catalin, T., Alexa, M., & Edoardo, A. (2018). Systematic Review or Scoping Review? Guidance for Authors When Choosing Between a Systematic or Scoping Review Approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(143), 104–116. <https://doi.org/10.4324/9781315159416>.
- Neetu, Sheoran, P., & Panchal, R. (2015). A Study to Assess the Effectiveness of Abdominal

- Effleurage on Labor Pain Intensity and Labour Outcomes Among Nullipara Mothers During 1st Stage of Labor In Selected Hospitals of District Ambala, Haryana. *International Journal of Sciences and Research*, 4(1), 1585–1590.
- Pawale, M. P., & Salunkhe, J. A. (2020). Effectiveness of Back Massage on Pain Relief during First Stage of Labor in Primi Mothers Admitted at a Tertiary Care Center. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(12), 5933–5938. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1189_20.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2014). *Maternal Child Nursing Care*, (5th ed.). St. Louis, MO: Elsevier Mosby.
- Ricci, S. S. (2013). *Essentials of Maternity, Newborn, and Women's Health Nursing*, (3rd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Risneni, & Imron, R. (2019). The Effects of Effleurage Massage and Abdominal Lifting Massage to Reduce Pain in the First Stage of Labor Process. *Journal of Medical Science And Clinical Research*, 7(3), 140–144. <https://doi.org/10.18535/jmscr/v7i3.27>.
- Sadat, H. Z., Forugh, F., Maryam, H., Nosratollah, M. N., & Hosein, S. (2016). The Impact of Manual Massage on Intensity and Duration of Pain at First Phase of Labor in Primigravid Women. *International Journal of Medicine Research*, 1(4), 16–18. www.medicinesjournal.com.
- Santiasari, R. N., Nurdianti, D. S., Lismidiati, W., & Saudah, N. (2018). Effectiveness of Effleurage and Counter-Pressure Massages in Reducing Labor Pain. *Humanistic Network for Science and Technology*, 2(7), 721–724. <http://heanoti.com/index.php/hn/article/view/hn20701>.
- Sethi, D., & Barnabas, S. (2017). A Pre-experimental Study to Evaluate the Effectiveness of Back Massage among Pregnant Women in First Stage of Labour Pains Admitted in Labour Room of a Selected Hospital, Ludhiana, Punjab, India. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 6(1), 76–83. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20164636>.
- Taghinejad, H., Delpisheh, A., & Suhrabi, Z. (2012). Comparison Between Massage and Music Therapies to Relieve the Severity of Labor Pain. *Women's Health*, 6(3), 377–381. <https://doi.org/10.2217/whe.10.15>.
- Zaghloul, M. G., & Mossad, A. A. M. (2018). Effect of Effleurage on Pain Severity and Duration of Labor among Laboring Women. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 7(6), 1–9. <https://doi.org/10.9790/1959-0706020109>.
- Zahra, A., & Leila, M. S. (2013). Lavender Aromatherapy Massages in Reducing Labor Pain and Duration of Labor: A Randomized Controlled Trial. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 7(8), 426–430. <https://doi.org/10.5897/ajpp12.391>.