

PENGARUH TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT SARININGSIH BANDUNG

*Tina Shinta Parulian**
*Junatri Sitompul***
*Anne Nur Oktrifiana****
ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa ibu yang mengalami nyeri di daerah abdomen pada masa nifas/post partum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung. Nyeri kontraksi uterus adalah suatu sensori dan perasaan yang tidak nyaman pada ibu post partum normal karena terjadinya involusi uterus setelah pengeluaran bayi. Teknik yang dianjurkan untuk menangani nyeri kontraksi uterus pada masa post partum yaitu dengan menggunakan teknik *effleurage massage* yang merupakan terapi non-farmakologis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, desain penelitian analitik *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil uji T-Dependent diperoleh $P_{value} = 0.000$ yang berarti bahwa ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum. Saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian bagi Ruang Bersalin/VK RS. Sariningsih Bandung adalah membuat Standar Operasional Prosedur (SOP) mengenai program penatalaksanaan nyeri kontraksi uterus pada saat post partum yaitu teknik *effleurage massage*.

Kata Kunci : Nyeri, *Effleurage Massage*, Post Partum

PENDAHULUAN

Masa pemulihan dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran disebut dengan masa nifas (post partum). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum kehamilan (Maryunani, 2009 : 1). Perubahan fisiologis maupun psikologis yang dialami oleh ibu post partum, salah satunya adalah kontraksi uterus. Intensitas kontraksi uterus meningkat secara bermakna setelah persalinan bayi, yang merupakan respon segera untuk mengurangi jumlah volume intra uterus atau biasa disebut dengan involusi uterus.

Involusi uterus mengakibatkan terjadinya pengeluaran hormon oksitosin yang dilepas oleh kelenjar hipofisis yang dapat memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostasis. Kontraksi uterus dapat diperkuat pada saat proses menyusui karena oksitosin dapat dilepaskan ketika bayi mengisap ASI (Maryunani, 2009:1).

Kontraksi uterus ini terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa setelah melahirkan/post partum (Maryunani, 2009 : 7). 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 (*International Association for Study of Pain* [IASP], 1979). Nyeri yang diakibatkan oleh kontraksi uterus memerlukan berbagai penanganan untuk meminimalkan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu sehingga kenyamanan ibu dapat kembali. Peran seorang perawat pada kondisi tersebut adalah membantu meredakan nyeri ibu post partum dengan memberikan intervensi dalam meredakan nyeri (Andarmoyo, 2013 : 83).

Strategi penatalaksanaan nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri, diantaranya dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non-farmakologis (Andarmoyo, 2013). Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan antara lain dengan memberikan terapi pemijatan pada ibu yang disebut dengan teknik *effleurage massage*.

Effleurage adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Reeder, 2011 : 676). Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah,

memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* merupakan teknik masase 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 (Ekowati, dkk. 2011). Tindakan utama *effleuragemassage* merupakan aplikasi dari teori *Gate Control* yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat.

Langkah-langkah melakukan teknik ini adalah kedua telapak tangan melakukan usapan ringan, tegas dan konstan dengan pola gerakan melingkari abdomen, dimulai dari abdomen bagian bawah di atas *simphisis pubis*, arahkan ke samping perut, terus ke fundus uteri kemudian turun ke *umbilicus* dan kembali ke perut bagian bawah diatas *simphisis pubis* (Pilliteri, 1993), bentuk pola gerakannya seperti “kupu-kupu”. Ulangi gerakan di atas selama 3–5 menit dan berikan lotion atau minyak/baby oil tambahan jika dibutuhkan (Berman, Snyder, Kozier, dan Erb, 2009 : 341).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2014 di Rumah Sakit Sariningsih Bandung terhadap 7 orang ibu post partum normal diperoleh data bahwa semua ibu mengalami nyeri pada hari ke-1, 2 orang ibu mengalami nyeri pada saat > 3-4 jam post partum dan 5 orang ibu pada saat >1-2 jam post partum. Karakteristik nyeri yang dirasakan ibu post partum pada hari ke 1 yaitu mulas pada bagian abdomen bawah dengan skala 4–5 yang berarti nyeri sedang. Nyeri kontraksi uterus yang dirasakan timbul pada saat ibu berdiam dan melakukan aktivitas. Durasi nyeri yang dirasakan ibu berkisar 1-5 menit. Penatalaksanaan nyeri yang dilakukan oleh ibu adalah melakukan teknik nafas dalam, distraksi dengan berjalan, aktivitas secara perlahan, dan berdiam sejenak.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 2 orang perawat/bidan yang berada di ruangan Bersalin/VK Rumah Sakit Sariningsih Bandung mengatakan bahwa penatalaksanaan nyeri pada ibu post partum adalah dengan dilakukan mobilisasi (pergerakan miring kanan dan kiri) serta

mengajarkan teknik relaksasi. Permasalahan yang telah dipaparkan di atas membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Teknik *Effleurage Massage* terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah usaha untuk menjawab permasalahan, membuat suatu yang masuk akal, memahami peraturan, dan memprediksi keadaan di masa yang akan datang (Nursalam, 2003 : 8). Desain penelitian merupakan wadah untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji kebenaran hipotesis (Setiadi, 2007 : 68). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian analitik pra-eksperimental dan pendekatannya adalah *one group pretest-posttest* pada 20 ibu post partum normal. Penelitian ini menggunakan lembar observasi dengan skala nyeri (*Numerik Rating Scale/NRS*) sebelum dan setelah diberikan intervensi. Observasi nyeri dilakukan pada saat pasien mengalami nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik *effleurage massage* dalam rentang 2 jam setelah partus. *Pretest* dilakukan pada saat ibu mengalami nyeri, kemudian dilakukan teknik *effleurage massage* selama kontraksi berlangsung, setelah itu dilakukan *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* dijumlahkan, sehingga didapatkan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Usia

Karakteristik Responden berdasarkan Usia Responden di Ruang Bersalin RS. Sariningsih 2014 (n = 20)

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja Akhir (17 – 25 tahun)	5	25
Dewasa Awal (26 – 35 tahun)	12	60
Dewasa Akhir (36- 45 tahun)	3	15
Total	20	100

Tabel 1.1. di atas menunjukkan data bahwa lebih dari setengahnya (60 %) ibu post partum berusia antara 26 –

35 tahun yang termasuk kepada kategori dewasa awal.

2. Suku

Karakteristik Responden berdasarkan Suku Responden di Ruang Bersalin RS. Sariningsih 2014 (n = 20)

Suku Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Batak	1	5
Jawa	2	10
Lampung	1	5
Sunda	16	80
Total	20	100

Tabel 1.2. di atas menunjukkan data bahwa sebagian besar (80 %) kebudayaan dari ibu post partum adalah suku Sunda.

3. Klasifikasi Paritas

Karakteristik Responden berdasarkan Klasifikasi Paritas Responden di Ruang Bersalin RS. Sariningsih 2014 (n = 20)

Klasifikasi Paritas Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	7	35
Multipara	13	65
Total	20	100

Tabel 1.3. di atas menunjukkan data bahwa lebih dari setengahnya (65 %) klasifikasi paritas dari ibu post partum adalah multipara.

4. Ante Natal Care (ANC)

Karakteristik Responden berdasarkan Kepatuhan untuk Melakukan Ante Natal Care (ANC) di Ruang Bersalin RS. Sariningsih 2014 (n = 20)

ANC	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	19	95
Tidak	1	5
Total	20	100

Tabel 1.4. di atas menunjukkan data bahwa hampir seluruhnya (95 %) ibu post partum melakukan pemeriksaan kehamilan/Ante Natal Care (ANC).

5. Latihan Senam Hamil

Karakteristik Responden berdasarkan Pelaksanaan Latihan Senam Hamil di Ruang Bersalin RS. Sariningsih 2014 (n = 20)

Latihan Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	0	0
Tidak	20	100
Total	20	100

Tabel 1.5. di atas menunjukkan data bahwa seluruhnya (100 %) ibu post partum tidak melakukan latihan senam hamil.

B. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariate

a. Nyeri Kontraksi Uterus Sebelum Dilakukan Teknik Effleurage Massage

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Rata-Rata Nyeri Kontraksi Uterus Sebelum dilakukan Teknik Effleurage Massage di Ruang Bersalin RS. Sariningsih 2014 (n=20)

Rata-Rata Skala Nyeri Kontraksi Uterus	Frekuensi	Persentase (%)
3	2	10
4	5	25
5	6	30
6	5	25
7	2	10
Total	20	100

Tabel 1.6. di atas menunjukkan data bahwa kurang dari setengahnya (30 %) ibu post partum mengalami rata-rata nyeri kontraksi uterus dengan skala nyeri 5. Rata-rata rentang skala nyeri yang dialami ibu post partum sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* berada pada skala nyeri antara 3–7.

b. Nyeri Kontraksi Uterus Setelah Dilakukan Teknik Effleurage Massage
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Rata-Rata Nyeri Kontraksi Uterus Setelah dilakukan Teknik Effleurage Massage di Ruang Bersalin RS. Sariningsih 2014 (n=20)

Rata-Rata Skala Nyeri Kontraksi Uterus	Frekuensi	Persentase (%)
1	2	10
2	3	15
3	9	45
4	4	20
5	2	10
Total	20	100

Tabel 1.7. di atas menunjukkan data bahwa kurang dari setengahnya (45 %) ibu post partum mengalami rata-rata nyeri kontraksi uterus dengan skala nyeri 3. Rata-rata rentang skala nyeri yang dialami ibu post partum setelah dilakukan teknik *effleurage massage* berada pada skala nyeri antara 1–5.

c. Analisis Data Numerik Berdasarkan Nyeri Kontraksi Uterus Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Effleurage Massage
Analisis Data Numerik Berdasarkan Nyeri Kontraksi Uterus Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Effleurage Massage di Ruang Bersalin RS. Sariningsih 2014 (n=20)

Variabel	Mean	Median	Min - Max	95 % CI	SD
Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi	5.00	5.00	3 - 7	4.45	1.170
Tingkat Nyeri Setelah Intervensi	3.05	3.00	1 - 5	2.54	1.099

Tabel 1.8. menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum intervensi mempunyai rata-rata 5.00, sedangkan setelah dilakukannya intervensi mempunyai rata-rata 3.05.

2. Analisa Bivariate
Analisa Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Post Partum di Ruang Bersalin RS. Sariningsih 2014 (n = 20)

Hasil Uji T-Test	Paired Different				T	Sig.
	Mean	Median	95 % CI			
			Lower	Upper		
Hasil Pretest – Hasil Posttest	1.950	0.826	1.564	2.336	10.563	0.000

Tabel 1.9. di atas menunjukkan bahwa hasil uji T-Dependent didapatkan $P_{value} 0.000 \leq 0.05 (\alpha)$ yang berarti bahwa ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung.

C. Pembahasan

Peneliti akan menjelaskan pembahasan hasil penelitian tentang pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung.

a. Tingkat Nyeri Ibu Post Partum yang diakibatkan oleh Kontraksi Uterus Sebelum dilakukan Teknik Effleurage Massage

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum serta mengetahui tingkat nyeri kontraksi uterus sebelum dan setelah dilakukan teknik *effleurage massage*. Penelitian ini dilakukan kepada 20 ibu post partum hari ke-1 pada 0–2 jam setelah partus yang mengalami nyeri kontraksi uterus. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengobservasi nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum, menggunakan lembar observasi dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* yang direkomendasikan oleh *Agency for Health Care Policy and Research (AHCPR, 1992)*.

Penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik responden berdasarkan usia, suku, klasifikasi

paritas, pelaksanaan *ante natal care* (ANC), dan latihan senam hamil. Tabel 1.1. menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya (60 %) usia ibu post partum antara 26–35 tahun yang termasuk kepada kategori dewasa awal. Potter dan Perry (2005) menyatakan bahwa usia merupakan faktor yang dapat mempengaruhi nyeri yang dirasakan seseorang. Orang dewasa dapat melaporkan nyeri jika sudah patologis dan mengalami kerusakan fungsi (Tamsuri, 2007). Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Dwi, 2013). Hasil *pretest* terlihat bahwa nilai skala nyeri tertinggi pada usia dewasa awal yaitu pada rata-rata skala nyeri 7, dimana skala ini termasuk kepada skala nyeri berat.

Faktor lain yang mempengaruhi nyeri menurut Potter dan Perry (2005) adalah suku/kebudayaan. Tabel 1.2. menunjukkan bahwa sebagian besar (80 %) kebudayaan dari ibu post partum berasal dari suku Sunda. Pasien dengan suku Sunda memiliki rata-rata skala nyeri terbanyak yaitu 5. Observasi yang dilakukan oleh peneliti, bahwa pasien suku Sunda harus dipantau secara terus-menerus. Pasien merasakan nyeri tetapi tidak mengutarakan apa yang sedang dirasakan.

Tabel 1.3. menunjukkan data bahwa lebih dari setengahnya (65 %) termasuk kepada kelompok multipara pada klasifikasi paritas. Ibu dengan kelompok multipara memiliki skala nyeri terbanyak yaitu pada rata-rata skala nyeri 6 (nyeri sedang tingkat akhir), sedangkan pada kelompok primipara yaitu pada rata-rata skala nyeri 5 (nyeri sedang pertengahan). Teori Farer (2001) dalam penelitian yang dilakukan oleh Liana mengatakan bahwa faktor paritas memiliki peranan

yang cukup penting. Ibu primipara mengalami proses involusi uterus berlangsung cepat, sedangkan pada ibu multipara mengalami proses peregangan otot dan tingkat elastisitasnya akan berkurang sehingga kontraksi uterus lebih terasa nyeri karena uterus bekerja keras untuk kembali ke bentuk semula.

Tabel 1.4. menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (95 %) ibu post partum melakukan pemeriksaan kehamilan/*ante natal care* (ANC). Ibu yang melakukan ANC memiliki skala nyeri terbanyak yaitu pada rata-rata skala nyeri 5 (nyeri sedang), sedangkan ibu yang tidak melakukan ANC memiliki skala nyeri 7 (nyeri berat). Tujuan khusus ANC salah satunya adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai masa nifas/post partum. Ibu yang tidak melakukan kunjungan ANC tidak menerima informasi-informasi mengenai persiapan menghadapi masa nifas, sehingga persepsi nyeri berada pada nyeri berat.

Tabel 1.5. menunjukkan bahwa seluruhnya (100 %) ibu post partum tidak melakukan latihan senam hamil pada saat masa kehamilan. Observasi yang dilakukan pada saat penelitian kepada 20 ibu post partum, seluruhnya tidak mengetahui adanya senam hamil. Novita (2011) mengatakan bahwa tujuan dilakukannya senam hamil yaitu memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberikan latihan kontraksi dan relaksasi, sehingga dapat membantu ibu dalam mengatasi nyeri kontraksi uterus pada masa post partum/nifas.

Analisa *univariate* mendeskripsikan karakteristik nyeri kontraksi uterus sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Tabel 1.6. menunjukkan bahwa kurang dari setengahnya (30 %) ibu post partum mengalami nyeri kontraksi uterus dengan rata-

rata skala nyeri 5. Nyeri yang dialami ibu post partum sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* berada pada rentang antara skala 3–7. Skala nyeri 7 merupakan skala nyeri tertinggi yang dirasakan ibu post partum. Hasil observasi ditemukan bahwa skala nyeri tertinggi ini dialami oleh kelompok paritas multipara yaitu pada persalinan ke-3 dan 4 serta ibu yang tidak melakukan kunjungan ANC. Hal ini sesuai dengan karakteristik responden yang telah dijelaskan di atas bahwa kelompok paritas serta kunjungan ANC mempengaruhi nyeri yang dirasakan ibu post partum. Skala nyeri terendah berada pada skala nyeri 3, karena ibu merupakan suku Sunda dan Lampung dimana tidak terlalu menghiraukan nyeri yang sedang dirasakan.

Nyeri kontraksi uterus meningkat secara bermakna setelah bayi keluar, diakibatkan oleh keluarnya hormon oksitosin yang dilepas oleh kelenjar hipofisis sehingga dapat memperkuat dan mengatur kontraksi uterus. *Pretest* dilakukan sebelum memberikan intervensi berupa teknik *effleurage massage* yaitu dengan cara mengobservasi dan menunjukkan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sehingga diperoleh nilai skala nyeri sesuai dengan nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum. Peneliti melakukan *pretest* pada 20 ibu post partum selama 2 jam setelah partus maka akan didapatkan beberapa skala nyeri yang dijumlahkan sehingga didapatkan hasil rata-rata dari skala nyeri tersebut.

b. Tingkat Nyeri Ibu Post Partum yang diakibatkan oleh Kontraksi Uterus Setelah dilakukan Teknik *Effleurage Massage*

Analisa *univariate* yang mendeskripsikan mengenai distribusi frekuensi berdasarkan nyeri kontraksi uterus setelah dilakukan teknik *effleurage*

massage dijelaskan dalam tabel 1.7., bahwa kurang dari setengahnya (45 %) ibu post partum mengalami nyeri kontraksi uterus dengan rata-rata skala nyeri 3. Nyeri yang dialami ibu post partum setelah dilakukan teknik *effleurage massage* berada pada rentang skala nyeri antara 1–5.

Skala nyeri 5 merupakan skala nyeri tertinggi yang dirasakan ibu post partum pada saat *posttest*. Hasil observasi ditemukan bahwa skala nyeri tertinggi ini dialami oleh ibu yang mengalami skala nyeri tertinggi pada saat *pretest* sehingga mengalami penurunan yang tidak jauh dari hasil *pretest*. Responden lain yang mengalami skala nyeri tertinggi pada saat *posttest* dialami oleh ibu primipara yang tidak mengalami penurunan sama sekali setelah dilakukan intervensi. Skala nyeri terendah berada pada skala nyeri 1, karena ibu mengalami nyeri dengan skala terendah pada saat *pretest* sehingga mengalami penurunan dengan skala nyeri yang rendah pula.

Penurunan skala nyeri pada *posttest* diakibatkan karena ibu post partum dilakukan intervensi berupa teknik *effleurage massage*. Reeder (2011) mengemukakan bahwa *effleurage* adalah bentuk masase berupa usapan lembut, panjang, dan tidak terputus-putus sehingga dapat menimbulkan relaksasi. Mekanisme penghambatan nyeri kontraksi uterus dengan teknik *effleurage massage* berdasarkan konsep *Gate Control Theory* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall (1965). *Posttest* dilakukan setelah ibu post partum diberikan intervensi selama kontraksi berlangsung. Tujuan dilakukannya *posttest* yaitu untuk melihat adanya perubahan nyeri dengan mengobservasi kembali dengan cara menunjukkan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRRS) supaya diperoleh hasil skala nyeri. Hasil *posttest* diperoleh dari rata-rata nilai *posttest*, dimana 20 ibu post partum dilakukan

posttest dan hasil skala nyeri tersebut dijumlahkan sehingga diperoleh rata-rata skala nyeri dari masing-masing responden. Analisa data numerik berdasarkan nyeri kontraksi uterus sebelum dan setelah dilakukan teknik *effleurage massage* dapat terlihat pada tabel 1.8. Tingkat nyeri sebelum intervensi mempunyai nilai *mean* 5.00 dengan nilai min-max 3 - 7, sedangkan setelah dilakukan intervensi mempunyai nilai *mean* 3.05 dengan nilai min-max 1 - 5.

c. Pengaruh Teknik *Effleurage Massage* terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung

Analisa *bivariate* mendeskripsikan mengenai perbedaan tingkat nyeri kontraksi uterus yang dirasakan ibu post partum sebelum dan sesudah dilakukan teknik *effleurage massage*. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji T-Dependent karena data berdistribusi normal dengan uji parametrik. Tabel 4.9. menunjukkan bahwa hasil uji T-Dependent didapatkan $P_{value} = 0.000 \leq 0.05 (\alpha)$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima yang berarti ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum.

Teknik *effleurage massage* mempunyai manfaat yaitu memberikan rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang produksi hormon *endorphin* yang menghilangkan rasa sakit secara ilmiah. Penelitian ini didukung oleh teori dari Melzack dan Wall (1965) tentang *Gate Control Theory* dimana dengan melakukan teknik *effleurage massage* dapat menghambat nyeri kontraksi uterus karena serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga *Cortex Cerebri* tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh *Counter*

stimulasi masase ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah.

Andarmoyo mengatakan bahwa rangsangan taktil dan perasaan positif berkembang ketika dilakukann bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, dapat memperkuat efek *effleurage massage* untuk mengendalikan nyeri. Teknik ini dapat dilakukan tidak hanya untuk nyeri kontraksi uterus pada ibu post partum, tetapi dapat dilakukan untuk berbagai nyeri yang ditimbulkan dari stimulus lain.

Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Handayani dan Kiswoyo pada ibu bersalin normal di BPM wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo yang mengalami nyeri persalinan Kala I Fase Aktif tahun 2012 menunjukkan bahwa ada pengaruh masase punggung terhadap pengurangan nyeri kala I fase aktif. Hasil penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Fitrianingrum, Indanah, dan Suwarto pada Pasien Post Appendectomy di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Kudus tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi *effleurage* terhadap nyeri pada pasien *post appendectomy*. Hasil penelitian lainnya yaitu telah dilakukan oleh Fauziyah pada Siswi SMAN 1 Gresik yang mengalami disminore tahun 2013 menunjukkan bahwa teknik *effleurage* dapat menurunkan nyeri disminore.

Uraian di atas dan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti maka menunjukkan bahwa teknik *effleurage massage* dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri kontraksi uterus yang dirasakan oleh ibu post partum di Ruang Bersalin/VK Rumah Sakit Sariningsih Bandung sehingga nyeri yang dirasakan ibu post partum dapat berkurang dan ibu mendapatkan kenyamanan kembali.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* terdapat 20 ibu post partum mengalami rata-rata nyeri kontraksi uterus dengan rentang nyeri skala 3–7.
2. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa setelah dilakukan teknik *effleurage massage* terdapat 20 ibu post partum mengalami rata-rata nyeri kontraksi uterus dengan perubahan rentang skala nyeri yaitu pada skala 1–5.
3. Hasil penelitian diperoleh P_{value} adalah 0.000 yang bila dibandingkan dengan nilai α (0.05) maka nilai $P_{value} < \alpha$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung.

B. Saran

1. **Bagi Rumah Sakit Sariningsih**
Membuat Standar Operasional Prosedur (SOP) mengenai program penatalaksanaan nyeri kontraksi uterus berupa teknik *effleurage massage* khususnya di Ruang Bersalin/VK disaat melakukan observasi pada ibu post partum.
2. **Bagi STIKes Santo Borromeus**
Melakukan pembelajaran lebih mendalam serta simulasi di laboratorium mengenai asuhan keperawatan post partum dan penatalaksanaan nyeri khususnya non-farmakologis.
3. **Bagi Mahasiswa Mahasiswi STIKes Santo Borromeus**
Peneliti menyarankan agar para mahasiswa-mahasiswi mempelajari lebih dalam mengenai penatalaksanaan nyeri non-farmakologis khususnya pada keperawatan maternitas.

4. Bagi Ibu Post Partum

Peneliti mengharapkan agar para ibu post partum melaksanakan teknik *effleurage massage* ini secara mandiri guna mempertahankan kenyamanan bagi diri sendiri.

5. Bagi Masyarakat

Peneliti mengharapkan agar masyarakat dapat melaksanakan teknik ini apabila salah satu dari keluarga mengalami nyeri khususnya nyeri kontraksi uterus.

6. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai pemberian teknik *effleurage massage* dengan menggunakan desain *quasi eksperimental* supaya terlihat jelas perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, apakah nyeri kontraksi uterus benar-benar murni mengalami penurunan akibat efek teknik *effleurage massage* atau secara fisiologis dapat menghilang dengan sendirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Pain Society (APS). 1996. *Assessment of pain*. Section II. National Pharmaceutical Council. Retrieved Januari 16, 2014, from http://www.americanpainsociety.org/uploads/pdfs/npc/section_2.pdf
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Ardinata, D. 2007. Multidimensional nyeri. *Jurnal keperawatan rufaidah Sumatera Utara*, Vol. 2.No. 2. November, 2007. Retrieved Januari 9, 2014, from http://Multidimensional_Nyeri%2Ffile%2F3deec51efa078d4645.pdf
- Berman, A., Snyder, S., Kozier, B., & Erb, G. 2009. *Buku ajar praktik*

- keperawatan klinis*.Ed. 5.Jakarta : EGC.
- Dwi. 2013. Pengaruh teknik relaksasi autogenic terhadap skala nyeri pada ibu post SC di RSUD Banyumas. *Keperawatan Unsoed*. Retrieved Juli 7, 2014, from http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/dwi_skripsi_p57-p75.pdf
- Ekowati R., Wahjuni, E.S., & Alifa, A. 2012. Efek teknik masase effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada disminore primer mahasiswi PSIK FKUB Malang. *Poltekkes Malang*. Retrieved Januari 17, 2014, from <http://Efek-teknik-masase-EFFLURAGE-pada-abdomen-terhadap-penurunan-intensitas-nyeri-pada-dismenore-primer-Mahasiswi-PSIK-FKUB-Malang..pdf>
- Fauziyah, I. Z. 2013. Efektivitas teknik *effleurage* dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat disminore pada siswi SMAN 1 Gresik. *Jurnal Skripsi*. Retrieved Juli 17, 2013, from <http://lppmunigresblog.files.wordpress.com/2013/06/jurnal-iin.pdf>
- Fitrianiingrum, Indanah & Suwanto. 2013. Pengaruh teknik relaksasi *effleurage* terhadap penurunan nyeri pada pasien *post appendicemy* di rumah sakit umum daerah kabupaten kudus. *JIKK*, Vol. 4, No. 2, Juli 2013. Retrieved Juni 17, 2014, from <http://www.google.co.id/journal.stike smuhkudus.ac.id>
- Handayani, E. & Kiswoyo, P. G. 2012. Pengaruh masase punggung terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin normal di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Tegalrejo Kabupaten Magelang. *Jurnal kebidanan*, Vol. IV, No. 02, Desember 2013. Retrieved Juni 17, 2014, from <http://www.google.co.id/Fjournal.akb ideub.ac.id>
- International Association for The Study of Pain (IASP). 1979. Retrieved Januari 13, 2014, from http://www.iasp-pain.org/AM/Template.cfm?Section=Pain_Definitions#Pain
- Liana, D. _____. Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri pada post partum di Rumah Sakit Umum dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal STIKes U'Budiyah Banda Aceh*. Retrieved Juni 29, 2014, from <http://180.241.122.205/docjurnal/DESI LIANA-jurnal dsi.pdf>
- Manurung, S. 2011. *Buku ajar keperawatan maternitas : Asuhan keperawatan intranatal*. Jakarta : Trans Info Media.
- Nursalam, 2003. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan : Pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter dan Perry. 2006. *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses, dan praktik*. Vol. 2.Ed. 4. Jakarta : EGC.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan penulisan : Riset keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.