

Pengaruh Pijat Punggung *Effleurage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSIA Annisa Blora

Dian Fitriana¹, Nasriyah², Ika Trisanti³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: ¹ fitrianadian007@gmail.com

Article History:

Received Feb 7th, 2026

Accepted Feb 18th, 2026

Published Feb 18th, 2026

Abstrak

Nyeri persalinan dapat diatasi dengan pendekatan non farmakologis. Salah satunya adalah massage effleurage. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat *Effleurage* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I di RSIA Annisa Blora. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Subjek penelitian sebanyak 36 yang masuk dalam kategori persalinan kala 1 fase aktif di RSIA Annisa Blora. Dipilih sesuai kriteria inklusi, Instrumen yang di gunakan untuk melakukan intervensi yaitu minyak pijat dan lap untuk melakukan pemijatan. Hasil penelitiin menyimpulkan skala nyeri persalinan kala 1 sebelum dilakukannya intervensi efflurage tingkat nyeri berat sebanyak 31 responden (86,1%). Skala Nyeri persalinan kala 1 Setelah dilakukannya intervensi efflurage tingkat berat sebanyak 9 responden (25 %). Terdapat pengaruh pemberian pijat Effleurage terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 di RS Bersalin Annisa Blora dengan nilai p-value sebesar 0,000 dimana $< \alpha$ (0,05)

Kata Kunci : Pijat Effleurage, Nyeri Persalinan

Abstract

Labour pain can be managed using non-pharmacological approaches. One such approach is effleurage massage. This study aims to determine the effect of effleurage massage on reducing labour pain during the first stage of labour at Annisa Blora Maternity Hospital. An experimental method was used. The study subjects consisted of 36 women in the active phase of the first stage of labour at RSIA Annisa Blora. They were selected based on inclusion criteria. The instruments used for the intervention were massage oil and towels for massage. The results of the study concluded that the labour pain scale before the effleurage intervention showed severe pain in 31 respondents (86.1%). After the effleurage intervention, the labour pain scale showed severe pain in 9 respondents (25%). There was an effect of effleurage massage on reducing labour pain during the first stage at Annisa Blora Maternity Hospital, with a p-value of 0.000, which is $< \alpha$ (0.05).

Keyword : Effleurage Massage, Labour Pain

1. PENDAHULUAN

Persalinan atau dalam bahasa medis disebut sebagai periode intranatal merupakan suatu kondisi dimana fetus dan plasenta yang telah cukup bulan mulai keluar dari uterus. Hal ini ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas kontraksi atau aktivitas otot rahim yang menyebabkan pembukaan dan penipisan serviks serta keluarnya *bloody show* atau lender darah dari

vagina ibu [1]. Persalinan biasa dianggap normal apabila usianya terjadi pada kehamilan yang inpartu atau cukup bulan (37-42 minggu) dimulai sejak uterus berkontraksi dan pembukaan serviks. Seluruh wanita hamil pasti menginginkan proses persalinan yang dijalani nantinya berjalan dengan lancar dan minimal rasa sakit. Akan tetapi, pada data yang di peroleh tahun 2025 dari pusat data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan. Didukung oleh data dari kemenkes tahun 2019 yang menyebutkan bahwa Sebagian besar dari proses persalinan bayi pasti disertai rasa nyeri (90%) pada 2700 responden ibu bersalin. Nyeri ringan dirasakan sebanyak 15%, nyeri sedang pada 35%, nyeri hebat pada 30 % dan nyeri sangat hebat dirasakan oleh 20% responden [2].

Secara fisiologis, nyeri persalinan akan muncul pada persalinan kala 1 laten dan aktif. Nyeri yang dirasakan bisa disebabkan karena adanya dilatasi serviks dan kontraksi dari uterus. Dan nyeri yang dirasakan tentunya semakin lama akan semakin kuat intensitas dan frekuensinya. Kemudian pada fase aktif akan dirasakan sebagai puncak nyeri dimana pembukaan lengkap sudah mencapai 10 cm dilanjutkan dengan rasa sakit yang diakibatkan oleh peregangan vagina dan dasar pelvis pada persalinan kala II [3].

Terdapat beberapa metode yang dapat dilakukan untuk mengtasi nyeri persalinan, baik manajemen farmakologis dan pendekatan non farmakologis. Cara menghilangkan nyeri persalinan secara Farmakologi adalah pethidine, anestesi epidural, entonox, TENS (Transcutaneous electrical nerve stimulation). Tindakan ini sudah banyak digunakan di beberapa rumah sakit di Indonesia untuk membantu ibu dalam proses melahirkan [4]. Sedangkan Salah satu pendekatan non farmakologis untuk atasi nyeri saat persalinan adalah pemijatan atau massage. Beberapa macam metode massage yang dapat dilakukan untuk merangsang saraf yang berdiameter besar sehingga mengurangi nyeri antara lain *effleurage*, *deep back*, *firm counter pressure*, dan *abdominal lifting*[5]

Pijat memiliki manfaat potensial seperti menurunkan intensitas nyeri, meredakan kejang otot, meningkatkan aktivitas fisik, mempromosikan relaksasi. Terapi pijat secara teoritis menghambat transmisi rasa sakit ke otak. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal yang terjadi karena pijat merangsang tubuh melepas senyawa endorfin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Umumnya, ada dua teknik pemijatan yang dilakukan dalam persalinan, yaitu *effluerage* dan *counterpressure* [6].

Massage *effleurage* adalah teknik pijat dengan usapan yang lembut, panjang, dan berkesinambungan. Efeknya bisa membuat tubuh menjadi lebih rileks. Pijatan lembut ini juga dapat membantu ibu merasa lebih nyaman dan segar selama proses persalinan. Sebuah studi menunjukkan bahwa ibu yang dipijat selama 20 menit setiap jam saat persalinan dapat merasakan nyeri yang lebih sedikit [7].

Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Efendi menyebutkan hasil penelitian bahwa skor nyeri persalinan sebelum mendapatkan intervensi didapatkan hasil nilai mean adalah 5,06 dengan standar deviasi 1,27 (4-8), sedangkan nyeri persalinan setelah mendapatkan intervensi memiliki nilai mean 3,06 dengan standar deviasi 1,27 (2-6). Adapun nilai p value adalah 0,000. Yang artinya Ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh Massage *effleurage* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin [1]. Sedangkan Penelitian Zanah dkk menyebutkan Terapi *effleurage* terhadap massage efektif penurunan intensitas tingkat nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif, dengan penurunan skala nyeri sebesar 2-3 skala [8].

Penanganan dan pengawasan rasa sakit saat persalinan pada fase I aktif sangat krusial karena ini dapat menentukan apakah seorang ibu bisa melaksanakan persalinan secara normal atau harus diakhiri dengan tindakan medis akibat komplikasi yang disebabkan oleh rasa nyeri yang sangat parah. Dengan Pemijatan effleurage diharapkan dapat memberikan pengalaman atau dampak positif terhadap kenyamanan ibu selama proses persalinan [9].

Berdasarkan hasil data yang didapatkan peneliti yaitu jumlah ibu melahirkan dari Agustus sd September 2025 sebanyak 29 orang di RS Ibu dan Anak Annisa Blora dengan Sebagian besar mengalami nyeri persalinan Kala 1. Dengan rincian 1 orang mengalami nyeri ringan 1 orang, nyeri sedang sebanyak 14 orang dan 15 orang mengalami nyeri berat. Sehingga peneliti tertarik meneliti tentang “Pengaruh Pijat Punggung *Effleurage* terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada pasien bersalin di RSIA Annisa Blora.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian quasi Eksperimental dengan menggunakan desain penelitian One-group Pre-post test. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Annisa Blora, yang berlokasi di Jl. RA Kartini no 7 Blora Jawa Tengah. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien ibu bersalin di Rumah Sakit Ibu dan Anak Blora sebanyak 40 orang/ responden. Berdasarkan perhitungan dengan rumus diperoleh $n \geq 36,36$ di bulatkan menjadi 36 responden. Intervensi pemijatan *effleurage* dilakukan sebanyak 3 kali selama 10 menit dengan menggunakan alat dan bahan yang tersedia di rumah sakit sesuai dengan SOP. Analisa dilakukan dengan uji wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Hasil Analisa univariat (n = 36)

Kategori	<i>f</i>	%
Usia		
Remaja awal (12-16 tahun)	1	3
Remaja Akhir (17-25 tahun)	11	31
Dewasa Awal (26-35 tahun)	19	52
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	5	14
Paritas		
Primigravida	12	33
Multigravida	24	67
Tingkat nyeri (pre)		
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	5	14
Nyeri Berat	31	86
Nyeri sangat berat	0	0
Tingkat nyeri (post)		
Nyeri ringan	5	14
Nyeri sedang	21	58
Nyeri Berat	9	25
Nyeri sangat berat	1	2

Sumber : Data Primer, Desember 2025

Tabel 1 diatas menjelaskan bahwa dari 36 responden, usia yang mendominasi adalah usia dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 19 responden (52,7%). Jumlah responden multigravida lebih banyak yaitu 24 responden (67%) dibandingkan dengan pasien primigravida yaitu sebanyak 12 responden (33%). Sebelum dilakukan Pijat Effleurage diketahui bahwa 36 responden bahwa sebagian besar responden dengan tingkat nyeri persalinan kategori berat sebanyak 31 responden (86%) sedangkan tingkat nyeri sedang sebanyak 5 responden (14%). Sesudah dilakukan Pijat Effleurage diketahui bahwa nyeri persalinan kategori sangat berat sebanyak 21 responden (58,3 %) dan tingkat nyeri ringan sebanyak 5 responden (13,8%).

Tabel 2. Hasil Analisa bivariat (n=36)

Nyeri Persalinan	n	Mean	SD	Median (Min-Max)	P value
Pretest	36	7,6	0,990	8 (6-9)	0,000
Posttest	36	5,5	1,96	5 (3-10)	

Sumber : Data Primer, Desember 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p value pretest dan posttest pijat *effleurage* pada ibu bersalin kala 1 fase aktif adalah 0,000($p < 0,05$), yang berarti H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan punggung *effleurage*. Artinya pemijatan *effleurage* mempengaruhi tingkat nyeri persalinan ibu bersalin kala 1 fase aktif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian pijat *Effleurage* terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 di RS Bersalin Annisa Blora. Sesudah dilakukan Pijat *Effleurage* diketahui bahwa dari 36 responden sebagian besar responden dengan tingkat nyeri persalinan kategori sangat berat sebanyak 1 responden (2,7%), nyeri berat sebanyak 9 responden (25%), nyeri sedang sebanyak 21 responden (58,3 %) dan tingkat nyeri ringan sebanyak 5 responden (13,8%). Penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap 16 orang ibu hamil di puskesmas Jumpandang Makasar menunjukkan hasil observasi setelah dilakukannya intervensi atau pemijatan *efflurage*, mayoritas ibu hamil merasakan penurunan rasa sakit atau nyeri yang cukup signifikan pada persalinan kala 1 fase aktif.

Pemijatan dengan metode ini sangat efektif menghilangkan rasa sakit persalinan dengan membantu merangsang dan mengatur tubuh untuk memperbaiki sirkulasi darah, sehingga oksigen berjalan dengan lancar dengan mengendurkan ketegangan alirannya yang berujung pada relaksasi otot, penurunan nyeri dan penurunan emosi saat persalinan [10]. Penelitian diatas juga di dukung dengan penelitian yang menyatakan teknik massage *effleurage* skala nyeri pada 2 pasien terbukti menurunkan tingkat nyeri, sebelum dilakukan intervensi tingkat nyeri di angka 8, sedangkan setelah dilakukan intervensi menjadi 5 . penurunan skala nyeri pada kedua pasien yang artinya ada pengaruh pemberian teknik massage *effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri ibu bersalin kala I [11].

Pemberian Massage *effleurage* pada punggung selama 3-10 menit dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, meningkatkan pernapasan dan merangsang produksi hormone endorphen yang menghilangkan sakit secara alamiah dan ibu yang memperoleh massage *effleurage* berpeluang 3,45 kali mengalami nyeri sedang dibandingkan dengan ibu yang diberi perawatan standar [12]. Pada proses peneliian ini peneliti memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi ,terdapat 1 pasien yang tidak diterapkan pemijatan karena positif HbsAg yang menandakan adanya infeksi, supaya menghindari hal yang tidak di harapkan.

Mayoritas ibu bersalin mengalami penurunan nyeri pada saat bersalin setelah dilakukan massage effleurage, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Soleha dan Puspitasari yang menyatakan adanya pengaruh teknik relaksasi efflurage terhadap nyeri persalinan kala I Ibu Impartu di Praktik Bidan Kota Langsa, dengan hasil penelitian pijat *efflurage* adanya penurunan intensitas nyeri persalinan kala 1 dan rata rata skor nyeri setelah dilakukan itervensi menunjukan penurunan yang cukup signifikan dari 2.38 menjadi 1,38 setelah intervensi yang menandakan tekni pijat *efflurage* efektif dalam menurunkan nyeri persalinan [12]. Hal ini dikarenakan Teknik pemijatan effleurage adalah suatu cara untuk menghilangkan rasa sakit yang paling efektif yang termasuk kedalam non farmakologi. Pemijatan effleurage berguna untuk melemaskan otot-otot yang tegang dan menimbulkan relaksasi dikarenakan adanya manipulasi tata laksana jaringan lunak terutama otot, tendon dan kulit.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, dimana tingkat nyeri persalinan kala 1 aktif menurun setelah diberikan intervensi massage *efflurage* [13]. Kemudian penelitian berbasis *evidence base* menunjukan bahwa *efflurage* massage merupakan salah satu massage yang bisa menurunkan intensitas nyeri pada saat persalinan. Pemijatan area punggung pada ibu hamil, mampu merelaksasikan otot pada area tersebut, menambah kenyamanan dan ketenangan selama proses persalinan Secara ilmiah, pemijatan lembut pada area punggung menstimulasi serabut taktil dikulit menghasilkan sinyal yang dikirimkan lewat serabut A- δ , yaitu merupakan serabut penghantar nyeri cepat. Sinyal ini menutup gerbang atau pintu penghantar rasa sakit tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri sehingga intensitasnya berkurang [14].

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang menguji pengaruh massage *efflurage* terhadap penurunan nyeri ibu hamil kala 1 di wilayah Bekasi yang menunjukan nilai p-value 0,00 atau $<0,5$ yang berarti massage *effleurage* pengaruh dalam penurunan nyeri persalinan. Massage effleurage pada punggung selama 3-10 menit dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, meningkatkan pernapasan dan merangsang produksi hormone endorphen yang menghilangkan sakit secara alamiah. Teknik massage punggung ini tidak memiliki efek samping pada ibu dan bayi, serta tidak membutuhkan biaya sehingga sangat mudah untuk dilakukan [12].

4. KESIMPULAN

Hasil penelitin menyimpulkan skala nyeri persalinan kala 1 sebelum dilakukannya intervensi efflurage tingkat nyeri berat sebanyak 31 responden (86,1%). Skala Nyeri persalinan kala 1 Setelah dilakukannya intervensi efflurage tingkat berat sebanyak 9 responden (25 %). Terdapat pengaruh pemberian pijat Effleurage terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 di RS Bersalin Annisa Blora dengan nilai p-value sebesar 0,000 dimana $< \alpha$ (0,05)

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Kudus baik dosen atau teman sejawat dan direktur RSIA Annisa Blora serta beberapa tenaga medis yang ikut andil dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. I. Effendi, C. Oktaviyana, dan D. Sartika, “Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin The Effect Of Effleurage Massage On Reducing Labor Pain In The First Phase Of Active Labor In Pregnant Women,” vol. 9, no. 2, hal. 1364–1371, 2023.
- [2] R. I. Kemenkes, “Profil kesehatan indonesia,” 2019.
- [3] T. D. W. I. Jayanti, “Asuhan Kebidanan Bersalin dengan Penerapan Massage Counterpressure Untuk mengurangi Nyeri Terhadap Ny. A di PMB Farida Yunita,S.ST KABUPATEN LAMPUNG SELATAN TAHUN 2024,” 2024.
- [4] A. A. Kusumastuti, F. Rahman, dan M. OR, “Pengaruh Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Myogenic: Literatur Review.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.
- [5] M. Ahmad *et al.*, *Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis*. Penerbit CV. Sarnu Untung, 2023.
- [6] D. A. Indah Puspitasari, “Tehnik massage punggung untuk mengurangi nyeri Kala I,” *J Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 8, hal. 100–106, 2017.
- [7] S. Rejeki dan R. M. B. Irawan, “Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Persalinan Melalui Terapi Alat Mekanik Manual Regio Sakralis,” in *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 2012.
- [8] M. Zanah dan R. Armalini, “Efektivitas Effleurage Massage Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Bpm Yenita Kota Pariaman,” *Al-Insyirah Midwifery J. Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci.*, vol. 11, no. 2, hal. 128–135, 2022.
- [9] O. W. Atikasari, I. Lestari, dan N. Saudah, “Pengaruh Massage Effleurage terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Persalinan Spontan di RSU Anwar Medika Sidoarjo.” Perpustakaan Bina Sehat, 2022.
- [10] R. Rosita dan M. Y. Lowa, “Efektifitas Deep Back Massage Dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar,” *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 5, no. 1, 2020.
- [11] M. Amin, H. Jaya, A. Qainitah, dan U. Harahap, “TEKNIK MASSAGE EFFLEURAGE UNTUK MENGURANGI NYERI MELAHIRKAN KALA I DI RUMAH SAKIT SWASTA PALEMBANG Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia,” vol. 1, no. November, hal. 224–231, 2021, doi: <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1005>.
- [12] U. M. Soleha dan A. I. Puspitasari, “Pengaruh Massage Effluerage Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kala I aktif di PMB wilayah Kerja Babelan II Bekasi,” vol. 5, hal. 1268–1277, 2025, doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i3.16793>.
- [13] N. Saputri, “Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Way Jepara Lampung Timur 2017,” in *Prosiding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah Strategi Bidan Komunitas Untuk Menurunkan Kematian Ibu dan Anak*, 2017, hal. 65.
- [14] S. P. Febriyanti, T. Legiati, dan S. Sofianti, “The Penerapan Teknik Effleurage Massage dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif: Evidence Based Case Report,” *J. Penelit. Sains dan Kesehat. Avicenna*, vol. 4, no. 1, hal. 61–68, 2025.