

Efektifitas *Massage Effluerage* dan *Counterpressure* Dalam Persalinan

Evi Wulandari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

*e-mail: eviwulandarihimawan@gmail.com

Abstrak

Proses persalinan adalah saat yang menegangkan dan mencemasakan bagi wanita dan keluarganya. Rasa sakit kontraksi dimulai dari bagian bawah punggung, kemudian menyebar ke bagian bawah perut dan menyebar ke kaki. Rasa sakit dimulai seperti sedikit tertusuk, lalu mencapai puncak, kemudian menghilang seluruhnya. Untuk mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan salah satunya dapat menggunakan tehnik non-farmakologi. *Massage/Sentuhan* merupakan metode non-farmalogik tanpa menggunakan obat-obatan, lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu. *Massage* pada punggung saat persalinan dapat berfungsi sebagai *analgesik* epidural yang dapat mengurangi nyeri dan stres, serta dapat memberikan kenyamanan pada ibu bersalin. Tindakan ini tidak menimbulkan efek samping pada ibu dan bayi. *Massage* punggung ini dapat dilakukan oleh petugas kesehatan, keluarga pasien, maupun pasien itu sendiri. *Massage* pada punggung menstimulasi *reseptor* yang membuat ibu bersalin lebih nyaman karena terjadi relaksasi otot.

Kata Kunci: *Massage Effluerage, Counterpressure, Nyeri Persalinan*

Pendahuluan

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, menunjukkan bahwa setiap hari, sekitar 810 wanita meninggal akibat kehamilan dan persalinan. Dari tahun 2000 hingga tahun 2017, rasio kematian ibu turun sekitar 38% di seluruh dunia. 94% dari semua kematian ibu terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Perawatan terampil sebelum, selama dan setelah melahirkan dapat menyelamatkan nyawa wanita dan bayi baru lahir.

Primipara mengalami tingkat nyeri persalinan lebih tinggi dibandingkan dengan multipara yaitu sebesar 2,63 kali (95% CI 0,96-7,20) (Khoirunnisa, 2017). Komplikasi kehamilan dan persalinan sebagai penyebab tertinggi kematian ibu tersebut dapat dicegah dengan pemeriksaan kehamilan melalui antenatal care (ANC) secara teratur. (WHO, 2017)

Mairanny (2018) berpendapat bahwa seorang ibu bersalin yang merasa nyaman akan memiliki keyakinan, kemampuan untuk mengatasi serta memiliki kapasitas yang kuat untuk mengurangi persepsi nyeri dan menurunkan resiko intervensi medis/penggunaan analgesia selama persalinan. Para peneliti berpendapat bahwa ibu bersalin akan merasa nyaman melalui dukungan lingkungan fisik berupa lingkungan yang nyaman, aman, privasi ibu terjaga dan adanya dukungan emosional, terpenuhi kebutuhan fisik, psikologis dan spiritual selama proses persalinan.

Nyeri pada persalinan yang dapat mempengaruhi proses kelahiran itu sendiri. Pengaruh utama yang terjadi adalah karena terpicunya sistem simpatis dimana terjadi peningkatan kadar plasma dari katekolamin terutama epineprin yang dapat menyebabkan gangguan pada kontraksi. Gangguan kontraksi dapat menyebabkan perpanjangan kala persalinan. Nyeri juga menyebabkan aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi yang akan mengakibatkan persalinan lama, yang akhirnya dapat mengancam kehidupan janin dan ibu. (Fajria, 2020)

Untuk mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan salah satunya dapat menggunakan tehnik non-farmakologi. Massage/Sentuhan merupakan metode non-farmalogik tanpa menggunakan obat-obatan, lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu. Massage pada punggung saat persalinan dapat berfungsi sebagai analgesik epidural yang dapat mengurangi nyeri dan stres, serta dapat memberikan kenyamanan pada ibu bersalin. Umumnya, ada dua teknik pijatan yang dilakukan dalam persalinan, yaitu effluerage dan counterpressure. (Lubis, 2020)

Hasil penelitian Fajria (2019) menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa Massage Effluerage dan Counterpressure pada pasien nyeri persalinan kala 1 fase aktif sudah dapat mengatasi masalah nyeri, namun penurunan nyeri tidak dapat turun secara langsung akan tetapi dapat mengalihkan perhatian pasien untuk rileks. Sehingga dapat disimpulkan pemberian intervensi berupa massage Effluerage dan Counterpressure dapat mengalihkan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Massage Effleurage

Effleurage berasal dari bahasa Perancis yang berarti “skimming the surface” makna menurut bahasa Indonesia artinya “mengambil buih di permukaan”. Effleurage merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar di beberapa bagian tubuh atau usapan sepanjang punggung dan ekstremitas. Effleurage merupakan salah satu metode non farmakologis untuk membantu ibu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan selama persalinan yang terdaftar dalam Summary of pain relief measures during labor, di mana pada kala I fase laten (pembukaan 0-3 cm) dan fase aktif (pembukaan 4-7 cm) aktivitas yang bisa dilakukan oleh ibu bersalin adalah Effleurage.

Effleurage adalah pijatan ringan dengan menggunakan jari tangan, biasanya pada perut, seirama dengan pernafasan saat kontraksi. Effleurage dapat dilakukan oleh ibu bersalin sendiri atau pendamping persalinan selama kontraksi berlangsung. Effleurage merupakan aplikasi dari gate control theory. Teknik-teknik yang dapat membantu mekanisme gerbang adalah stimulasi kulit, distraksi (pengalihan fokus nyeri) dan mengurangi kecemasan. Peranan effleuerage digunakan untuk membantu ibu distraksi dan mengurangi nyeri.

Secara fisiologis teknik massage effleurage pada abdomen dapat menurunkan tingkat nyeri, hal ini sesuai dengan teori gate control yang menyatakan rangsangan-rangsangan nyeri dapat diatur atau dihalangi oleh pintu mekanisme sepanjang sistem pusat neurons. Nyeri merupakan suatu mekanisme produksi bagi tubuh, timbul bila mana terdapat jaringan yang dirusak dan menyebabkan individu tersebut bereaksi atau menghilangkan rasa nyeri (Handayani, 2016).

Beberapa pola Effleurage Massage

Beberapa pola effleurage massage tersedia, dimana pemilihan pola pemijatan tergantung pada keinginan masing-masing pemakai dan manfaatnya dalam memberikan kenyamanan. Pola yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan akibat kontraksi uterus adalah:

1. Menggunakan dua tangan dengan kedua telapak jari tangan lakukan usapan ringan, tegas dan konstan dan pola gerakan melingkari abdomen, dimulai dari abdomen bagian bawah di atas simphisis pubis, arahkan kesamping perut, terus kefundus uteri kemudian turun ke umbilikus dan kembali ke perut bagian bawah di atas simphisis pubis, bentuk pola gerakannya seperti “kupu-kupu” atau “dua lingkaran”, lakukan usapan dengan ringan, tegas, konstan dan lambat dengan kekuatan ringan. Lakukan tindakan ini selama kontraksi.
2. Menggunakan satu tangan
3. Dengan menggunakan ujung-ujung jari tangan lakukan usapan ringan, tegas, konstan dan lambat dengan membentuk pola gerakan seperti angka “8 melintang” di atas perut bagian bawah. Lakukan gerakan dengan memperhatikan respon ibu.
4. Teknik pemijatan lain yang dapat dilakukan pasangan atau pendamping persalinan selama persalinan adalah:
 - a. Melakukan usapan dengan menggunakan seluruh telapak tangan pada lengan atau kaki” dengan lembut.
 - b. Melakukan masase pada wajah dan dagu dengan lambat.
 - c. Selama kontraksi berlangsung, lakukan usapan ringan pada bahu dan punggung.
 - d. Melakukan gerakan membentuk pola dua lingkaran di paha ibu bila tidak dapat dilakukan di abdomen.
 - e. Perhatikan respon ibu saat melakukan gerakan (Indrayani & Moudy, 2016)

Peranan Effleurage Massage (Indrayani & Moudy, 2016)

Mekanisme penghambatan nyeri persalinan dengan effleurage massage berdasarkan pada konsep gate control theory. Berdasarkan teori tersebut stimulasi serabut taktil kulit dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh yang sama atau area lainnya. Stimulasi serabut taktil kulit dapat dilakukan dengan beberapa teknik masase, rubbing, usapan, fibrasi dan obat olesan analgesik.

Selama kontraksi, impuls nyeri berjalan terus dari uterus sepanjang serabut saraf C untuk ditransmisikan ke substansia gelatinosa di spinal cord untuk selanjutnya akan disampaikan ke cortex cerebri untuk diterjemahkan sebagai nyeri. Stimulasi dengan effleurage Massage menutup gerbang sehingga cortex cerebri tidak menerima pesan 'nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi dengan effleuragemassage sehingga persepsi nyeri berubah, karena serabut di permukaan kulit (Cutaneus) sebagian besar adalah serabut saraf yang berdiameter luas.

Teknik ini juga memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding abdomen sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada area yang sakit. Sebagai teknik relaksasi Effleurage mengurangi ketegangan otot. Meningkatkan sirkulasi area yang sakit dan mencegah terjadinya hipokisa

Secara fisiologis teknik massage effleurage dapat menurunkan tingkat nyeri, hal ini sesuai dengan teori gate control yang menyatakan rangsangan-rangsangan nyeri dapat diatur atau dihalangi oleh pintu mekanisme sepanjang sistem pusat neurons. Teori ini menyatakan bahwa rangsangan akan dirintangi ketika sebuah pintu tertutup. Penutupan pintu adalah dasar untuk terapi pertolongan rasa nyeri Pattren (Perry & Petter 2006 dalam Handayani, 2016).

Standar Oprasional Prosedur tindakan Effleurage Massage

- 1) Berikan Informasi penelitian kepada calon responden
- 2) Berikan infond consent kepada calon responden jika responden bersedia ikut serta dalam penelitian
- 3) Cuci tangan
- 4) Siapkan responden dengan atur posisi tidur responden dengan posisi tidur terlentang rileks dengan menggunakan satu atau dua bantal, bebaskan abdomen dari pakaian dan selimut yang menutupi, dan posisi kaki diregangkan 10 cm dan kedua lutut sedikit fleksi Pada waktu timbulnya kontraksi selama 10 menit (lakukan penilaian tingkat nyeri yang dirasakan berdasarkan skala nyeri)
- 5) Setelah 10 menit penilaian kontraksi, lakukan massage effleurage selama 20 menit saat kontraksi dengan baby oil.
- 6) Letakkan kedua telapak ujung-ujung jari tangan di atas simpfisis pubis, usapkan kedua ujung-ujung jari tangan dengan tekanan yang ringan, tegas dan konstan ke samping abdomen, mengelilingi samping abdomen menuju ke arah fundus uteri, setelah sampai fundus uteri seiring dengan ekspirasi pelan-pelan usapkan kedua ujung-ujung jari tangan tersebut menuju perut bagian bawah di atas simpfisis pubis melalui umbilicus. Setiap putaran dihitung selama 3 detik, dilakukan berulang-ulang teratur selama 10 menit
- 7) Lakukan penilaian tingkat nyeri ibu setelah 10 menit dilakukan massage berdasarkan skala nyeri.
- 8) Bersihkan sisa baby oil dengan menggunakan handuk/tissue
- 9) Cuci tangan
- 10)Sampaikan terimakasih pada responden atas partisipasinya (Indrayani & Moudy, 2016)

Counterpressure

Counterpressure adalah penekanan secara stabil yang dapat dilakukan oleh pendamping persalinan ke daerah sacral dengan sebuah benda keras seperti bola tenis atau tumit tangan. Tekanan juga dapat diterapkan untuk kedua pinggul (kedua tangan meremas pinggul) atau lutut (Indrayani, 2016).

Teknik Counterpressure adalah salah satu metode yang dapat mengurangi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan dan melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi atau diantara kontraksi. Teknik counter pressure adalah pijatan dengan tekanan kuat dengan meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan secara teratur. Tekanan ini dapat diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik pijat ini sangat efektif dalam menghilangkan rasa sakit kontraksi uterus yang menjalar ke bagian perut, daerah punggung, kaki dan tangan.

Teknik counter pressure ini dilakukan pada daerah lumbal di mana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1. Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan gate control akan tertutup sehingga rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral (Rilyani, Arianti, & Wiagi, 2017).

Counterpressure merupakan salah satu aplikasi teori gatecontrol, dengan menggunakan teknik pijat dapat meredakan nyeri yaitu menghambat sinyal nyeri, Membantu ibu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan selama persalinan, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan. Pijatan tersebut akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijat secara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan (Sa'diyah, 2020).

Peranan Conterpressure

Selain teori gate-control tehnik Counterpressure dapat juga menggunakan dasar teori Opiateendogenous, dimana reseptor opiate yang berada pada otak dan spinal cord menentukan sistem saraf pusat untuk mengaktifkan substansi morfin yang dinamakan endorphine dan enkephaline bila nyeri diterima. Opiate endogen ini dapat dirangsang pengeluarannya oleh stimulasi kulit melalui pijatan. Opiate reseptor ini berada pada ujung saraf sensori perifer (serabut A-delta dan serabut C).

Serabut ini terletak pada Saraf Thorakal 10,11,12 dan lumbal 1 yang merupakan serabut saraf yang lebih besar (Serabut A Delta). Serabut A Delta akan mengirim sensasi yang tajam, terlokalisasi, dan jelas dalam melokalisasi sumber nyeri dan mendeteksi intensitas nyeri. Dengan pijatan dan tekanan yang kuat dengan kedua tangan secara tratur menghasilkan mekanoreseptor (neuron beta- A). Neuron ini lebih cepat dalam melepaskan neurontransmitter penghambat, selain memberikan block pada transmisi nyeri, juga dapat mengaktifkan enhorpine atau senyawa penawar alamiah dalam sistem kontrol desenden dan membuat relaksasi otot sehingga nyeri pun berkurang (Nurullita, 2015)

Cara Massage Counterpressure

Adapun cara yang dapat dilakukan pada a tindakan counter pressure adalah :

1. Cara 1

Melakukan penekanan pada pinggul secara ganda juga dapat membantu meringankan nyeri punggung. Untuk melakukan teknik ini, ibu dapat berdiri sambil membungkuk di pinggang dan untuk mendukung tubuh bagian atas ibu dapat bertumpu pada kursi atau tempat tidur, atau berlutut dan merangkak. Pasangan atau pendamping persalinan dapat berdiri atau berlutut di belakang ibu, dengan menempatkan tangannya di atas bokong ibu, di daerah saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1 atau meatiest (daerah yang banyak ototnya). Menggunakan tangan penuh, kemudian menekan pinggul ibu secara bersama-sama, yang membuka jalan pada sendi kemaluan serta dapat dilakukan dengan posisi miring ke kiri

2. Cara 2

Metode Counterpressure yang lain untuk menghilangkan nyeri punggung adalah penekanan pada lutut. Untuk teknik ini, ibu duduk tegak lurus di kursi, dengan bantal kecil atau handuk untuk mendukung punggung bawah ibu. Pasangan harus berlutut di depan ibu dan meletakkan tangannya di atas lutut ibu. Tumit tangannya harus di margin yang lebih rendah dari lutut ibu, pada ujung tibia. Selama kontraksi, pasangan harus bersandar ke depan, menekan kaki bagian atas ibu ke arah belakang kursi ibu. (Indrayani & Moudy, 2016)

Standar Operasional Prosedur Teknik Counterpressure

1. Berikan Informasi penelitian kepada calon responden
2. Berikan informd concent kepada calon respon dan jika responden bersedia ikut serta dalam penelitian
3. Rapiakan ibu dan Cuci tangan
4. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman dengan memberikan pilihan posisi yaitu :
 - a. Posisi ibu dapat berdiri sambil membungkuk di pinggang, dan untuk mendukung tubuh bagian atas, ibu dapat bertumpu pada kursi atau tempat tidur.
 - b. Berlutut dan merangkak
 - c. Posisi ibu berbaring miring ke kiri.
5. Pada waktu timbulnya kontraksi selama 10 menit (lakukan penilaian tingkat nyeri yang dirasakan berdasarkan skala nyeri)
6. Setelah 10 menit penilaian nyeri, lakukan massage effleurage selama 10 menit saat kontraksi dengan baby oil.
7. Melakukan penekanan pada pinggul secara ganda di atas bokong ibu, di daerah meatiest (daerah yang banyak ototnya) atau pada daerah saraf torakal10, 11, 12 sampai lumbal
 1. Menggunakan tangan penuh, kemudian menekan pinggul ibu secara bersama-sama dengan baby oil.
8. Lakukan gerakan ini berulang-ulang 2-3 kali saat terjadi kontraksi selama 20 menit.
9. Bersihkan sisa baby oil dengan menggunakan handuk/tissue
10. Rapiakan ibu dan cuci tangan
11. Sampaikan terimakasih pada responden atas partisipasinya (Indrayani & Moudy, 2016)

Faktor yang memengaruhi keberhasilan tindakan effleurage massage dan teknik counterpressure (Rilyani et al., 2017).

1. Penolong/Pendamping persalinan

Ibu bersalin pasti akan merasakan nyeri saat proses persalinan, hal ini diakibatkan karena adanya kontraksi otot rahim. Bidan adalah orang yang diharapkan ibu sebagai pendamping persalinan yang dapat diandalkan serta mampu memberikan dukungan, bimbingan dan pertolongan terhadap dirinya. Pendampingan oleh bidan salah satu upaya untuk mengatasi nyeri karena selama pendampngan bidan bisa memberikan asuhan teknik distraksi sehinga kerjasama yang baik antara ibu bersalin dengan penolong persalinan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mengatasi nyeri persalinan

2. Respon Ibu terhadap rangsangan

Effleurage massage dan teknik counter pressure adalah tindakan yang aplikasinya dilakukan dengan melakukan pijatan, sentuhan/usapan pada daerah kulit ibu yang diharapkan dapat membantu ibu dalam mengatasi nyeri persalinan. Namun perlu di sadari bahwa ada ibu yang tidak biasa di pijat, bahkan disentuh saat mengalami kontraksi, hal ini disebabkan karena kontraksi sedemikian kuatnya sehingga ibu tidak sanggup lagi menerima rangsangan apapun pada tubuh. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi keberhasilan dalam mengatasi nyeri persalinan.

3. Posisi Persalinan

Selama persalinan dan kelahiran kontraksi uterus menghantarkan darah dari jaringan vaskuler uterus, pada posisi terlentang terjadi peningkatan aliran balik vena dan meningkatkan curah jantung kira-kira 25%. Pada posisi miring hanya terjadi peningkatan 7% - 8% sehingga ibu bersalin dianjurkan untuk miring ke kiri. Posisi miring kiri mengharuskan ibu berbaring miring ke kiri atau ke kanan, salah satu kaki diangkat, sedang kaki lainnya dalam keadaan lurus atau ditumpuhkan diatas kaki yang diluruskan (seperti memeluk guling).

Posisi berbaring miring kiri dapat mengurangi penekanan pada vena cava inferior sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya hipoksia karena suplay oksigen tidakterganggu, dapat memberi suasana rileks bagi ibu sehingga membuat ibu merasa nyaman.

Simpulan

Beberapa tinjauan teori menunjukkan bahwa massage efflurage dan Counterpressure dapat mengurangi rasa nyeri dalam proses persalinan. Massage efflurage dapat menutup gerbang sehingga cortex cerebri tidak menerima pesan 'nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi dengan effleurage massage sehingga persepsi nyeri berubah, karena serabut di permukaan kulit (Cutaneus) sebagian besar adalah serabut saraf yang berdiameter luas begitupun dengan teknik Counterpressure menghasilkan mekanoreseptor (neuron beta- A). Neuron ini lebih cepat dalam melepaskan neurotransmitter penghambat, selain memberikan block pada transmisi nyeri, juga dapat mengaktifkan enorphine atau senyawa penawar alamiah dalam sistem kontrol desenden dan membuat relaksasi otot sehingga nyeri pun berkurang.

Referensi

- Fajria RS. (2020). Skripsi. Penerapan Massage Effleurage Dan Counter Pressure Untuk Mengalihkan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ny. R Di Wilayah Puskesmas Kayutanam Tahun 2020. Program Studi Profesi Ners Stikes Perintis Padang Tahun 2020
- Handayani, S. (2016). Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif. *Journal Kesehatan "Samodra Ilmu,"* 7(2), 122–132. Rerieved from <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/juiperdo/article/download/797/672/>
- Indrayani, & Moudy, D. (2016). *Buku Update: Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. jakarta: cv. Trans Info Media.
- Kemenkes RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta:Kementerian Kesehatan RI
- Lubis DR, dkk. (2020). Efektivitas massage punggung dalam mengurangi nyeri persalinan kala i fase aktif pada primigravida & multigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan, VOL.V, NO.1, 2020*
- Meiranny. (2018). *Pengaturan Lingkungan Persalinan Sebagai Upaya Peningkatan Kenyamanan Dan Kepuasan Persalinan*. Cetakan Pertama. Semarang:Unissula Press
- Sa'diyah UN. (2020). Efektifitas effleurage massage dan teknik Counterpressure terhadap tingkat nyeri ibu bersalin kala i fase aktif: systematic review. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur Jurusan Kebidanan Prodi S1 Kebidanan
- WHO. (2019). *Maternal Mortality. Fact Sheets of WHO*.
- World Health Organization. *Global Health Observatory (GHO) data: maternal mortality* [internet]. Geneva: World Health Organization(WHO); 2017 [diakses tanggal 20 Juni 2023]. Tersedia dari: http://www.who.int/gho/maternal_health/mortality/maternal_mortality_text/en/.