PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/PaKMas
ISSN Media Elektronik 2808-0920
Vol. 6 No. 2 (November 2026) 417-424
DOI: 10.54259/pakmas.v6i2.7941

Penerapan Teknik *Effleurage Massage* untuk Mengurangi Nyeri Kontraksi Uterus pada Pasien Kala I Persalinan

Tesalonika Karundeng[1*], Esther Lontoh[2], Engryne Nindi[3], Drova Manorek[4]
[1,2,3,4]Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia Manado, Indonesia
Email: [1*]tesalonika.karundeng2000@gmail.com

Abstract

Labor is process or event that has the potential to cause various physical complaints, such as unbearable pain. Pain is an integral part of the labor process due to the contraction of the uterine muscles, which function to open the cervix and push the fetal head towards the pelvis. Technique of Effleurage Massage is believed to influence the reduction of pain intensity. This community service aims to evaluate the level of family independence in pain management and analyze the positive impact of the application of effleurage massage in reducing contraction pain. This community service activity uses case study design with subject of pregnant women in the first active phase of labor who experience uterine contraction pain and involve family as partners. The evaluation results show an increase in family understanding and independence in performing effleurage massage independently and according to procedure. In patients, there was a decrease in pain intensity from a scale of 7 to 5 after the technique was applied by the family. In conclusion, the active involvement independence and providing a positive impact in the form of reducing uterine contraction pain in women in the first active phase of labor.

Keywords: *Effleurage Massage Technique, Pain, First Stage of Labor.*

Abstrak

Persalinan adalah proses atau kejadian yang berpotensi menimbulkan berbagai keluhan fisik, seperti rasa nyeri yang tak tertahankan. Nyeri merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam proses persalinan dikarenkan otot rahim berkontraksi yang berfungsi untuk membuka serviks sekaligus mendorong kepala janin ke arah panggul. Teknik *Effleurage Massage* dipercaya berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kemandirian keluarga dalam manajemen nyeri dan menganalisis dampak positif penerapan *effleurage massage* dalam mengurangi nyeri kontraksi. Kegiatan pengabdian ini menggunakan desain studi kasus dengan subjek ibu hamil kala 1 persalinan fase aktif yang mengalami nyeri kontraksi uterus dan melibatkan keluarga sebagai mitra. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kemandirian keluarga dalam melakukan *effleurage massage* secara mandiri dan sesuai prosedur. Pada pasien terjadi penurunan intensitas nyeri dari skala 7 menjadi 5 setelah teknik diterapkan oleh keluarga. Kesimpulannya, keterlibatan aktif keluarga dalam penerapan teknik *effleurage massage* terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian dan memberikan dampak positif berupa penurunan nyeri kontraksi uterus pada Ibu bersalin.

Kata Kunci: Teknik Effleurage Massage, Nyeri, Kala 1 Persalinan.

A. PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses atau kejadian yang berpotensi menimbulkan berbagai keluhan fisik, seperti rasa nyeri yang tak tertahankan. Umumnya rasa sakit yang timbul dimulai dari perut bagian bawah menyebar hingga ke pinggang, punggung bahkan paha. Berdasarkan data tahun 2024 menunjukkan bahwa dari 2.700 Ibu yang menjalani proses bersalin dengan nyeri berat sebanyak 35%, nyeri sangat berat 20%, dan nyeri ringan sebanyak 15% (Rejeki, 2024).

Secara fisiologis, nyeri merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam proses persalinan dikarenkan otot rahim berkontraksi yang berfungsi untuk membuka serviks sekaligus mendorong kepala janin ke arah panggul. Sehingga membuat setiap Ibu bersalin merasakan sakit yang hebat dan sangat kuat terutama pada saat memasuki fase laten dan aktif dipersalinan yaitu pada pembukaan 1-10 cm. Selain itu, kontraksi yang dirasakan juga dapat memicu rasa sakit yang tak tertahankan (Sofro, 2020). Apabila rasa sakit tidak dapat tertahankan maka dapat menimbulkan komplikasi yang berisiko mengancam nyawa (Lubis dkk, 2020).

Diterima Redaksi: 01-06-2026 | Selesai Revisi: 05-08-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

Angka Kematian Ibu (AKI) diseluruh dunia tergolong tinggi. Pada tahun 2020, diperkirakan sekitar 287.000 orang Ibu meninggal dunia akibat komplikasi selama kehamilan, persalinan dan masa setelah melahirkan. Sebanyak 95% dari seluruh kematian Ibu tersebut terjadi di negara-negara dengan pendapatan rendah hingga tinggi (WHO, 2023).

Menurut data Kemenkes RI (2024) menyatakan pada tahun 2020, AKI (Angka Kematian Ibu) di Indonesia tercatat sebesar 189/100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut tergolong tinggi jika dibandingkan negara di Asia tenggara lainnya. Sementara itu, kematian neonatal di Indonesia sebesar 9,3 kematian per 1.000 kelahiran hidup dimana ini menempati posisi ketiga tertinggi di Asia Tenggara. Berdasarkan data, terjadi kenaikan jumlah kasus kematian neonatal di Indonesia pada periode 2022-2023, yaitu dari 20.882 kasus menjadi 29.945 kasus.

Rasa sakit (Nyeri) pada saat persalinan dipicu oleh proses dilatasi atau pembukaan serviks. Seiring dengan bertambahnya intensitas serta frekuensi kontraksi uterus maka rasa nyeri yang dialami Ibu akan semakin meningkat. Puncak nyeri tersebut umumnya terjadi pada Kala I fase aktif persalinan tepatnya ketika pembukaan serviks mencapai 4-10 cm. Selain menimbulkan rasa sakit, nyeri ini juga menyebabkan kontraksi rahim menjadi tak beraturan dan berkepanjangan. Kondisi ini sangat membahayakan keselamatan Ibu maupun Janin. Disisi lain, nyeri juga dapat memicu peningkatan tekanan darah sistolik yang pada akhirnya berisiko menimbulkan syok kardiogenik (Fitriani & Suryani, 2022).

Hilangnya kontrol emosi serta munculnya traumatis dan gangguan psikologis merupakan penyebab dari nyeri yang dirasakan Ibu selama proses persalinan. Rasa takut terhadap sakit yang akan dirasakan saat bersalin juga berisiko membuat Ibu tersebut menjalani proses operasi atau *caesarea* (Lebang, 2023). Oleh sebab itu, ada beberapa upaya yang digunakan untuk mengurangi nyeri saat bersalin guna mencegah komplikasi mendatang seperti metode farmakologis dan non-farmakologis yang aman digunakan dalam penatalaksanaan nyeri. Mengingat penggunaan obat pada Ibu bersalin umumnya dibatasi karena akan berdampak pada janin maka dari itu diterapkan teknik non-farmakologis sebagai upaya meminimalisir dampak negatif yang akan terjadi. Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu *effleurage massage* (Ahmad *et al,* 2023).

Effleurage massage atau teknik pemijatan yang memiliki manfaat untuk menurunkan atau meredakan tingkat nyeri yang dirasakan Ibu saat proses bersalin. Prosedur pelaksanaannya dilakukan dengan cara mengusap secara perlahan dari perut hingga pada daerah pinggang. Melalui sentuhan tersebut, otot-otot tubuh dapat menjadi lebih tenang (*relax*). Selain itu, penerapan teknik ini bisa membuat atau menciptakan rasa tenang dan nyaman bagi ibu selama proses melahirkan. Penurunan tingkat nyeri dapat terjadi karena adanya stimulasi pada respetor saraf dipermukaan kulit yang kemudian diteruskan kepusat pengatur nyeri di otak (Putri & Lestari, 2023).

Berdasarkan penelitian dengan 20 orang Ibu bersalin oleh Putri & Lestari (2023) menunjukkan penerapan *effleurage massage* ini efektif dalam menurunkan skala nyeri pada Ibu yang berada di Kala I fase aktif persalinan. Hasil dari implementasi menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan nyeri setelah mendapatkan terapi pemijatan tersebut. Temuan serupa juga didukung oleh Fitriani & Suryani (2022) dimana ditelaah bahwa *effleurage massage* ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri. Hal ini terlihat dari nilai OR sebesar 3,45. Nilai tersebut memiliki arti bahwa ibu bersalin yang diberikan terapi *effleurage massage* memiliki kemungkinan 3,45 kali lebih besar mengalami penurunan nyeri dengan kategori sedang, jika dibandingkan dengan Ibu yang hanya menerima asuhan standar tanpa pijatan.

Rumah Sakit Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, sebagai rumah sakit rujukan utama di Sulawesi Utara, menangani berbagai kasus persalinan setiap harinya. Di ruang VK yang menjadi ruang bersalin, sering dijumpai kasus ibu hamil dengan nyeri kontraksi dalam persalinan kala satu sebelum melahirkan. Berdasarkan pengamatan awal di ruang tersebut, sebagian besar ibu di fase atau kala 1 persalinan atau fase aktif mengeluhkan nyeri kontraksi sebelum melahirkan. Minimnya intervensi langsung oleh perawat dan rendahnya kemandirian keluarga dalam penanganan nyeri menjadi salah satu faktor yang dapat memperburuk situasi ini. Padahal sebagai tenaga kesehatan ataupun keluarga merupakan pendamping terdepan yang berinteraksi langsung dengan pasien selama dalam persalinan. Melalui kegiatan pengabdian ini, penerapan *Effleurage Massage* sebagai intervensi non-farmakologis tidak hanya dilakukan oleh perawat tetapi juga kepada keluarga/pendamping. Dengan demikian, implementasi ini hadir sebagai solusi untuk meningkatkan dan membekali keluarga sebagai mitra pendukung untuk memiliki keterampilan praktis yang berkelanjutan dalam mengelola nyeri secara mandiri pada Ibu Kala I di ruang bersalin, sehingga tercipta pendekatan keperawatan yang lebih holistik dalam meningkatkan pelayanan di ruang VK.

Berdasakan latar belakang, tim pengabdi memiliki ketertarikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian dengan tujuan meningkatkan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

kemandirian keluarga dalam manajemen nyeri dengan penerapan *effleurage massage* sebagai teknik non-farmakologis pada Ibu Kala I di ruang VK RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

B. METODE IMPLEMENTASI

Kegiatan pengabdian ini menggunakan analisis deskriptif berupa studi kasus dengan pendekatan *Evidence based nursing* Teknik *Effleurage Massage* yang bertujuan untuk mengurangi atau menurunkan intensitas nyeri kontraksi uterus pada Ny. M kala 1 persalinan serta meningkatkan kemandirian keluarga dalam manajemen nyeri dengan penerapan *effleurage massage* sebagai teknik non-farmakologis.

Subjek dalam kegiatan ini yaitu satu pasien dengan ibu bersalin kala 1 fase aktif dengan masalah nyeri kontraksi uterus di ruangan VK di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dan keluarga sebagai mitra pendamping. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Desember 2025 di ruangan VK di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

Tahapan program pelaksanaan kegiatan meliputi :

1. Tahap Pra-pelaksanaan

Tahapan pra pelaksanaan atau persiapan merupakan hal yang penting demi kelancaran kegiatan. Pada tahap ini, tim pengabdi melakukan koordinasi dengan pihak rumah sakit RSUP Prof Dr. R. D. Kandou Manado, khususnya kepala instansi dan kepala ruangan Verlos kamer (VK). Tahap ini bertujuan untuk memperoleh izin, menentukan partisipan, waktu dan tempat pelaksanaan.

Selanjutnya, dengan bantuan perawat ruang VK dilakukannya pengidentifikasian dan penentuan partisipan mitra. Kriteria mitra adalah keluarga atau pendamping Ibu bersalin kala I fase aktif yang bersedia mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian dari pelatihan penerapan *effleurage massage* hingga evaluasi.

2. Pelaksanaan

Tahap ini merupakan kegiatan inti dari pengabdian ini. Kegiatan dimulai dari penjelasan tujuan dan prosedur kegiatan yang akan dilakukan, melakukan penyuluhan singkat kepada keluarga dan pasien mengenai pentingnya manajemen nyeri non-farmakologis selama persalinan dan dampak positif bagi pasien.

Selanjutnya, tim pengabdi mendemonstrasikan teknik *effleurage massage.* Demonstrasi dilakukan secara bertahap dengan disesuaikan kondisi Ibu dan lingkungan sekitar, menunjukkan tahap ke tahap pemijatan yang benar dan aman kepada keluarga. Setelah itu, tim pengabdi memberikan kesempatan kepada keluarga ataupun pendamping untuk mensimulasikan secara mandiri kepada pasien dibawah bimbingan tim pengabdi. Pada tahap ini, tim memberikan umpan balik dan koreksi dengan harapan keluarga ataupun pendamping dapat melakukan teknik ini secara mandiri saat mendampingi ibu di ruang bersalin.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan dan efektivitas pengabdian. Parameter utama keberhasilan berdasarkan tingkat kemandirian mitra dalam menerapkan teknik *effleurage massage*. Evaluasi dilakukan melalui 2 cara yaitu observasi langsung dan diskusi serta umpan balik. Dalam observasi langsung tim mengamati kemampuan mitra dalam mendemonstrasikan kembali langkah-langkah sesuai prosedur yang diajarkan tim. Kemudian, diskusi dan umpan balik dimana dilakukan tanya jawab singkat untuk menggali sejauh mana pemahaman keluarga atau pendamping pasien terkait manfaat dan kendala yang mungkin dihadapi.

Hasil evaluasi kemudian ditelaah secara komprehensif oleh tim pengabdi. Data yang didapati akan digunakan sebagai bahan untuk menyusun rekomendasi keberlanjutan program agar keterampilan yang telah diajarkan dapat terus diterapkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan pada Desember 2025 mendapati pasien Ny. M (27 tahun) sebagai seorang Ibu Rumah Tangga yang sedang menjalani proses persalinan dengan status kala 1 persalinan fase aktif di ruang bersalin. Klien memiliki status obstetri P2A1 dengan usia kehamilan 37-38 minggu. Keluhan utama yang disampaikan adalah nyeri perut yang menjalar ke pinggang dan perut terasa tegang. Pasien Ny. M di dampingi oleh 2 orang keluarganya yang menjaga dan mendampingi selama proses persalinan di ruang VK. Kehadiran keluarga Ny. M menjadi penting karena dilibatkan langsung dalam kegiatan dimana tim pengabdi akan mengajarkan keluarga untuk melakukan teknik *effleurage massage* sebagai upaya manajemen nyeri non-farmakologis secara mandiri.

Definisi persalinan merupakan proses seorang Ibu akan melahirkan, dimana proses ini merupakan keluarnya hasil konsepsi berupa janin beserta plasenta yang sudah cukup umur dalam kehamilan. Proses tersebut bisa melalui jalan lahir secara spontan atau dengan cara lain (Sari, 2021). Rasa sakit yang muncul selama persalinan disebabkan oleh kombinasi dari peregangan segmen bahwa

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

rahim dan juga serviks serta adanya kondisi iskemia atau kekurangan oksiten pada otot-otot uterus. Respon ditiap individu atau ibu hamil terhadap nyeri bersifat sangat subjektif dimana hal ini dipengaruhi oleh beberapak faktor seperti kepribadian, emosional, pemahaman, latar belakang budaya, peran keluarga serta pengalaman yang dimiliki sebelumnya.

Kontraksi yang dialami individu biasanya terjadi 1-2 minggu sebelum persalinan dengan karakteristik tidak beraturan dan tidak menimbulkan rasa sakit yang nyata sehingga hal ini disebut dengan kontraksi palsu atau kontraksi pra-persalinan. Persalinan yang sesungguhnya ditandai dengan munculnya kontraksi yang teratur, semakin sering dan durasinya sangat lama disertai dengan tingkat atau intensitasnya semakin lama semakin kuat dimana hal ini berfungsi sebagai pembukaan pada serviks. Terjadinya kontraksi disebabkan oleh hormon oksistosin dimana hormon ini diproduksi oleh hipotalamus bagian posterior dan mulai diproduksi sekitar 36-39 minggu usia kehamilan. Semakin tinggi kadar oksistosin dalam darah, maka kontraksi juga akan terjadi semakin kuat dan sedikit tak tertahankan. Kontraksi yang efektif untuk memicu persalinan adalah kontraksi yang terjadi minimal 2 kali dalam waktu 10 menit. Kontraksi semacam ini akan menyebabkan pembukaan karena serviks menjadi menipis dan membuka. Pada ibu primigravida, prose penipisan serviks terjadi lebih dahulu, baru kemudian diikuti dengan pembukaan. Sedangkan pada ibu multigravida, proses penipisan dan pembukaan serviks dapat terjadi secara bersamaan. Hal ini terjadi karena pada primigravida penurunan kepala janin sudah terjadi sejak akhir kehamilan, sementara pada multigravida penurunan kepala baru terjadi saat persalinan berlangsung. Selain itu, kontraksi rahim dan faktor hormonal juda bisa membuat serviks menjadi menipis dan keluarnya lendir yang disebut *bloody show*. Rentang waktu persalinan umumnya 48 jam sejak keluarnya darah dan lendir. Selama proses persalinan akan terjadi perubahan pada serviks berupa pendataran, pembukaan hingga pelepasan selaput lendir dikanalis servikalis. Kondisi ini juga dapat menyebabkan terjadinya perdarahan akibat pecahnya pembuluh darah kapiler (Analia, 2023).

Tahap pertama persalinan atau yang disebut Kala I dimulai dengan munculnya kontraksi yang nyata. Ciri khas dari fase ini adalah terjadinya pembukaan serviks disertai dengan keluhan mulas yang semakin meningkat baik dari segi kekuatan maupun frekuensinya. Nyeri yang dirasakan Ibu pada kala I umumnya sangat hebat dikarenakan rahim mulai bekerja lebih aktif dalam proses persalinan (Nopra *et al*, 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan tersebut tim pengabdi, diketahui pasien mengeluh adanya nyeri perut yang menjalar hingga punggung. Rasa sakit berupa nyeri kontraksi muncul 2-3x selama dalam 10 menit dengan intensitas nyeri mencapai skala 7. Kondisi ini mengakibatkan ibu mengalami kesulitan beristirahat karena sering terbangun dimalam hari. Hal ini akhirnya dapat meningkatkan rasa lelah dan menurunkan stamina Ibu sebelum memasuki tahap persalinan aktif.

Intervensi inovasi pada kegiatan pengabdian ini yaitu memberikan teknik *effleurage massage* dan dilakukan oleh keluarga atau pendamping pasien dibawah bimbingan tim dimana proses pembelajran ini menjelaskan dan mengajarkan pasien dan keluarga untuk melakukan *effleurage massage*. Secara etimologis, *effleurage* berasal dari bahasa Prancis (*effleurer*) yang berarti "menyentuh secara ringan". *Effleurage* adalah teknik pijatan dasar menggunakan telapak tangan, jari-jari, atau permukaan datar tangan dengan gerakan mengusap yang sirkular, ritmis, dan kontinu di atas permukaan kulit. Gerakan ini selalu diarahkan menuju jantung (pusat peredaran darah/aliran limfatik).

Tim pengabdi memulai proses pembelajaran teknik *effleurage massage* dengan mengajarkannya pada keluarga agar dapat dilakukan secara mandiri nantinya. Tim pengabdi mendemonstrasikan secara langsung teknik pemijatan lembut pada area abdomen ibu bersalin. Pemijatan dilakukan searah dengan arah kontraksi uterus dengan tekanan yang lembut, ritmis dan dilakukan berulang-ulang selama kontraksi berlangsung. Proses ini dilakukan secara perlahan dan bertahap agar keluarga dapat melihat, memahami dan mengingat dengan baik setiap langkah. Selama demonstrasi berlangsung, tim pengabdi sembari memberikan penjelasan lisan terkait manfaat serta waktu yang tepat dalam melakukan teknik tersebut. Setelah kegiatan selesai, keluarga diberikan kesempatan untuk melakukannya sendiri dibawah bimbingan dan pengawasan langsung oleh tim. Tim juga memberikan umpan balik dan koreksi yang positif dan motivasi agar mitra lebih percaya diri.

Tujuan utama penerapan teknik ini dalam dunia medis dan terapi modern meliputi manajemen nyeri non-farmakologis dalam hal ini menurunkan persepsi nyeri lokal maupun sistemik melalui mekanisme fisiologis tubuh, meningkatkan hemodinamika lokal yaitu membantu mempercepat pengosongan pembuluh darah vena dan saluran limfe menuju sirkulasi pusat, palpasi diagnostik yaitu digunakan oleh terapis di awal sesi untuk menilai tekstur kulit, ketegangan otot, dan area sensitivitas nyeri pasien dan mempersiapkan jaringan yang dimana dapat menghangatkan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

jaringan superfisial sebelum diberikan teknik pijatan yang lebih dalam (seperti petrissage atau friction) (Febriyanti dkk, 2025).

Selama proses pembelajaran berlangsung, terlihat bahwa keluarga memiliki respons yang sangat positif. Keluarga maupun pasien tidak menunjukkan penolakan terhadap kegiatan yang dilakukan. Pasien maupun keluarga kooperatif selama kegiatan berlangsung dilihat dari kesungguhan dalam mengikuti setiap tahapan yang diajarkan tim. Keluarga tidak ragu untuk bertanya tentang tindakannya apakah sudah aman dan benar. Keterlibatan aktif ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki motivasi tinggi untuk mempelajari hal baru yang dapat membantu Ny. M dalam proses persalinan. Kondisi ini menjadi tolak ukur dalam menilai keberhasilan program kegiatan pengabdian yang dilaksanakan, dimana terciptanya keterlibatan hingga kemandirian keluarga dalam melakukan intervensi non-farmakologis guna menurunkan nyeri yang dirasakan Ibu bersalin.

Berbagai literatur terbaru, manfaat *effleurage* mencakup aspek fisik dan psikologis (Febriyanti dkk, 2025) : aspek fisiologis (Fisik) yaitu teori *Gate Control* (Kontrol Gerbang Nyeri): Usapan lembut merangsang serabut saraf bermielin besar (Saraf Beta-A). Stimulasi ini menutup "gerbang" di korda spinalis dimana impuls nyeri yang berasal dari serabut saraf kecil tidak dapat diteruskan ke otak dan melancarkan Sirkulasi, mencegah luka Tekan, meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan kulit. Sangat bermanfaat bagi pasien bedridden (tirah baring lama) untuk mencegah dekubitus. Aspek psikologis (Mental) yaitu aktivasi Sistem Saraf Parasimpati dimana dapat menurunkan produksi hormon stres (kortisol) dan merangsang pelepasan hormon endorfin serta oksitosin, efek Relaksasi Komprehensif yang menurunkan tekanan darah, frekuensi nadi, serta mengurangi kecemasan (anxiety) pada pasien. (Febriyanti dkk, 2025).

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada pasien Ny. M yaitu memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (*effleurage massage*) yang diberikan sebanyak 4 kali setiap 3 jam selama 10-15 menit, pada jam 20.00 skala nyeri 7, jam 23.00 skala nyeri 7, jam 02.00 skala nyeri menjadi 6, dan jam 05.30 skala nyeri menjadi 5 dan edukasi dimana menjelaskan pada pasien tentang pentingnya tidur cukup selama sakit. Implementasi ini dibantu dan dilakukan oleh pihak keluarga Ny. M dibawah bimbingan tim pengabdi dari tahap ke tahap.

Keseluruhan kegiatan pengabdian yang dilakukan pada Ny. M mendapati semua tindakan keperawatan telah sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Pasien maupun keluarga kooperatif dalam menerima edukasi maupun bersedia dalam mengikuti intervensi inovasi yang diterapkan. Implementasi keperawatan pada Ny. M dengan teknik *effleurage massage* telah dilakukan sebanyak 4x selama 10-15 menit. Hasil pemantauan menunjukkan adanya penurunan nyeri. Sebelum intervensi, Ny. M mengeluhkan nyeri skala 7, setelah dilakukan intervensi yang diterapkan langsung oleh keluarga, skala nyeri turun menjadi 5. Penurunan skala nyeri ini menjadi bukti bahwa keterampilan yang diajarkan tim kepada keluarga Ny. M berhasil diterapkan dengan benar dan memberikan manfaat nyata bagi Ibu bersalin.

Sejalan dengan implementasi oleh Kurniawaty (2022) mendapati hasil setelah dilakukan penerapan teknik *effleurage massage* pada pasien Kala I persalinan, terjadi penurunan pada skala nyeri yang dirasakan. Pada pasien Ny. D skala nyeri dari 7 menjadi 5. Sementara itu, pada pasien Ny. H juga menunjukkan hasil yang serupa dimana skala nyeri dari 7 menjadi 4.

Tujuan keperawatan yang sudah dirumuskan menjadi dasar dalam pelaksanaan tahap akhir dari proses keperawatan. Tercapainya proses adaptasi pada klien menjadi salah satu indikator hasil yang digunakan untuk menentukan tindakan keperawatan. Indikator tujuan dan hasil tersebut menjadi acuan utama pada saat melakukan evaluasi terhadap intervensi keperawatan yang dilaksanakan (Nursalam, 2020).

Tahapan penting dalam mengukur keberhasilan dan efektivitas dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan disebut evaluasi. Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan dalam 2 aspek utama, yaitu terhadap kemandirian dan pemahaman keluarga ataupun pendamping dan evaluasi terhadap pasien atau Ibu bersalin.

1. Evaluasi terhadap keluarga/pendamping

Evaluasi terhadap keluarga dilakukan melalui 2 pendekatan yaitu observasi langsung dan diskusi/umpan balik. Observasi dilakukan ketika keluarga pasien mempraktikkan kembali teknik *effleurage massage* setelah diberikan demonstrasi oleh tim. Berdasarkan hasil observasi, didapatkan bahwa keluarga mampu mengikuti dan mempraktikkan seluruh tahapan dengan baik. Keluarga tidak ragu untuk bertanya terkait posisi dan tekanan yang dilakukan, serta baik dalam menjaga komunikasi yang suportif pada Ny. M.

Pendekatan kedua yaitu diskusi atau umpan balik, dimana tim melakukan diskusi singkat setelah selesainya kegiatan dilakukan dengan keluarga. Dalam diskusi tersebut, keluarga mengatakan bahwa kegiatan dan tahapan yang diajarkan mampu dan mudah dipahami serta bermanfaat.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Hasil evaluasi ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan praktis pada keluarga sebagai mitra. Tujuan untuk menciptakan kemandirian keluarga dalam melakukan manajemen nyeri non-farmakologis telah tercapai.

2. Evaluasi terhadap pasien

Evaluasi terhadap pasien dilakukan tim untuk melihat dampak sekunder dari keterampilan yang diajarkan kepada mitra. Evaluasi ini dilakukan dengan memantau penerapan teknik *effleurage massage* oleh keluarga pada ibu bersalin dengan status persalinan fase aktif kala I.

Pemantauan dilakukan saat ibu mengalami kontraksi. Keluarga yang dilatih tim pengadi diminta untuk menerapkan teknik *effleurage massage* pada area abdomen selama 15-20 menit. Sebelum intervensi, ibu mengeluhkan nyeri diskala 7 . setelah intervensi diterapkan oleh keluarga (Ibu pasien), dilakukan evaluasi kembali dan mendapati hasil bahwa skala nyeri yang dialami Ibu menurun menjadi skala 5.

Selain penurunan skala nyeri, perubahan perilaku juga tampak pada Ibu. Ibu tampak rileks, ekspresi wajah tampak sedikit tenang dan mampu mengatur napas dengan lebih baik selama kontrasi terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *effleurage massage* oleh keluarga tidak hanya efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, tetapi juga memberikan efek relaksasi dan kenyamanan psikologis bagi Ibu bersalin.

Penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 5 ini menjadi bukti sekunder bahwa edukasi berupa penyampaian materi serta proses demonstrasi teknik yang diberikan oleh tim pengabdi kepada keluarga pasien berjalan lancar tanpa ada penolakan baik dari keluarga maupun pasien. Hasil ini juga membuktikan bahwa keluarga dapat memahami, mempelajari dan menerapkan keterampilan yang telah diajarkan secara tepat, sesuai prosedur dan dengan cara yang aman tanpa membuat Ibu bersalin merasa tidak nyaman. Teknik ini dapat diterapkan ketika berada dalam situasi yang ada dilapangan.

Hasil evaluasi ini didukung dengan hasil implementasi yang dilakukan oleh Assagaf dkk (2023) dimana diperoleh sebelum tindakan yang mengalami nyeri sedang ada 23 dan nyeri hebat ada 13 partisipan. Setelah tindakan terapi, 19 partisipan hnaya merasa nyeri dengan kategori ringan, kategori sedang 15 partisipan dan 2 partisipan nyeri berat. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yaitu terdapat pengaruh terapi pijatan *effleurage* terhadap nyeri pada ibu inpartu kala 1 diruangan ponek.

Teknik *effleurage massage* termasuk dalam metode manajemen nyeri non-farmakologis, dimana dapat dilakukan secara mandiri oleh Ibu maupun dengan bantuan keluarga/pendamping. Teknik ini dilakukan dengan cara memberikan usapan yang lembut, lambat dan berkesinambungan pada area tertentu tanpa adanya jeda. Pelaksanaan *effleurage massage* dapat dilakukan dalam posisi miring atau senyamannya pasien. Dengan penerapan ini, diharapkan dapat menimbulkan efek relaksasi serta memberikan rasa nyaman bagi Ibu selama menghadapi kontraksi persalinan (Assagaf dkk, 2023).

Adapun implementasi yang relevan dengan kegiatan ini, dilakukan oleh Melisa & Sumiasih (2025) menunjukkan tingkat nyeri pasien pertama 6 turun menjadi 3 dan pada pasien kedua skala 7 menjadi 2 setelah diterapkan intervensi inovasi. Hal ini membuktikan bahwa penerapan *effleurage massage* efektif dalam menurunkan nyeri. Hal ini selaras dengan implementasi oleh Siregar (2025) dengan hasil evaluasi akhir menunjukkan perubahan signifikan, dimana pelaksaan terapi pemijatan apabila dilakukan sesuai dengan prosedur maka dapat menurunkan nyeri pada pasien pre dan post partum dari 7 menjadi 5.

Implementasi lain juga dilakukan oleh Sofi, dkk (2025) dimana dalam hasil implementasi mendapati adanya penurunan tingkat nyeri persalinan setelah diterapkan intervensi. Pengukuran nyeri menggunakan NRS (*numeric rating scale*). Sebelum diberikan intervensi, pasien merasakan nyeri dengan skala 8 dan menjadi 6 setelah diberlakukan intervensi. Sejalan dengan implementasi oleh Athikkah (2025) dimana dari kegiatan tersebut menerapkan *effleurage massage* di perut ibu bersalin yang dilakukan selama kurang lebih 15 menit dengan dampak akhir nyeri yang dirasakan ibu menurun. Hasil yang didapatkan awalnya pasien mengalami rasa sakit pada tingkat nyeri 5, setelah dilakukan tindakan non-farmakologis nyeri menurun jadi 3. Tidak hanya itu, adapun kasus lain dimana awalnya tingkat nyeri 7 menjadi 2 setelah diberlakukan tindakan. Berdasarkan hasil implementasi dari beberapa ahli menunjukkan bahwa rata-rata nyeri yang dirasakan ibu setelah diberikan intervensi menurun, pasien mampu mengontrol dan mengelola rasa nyeri yang muncul selama proses kehamilan (Kristina *et al*, 2025).

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa demonstrasi pelatihan yang diajarkan tim kepada keluarga dapat dilakukan secara baik, lancar dan berdampak

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

positif. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengetahuan dan keterampilan pada 2 orang keluarga pasien yaitu suami dan Ibu pasien. Melalui observasi dan diskusi, keluarga dan pasien kooperatif selama intervensi dan mampu mempraktikkan teknik yang diajarkan. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap pasien, dimana adanya penurunan skala nyeri dari 7 menjadi skala 5 setelah penerapan teknik *effleurage massage* oleh keluarga selama 5-20 menit. Dengan demikian, kegiatan ini mencapai keberhasilan program, dimana meningkatnya kemandirian keluarga dalam manajemen nyeri non-farmakologis dan penurunan nyeri pada pasien.

Saran

Bagi praktisi kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan teknik *Effleurage Massage* dalam program asuhan keperawatan maternitas sebagai metode nonfarmakologis untuk membantu ibu bersalin.

Bagi Ibu dan keluarga diharapkan dapat memahami dan melakukan teknik *Effleurage Massage* sebagai upaya penanganan nyeri secara mandiri.

Bagi pengabdian selanjutnya, diharapkan penelitian dengan desain eksperimental dan sampel lebih besar diperlukan untuk menguatkan bukti efektivitas *Effleurage Massage*, serta disarankan melakukan pemantauan jangka panjang untuk mengevaluasi dampak berkelanjutan pada ibu pasca persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada keluarga yang telah membantu dan memotivasi. Terima kasih kepada pembimbing serta penguji atas bantuan, arahan dan sabar dalam membimbing penulis.

E. DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, A. M. Ahmed, S. R., Salah Shalaby, N., El-shamy, F. F. & Gaber Salem, S. (2021). Effect of Counter-Pressure Versus Effleurage Massage on Labor Pain Intensity Among Parturient Women. Original Article Egyptian Journal of Health Care, 12(3), 408-420.

Apriza, Fatmayanti, A., Ulfiana, Q., Ani, M., Dewi, R. K., & Amalia, R. (2020). KONSEP DASAR KEPERAWATAN MATERNITAS. Yayasan Kita Menulis.

Aryani, H. P., Puspita, S., & Sholikhah, D. U. (2021). Keperawatan Maternitas (Modul Praktikum). Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN).

Febriyanti, S. P., Widaningsih, N., & Fatimah, Y. U. (2025). Penerapan Teknik Effleurage Massage dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif: Evidence Based Case Report. Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna.

Fitriani, Y. W. & Suryani, H. (2022). Effleurage Massage Terhadapa Penurun Skala Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Mahakam Midwifery Journal*, 7(2), 87-97.

Givana Wimilda, Priyatin, Zuhrotul Laliyah (2020). Hubungan Kecemasan dengan Lama Persalinan Kala 1 pada Ibu Bersalin. *Journal of Nursing and Health,* Vol 5 No 2 Tahun 2020.

Indah, Firdayanti, & Nadyah. (2019). Manajemen Asuhan Kebidanan Intranatal Pada Ny "N" dengan Usia Kehamilan Preterm di RSUD Syekh Yusuf Gowa. *Jurnal Midwifery.*

Kurniawaty, Sunarmi, S., Fathia, N. A., (2022). Penerapan Massage effleurage pada Ibu Kala 1 Persalinan dengan Masalah Nyeri. *Jurnal Aisyiyah Medika*, Vol.8, No.1. DOI: Https://doi.org/10.36729/jam.v8i1.1400

Lubis, D., Maryuni, & Anggraeni, L. (2020). Efektivitas Massage Punggung Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida dan Multigravida. Jurnal Ilmiah Bidan , 22-28. Diambil dari

Nopra Yudha, I., Fitriana Kurniawati, H., & Author, C (2023). *The effect of effleurage massage on the level of Labor Pain in Normal Laboring Woman during the active phase I at* PKU Muhammadiyah Gamping Hospital of Yogyakarta. *Menara journal of health science,* 2(1), 56-57. https://jurnaliakmikudus.org/index.php/mjhs

Putri, S. R., & Lestari, H. (2023). Efektivitas Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 di RSUD Sayang 2023. *Jurnal Ilmiah penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi*, 6(2)

Qurniasih, N., & Sofro, Z. (2020). Persalinan Kala I Fase Aktif . Majalah Kesehatan Indonesia, 1(1), 25-25.

Sofil Widad, Baitus Sholelah & Novela Eka Dewi (2025) Penerapan Teknik Effleurage Massage Pada Ny. D Kala 1 Persalinan Dengan Masalah Nyeri. Indonesian *Journal of Science* https://science.web.id/index.php/science/article/download/82/71

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Sofi P. Febrianti, Neneng Widaningsi & Yulia U. Fatimah. (2025). Penerapan Teknik Effleurage Massage Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktiv: Evidence Based Case Report. https://jurnal.itkavicenna.ac.id/index.php/jkma/article/download/119/108

Suryandari A.E., & Fajarsari D., 2025 Efektivitas Massage Effleurage Dalam Mengurangi Nyeri. *Jurnal Kesehatan Dan Science*, e-ISSN: I858-4616

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)