

Pengaruh Effleurage Masase dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala 1 Primi Para pada Persalinan Normal di Bidan Praktik Mandiri (BPM) F tahun 2024

Neneng Susanti¹⁾, Indreswati²⁾ Fakultas Kesehatan Program
Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Universitas Fort De Kock
Bukittinggi,
Email : nenengsusanti6@gmail.com

ABSTRAK

Semua ibu bersalin di Bidan Praktik Mandiri (BPM) tersebut mengalami nyeri persalinan pada kala 1 Primi Para dengan rata-rata tingkat nyeri sedang sampai berat, namun di BPM belum ada dilakukan masase effleurage. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Effleuarge Masase dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala 1 Primi Para Persalinan Normal Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) F Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan quasy experiment atau experiment semu. Penelitian quasy experiment atau experiment semu merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mencari sebab akibat dengan memberikan perlakuan suatu teknik perawatan pada waktu tertentu. Hasil penelitian yang mengukur tingkat intensitas nyeri dinyatakan memiliki perbedaan efektifitas antara perlakuan masase *effleurage* dengan teknik relaksasi nafas dalam. Berdasarkan hasil penelitian, Rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan masase *effleurage* pada ibu bersalin kala I primi para di Bidan Praktek Mandiri F yaitu 9,4. Sedangkan sesudah perlakuan rata-rata intensitas nyeri menjadi 5,7. Selanjutnya, Rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu bersalin kala I primi para di Bidan Praktek Mandiri F yaitu 9,6. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri sesudah perlakuan menjadi 7. Dengan melakukan uji Mann-Whitney didapatkan nilai Uhitung 11,5 (Uhitung < Utabel , H1 Diterima) dengan Utabel 16, dimana artinya terdapat perbedaan efektivitas masase *effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan kala I primi para di Bidan Praktek Mandiri F Tahun 2024..

Kata Kunci : Intensitas Nyeri, Masase *Effleurage*, Relaksasi Nafas Dalam, Mann-Whitney

ABSTRACT

All laboring women in the Independent Practitioner Midwife (BPM) experience labor pain in the first stage of Primi Para with an average pain level of moderate to severe, but in BPM there has been no effleurage masque performed. This study aims to determine the Effect of Effleuarge Masase and Deep Breath Relaxation Techniques on the Intensity of Pain in Period 1 Primi Para Normal Labor at Midwife Independent Practice (BPM) F Year 2024. This study uses a quasy experiment or pseudo experiment. Quasy experiment research or pseudo experiment is a type of research used to find cause and effect by providing treatment of a treatment technique at a certain time. The results of research that measures the level of pain intensity are stated to have a difference in effectiveness between effleurage masase treatment and deep breath relaxation techniques. Based on the results of the study, the average pain intensity before the effluerage masque was performed on laboring mothers during the first primi para at Midwife Independent Practice F was 9.4. While after treatment the average pain intensity was 5.7. Furthermore, the average pain intensity before the deep breath relaxation technique was carried out in laboring mothers during the first primi para in Midwife Independent Practice F is 9.6. By doing the Mann-Whitney test, the value of Uhitung is 11.5 (Uvalue < Utable, H1 Accepted) with Utable 16, which means that there is a difference in the effectiveness of effleurage massage and deep breath relaxation techniques.

Keywords: Pain Intensity, Effleurage Massage, Deep Breath Relaxation, Mann-Whitney

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dalam uterus ke dunia luar. Persalinan mencakup proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir (Manuaba, 2017). Persalinan

dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin (Walyani dan Endang, 2020)

Proses kelahiran identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani, dimana sebagian besar persalinan disertai rasa nyeri. Nyeri pada persalinan merupakan proses yang fisiologis. Nyeri menyebabkan frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu merasa khawatir tidak akan mampu melewati proses persalinan. Sebuah studi terbaru menemukan bahwa 67% wanita merasa sedikit khawatir, 12% merasa sangat khawatir dan 23% sama sekali tidak khawatir tentang nyeri persalinan (Aryani et al., 2015).

Angka kejadian nyeri selama persalinan Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 diperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan di seluruh dunia, dan sekitar 20 juta ibu mengalami nyeri saat persalinan. (Putri Zidni, 2022).

Data hasil penelitian *Asosiation of South East Asian Nations* (ASEAN) tentang nyeri menunjukkan rasa nyeri persalinan sedang sampai berat sebesar 93,5%. Dari data tersebut 25% dialami oleh ibu primipara sedangkan pada multipara hanya 9%. Fase nyeri juga ditemukan pada 3 tahapan yang berbeda berdasarkan pembukaan yaitu pada 2-4 cm, 4-7 cm, dan >8 cm (Mutiah, 2022).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu mencapai 4.627 jiwa pada tahun 2020 dan angka tersebut meningkat 10,25% dibandingkan dengan tahun 2019 yaitu sebanyak 4.197 jiwa. Persentase ibu bersalin yang ditolong oleh tenaga kesehatan difasilitas kesehatan di Provinsi Sumatera Barat mencapai 76,3% (Kemenkes RI, 2020).

Pada tahun 2022, 7.134 ibu bersalin di Kabupaten Lima Puluh Kota (Dinkes Kabupaten 50 Kota). Sedangkan data yang di dapatkan dari BPM F, jumlah ibu bersalin yang terhitung dari periode Januari – Juli 2024 sebanyak 37 orang.

Bagi ibu hamil, persalinan mungkin menjadi saat yang mendebarkan. Ada rasa gembira karena akan melahirkan bayi mungil dan lucu. Persalinan yang berlangsung aman bukan berarti suatu persalinan itu tanpa disertai rasa nyeri atau sakit. Karena rasa nyeri dalam persalinan adalah kodrat alam. Sudah takdirkan wanita bisa survive dengan kondisi seperti ini. Pada persalinan normal selalu menimbulkan rasa nyeri yang menyebabkan rasa trauma pada saat melahirkan serta membuat psikologis ibu terganggu, alhasil sang ibu mendapatkan rasa takut yang berlebihan untuk menghadapi kehamilan dan persalinan selanjutnya (Judha et al, 2012: 77).

Nyeri saat persalinan merupakan proses yang fisiologis. Sebanyak 12% - 67% wanita merasa khawatir dengan nyeri yang akan dialami saat persalinan. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri persalinan adalah dengan masase. Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik, baik bagi ibu maupun janin. Sedangkan metode nonfarmakologi lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek. Sedangkan dengan menggunakan manajemen nyeri non farmakologi dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatan. Relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, masase, hidroterapi, terapi panas/dingin, musik, akupresure, aroma terapi merupakan beberapa teknik non farmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh pada coping yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Perry dan potter dalam Yana, et al, 2015:1).

Bidan dalam prakteknya memberikan asuhan persalinan diharapkan dapat memberikan kenyamanan selama persalinan, untuk itu perlu dilakukan upaya pengendalian nyeri saat persalinan dengan teknik non farmakologis diantaranya masase dan teknik relaksasi nafas dalam. Masase dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan mengurangi stres. Disamping itu masase merupakan asuhan yang efektif, aman sederhana dan tidak menimbulkan efek yang merugikan baik pada ibu maupun janin.

Untuk mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan salah satunya dapat menggunakan tehnik non-farmakologi. Massage/Sentuhan merupakan metode non-farmalogik tanpa menggunakan obatobatan, lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu (Judha, 2012). 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 (Hariyanti, 2014).

Pemijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal ini 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*. *Effluerage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus. *Counterpressure* adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis (Pastuty, 2010). Dalam penggunaan teknik mengurangi rasa nyeri persalinan pertimbangkan yang harus dilakukan antara lain dengan memperhatikan efektifitas waktu, biaya, aman (tidak membahayakan ibu dan janin) dan efektif (Cepeda, 2013)

Masase punggung merupakan tehnik sederhana yang dapat dilakukan bidan mau pun keluarga untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu saat persalinan berlangsung, karena masase pada punggung merangsang titik tertentu disepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem limbic tubuh akan melepaskan endorfin. Endorfin adalah *neurotransmitter* atau *neuromodulator* yang menghambat pengiriman rangsang nyeri dengan menempel kebagian reseptor opiat pada saraf dan sumsum tulang belakang sehingga dapat memblokir pesan nyeri ke pusat yang lebih tinggi dan dapat menurunkan sensasi nyeri.

Masase pada punggung saat persalinan dapat berfungsi sebagai analgesik epidural yang dapat mengurangi nyeri dan stres, serta dapat memberikan kenyamanan pada ibu bersalin. Oleh karena itu diperlukan asuhan esensial pada ibu saat persalinan untuk mengurangi nyeri dan stres akibat persalinan yang dapat meningkatkan asuhan kebidanan pada ibu bersalin.

Cara lain yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara nonfarmakologi adalah Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh sehingga ibu bersalin akan merasakan rileks dan nyaman karena tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh. (W, 2015).

Menurut *American Pregnancy Association*, relaksasi dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu dalam menghadapi persalinannya. Relaksasi ini adalah salah satu cara untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari rasa ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan. Untuk kemungkinan mengurangi atau menghilangkan rasa sakit selama persalinan dengan cara menggunakan metode "*hynopsis*". Relaksasi dalam melahirkan pertama kali diteliti oleh Dr Garantly DickRead pada tahun 1990, untuk mengetahui *Hynopsis* dalam membantu para wanita pada saat menghadapi tahapan persalinan dan melahirkan bayi yang sebenarnya dia menemukan kenyataan bahwa ibu yang terlatih relaksasi menyatakan nyaman, tenang, dan lancar saat melahirkan. (Naomi F, 2017)

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara nonfarmakologi. Dengan menarik nafas dalam – dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh sehingga ibu bersalin akan merasakan rileks dan nyaman karena tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh. (W, 2015)

Adapun efek relaksasi menurut Potter & Perry (2010), relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan; penurunan konsumsi oksigen; penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran; kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan; tidak ada perubahan posisi yang volunteer; perasaan damai dan sejahtera; periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam. (Ii, Pustaka and Pustaka, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yeni Aryanu yang berjudul "Pengaruh Masase pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Primi Para Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin". Dari Hasil penelitian ini ditemukan ibu bersalin yang dimasase memiliki intensitas nyeri lebih rendah 29.62 point dari pada yang tidak dimasase nilai $p=0.001$, ada pengaruh masase terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal. Ibu bersalin yang dimasase memiliki endorfin lebih tinggi dari pada yang tidak dimasase sebesar 142.82 pg/ml nilai $p=0.001$. Ada korelasi kadar endorfin dengan penurunan intensitas nyeri dengan nilai $r=0,795$ dan nilai $p=0.001$.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti dari hasil wawancara di Bidan Praktek Mandiri (BPM) F diketahui rata-rata taksiran persalinan dalam satu bulan berkisar antara 20-25 persalinan. Berdasarkan latar belakang dan survey awal yang sudah dilakukan maka peneliti tertarik untuk meneliti adanya “Pengaruh Effleuarge Masase dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala 1 Primi Para pada Persalinan Normal di Bidan Praktik Mandiri (BPM) F tahun 2024”.

Angka kejadian nyeri persalinan dalam penelitian Maslikhanah (2010) mengatakan pada saat persalinan kala I terdapat 60% primipara menggambarkan nyeri akibat kontraksi rahim yang sangat kuat, dan 30% nyeri sedang. Pada multipara 45% nyeri hebat, 30% nyeri sedang, dan 25% nyeri ringan. Dikarenakan ketidakcukupan dalam beradaptasi terhadap nyeri pada saat persalinan dapat membahayakan ibu dan janin, maka dibutuhkan penanganan untuk mengatasi nyeri pada saat persalinan yang bertujuan agar ibu dapat beradaptasi terhadap nyeri persalinan dan tidak menimbulkan masalah atau komplikasi saat proses persalinan.

Dampak kecemasan dalam menghadapi proses persalinan adalah faktualisasi sikap skeptis terhadap kondisi kesehatan kecemasan terjadi karena ketidakmampuan ibu beradaptasi pada kondisi kehamilan dan kondisi menghadapi proses persalinan, dampak dari kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat membuat ibu merasakan nyeri pada saat kontraksi, membuat ibu tidak tenang hal ini akan membuat memburuknya kondisi kesehatan ibu pada saat menjelang persalinan, penerapan teknik nafas pada ibu bersalin akan membantu ibu dalam mengurangi kecemasan dan dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Effleuarge Masase dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala 1 Primi Para Persalinan Normal Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) F Tahun 2024.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Total Sampling. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Dengan Cara 10 Orang dengan Menggunakan Effleurage Masase dan 10 Orang Lagi dengan cara Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Jenis penelitian ini adalah *quasy experiment design* dengan pretest – posttest pada dua kelompok intervensi. Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi dan dianalisis dengan menggunakan analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* atau *experiment semu*. Penelitian *quasy experiment* atau *experiment semu* merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mencari sebab akibat dengan memberikan perlakuan suatu teknik perawatan pada waktu tertentu.

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengukuran skala nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*). NRS (*Numerical rating Scale*) adalah salah satu alat diagnostik yang digunakan untuk mengetahui kualitas nyeri yang dialami pasien. Pasien diminta untuk memilih angka di antara 0- 10.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1

Karakteristik Responden

Umur	Masase	Relaksasi	Frekuensi
<20 thn	1	1	2
20-35 thn	9	9	18
>35thn	0	0	0
Jumlah	10	10	20

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 20 orang responden, 2 responden (10%) berumur < 20 tahun, 18 responden (90%) berumur 20-35 tahun dan 0 responden (0%) berumur > 35 tahun.

Analisa Univariat

1. Rata-rata Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Perlakuan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Bidan Praktek Mandiri F Tahun 2024

Tabel 2

Rata-rata Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Fase Laten

Perlakuan	Kondisi	Mean	SD
Masase	Sebelum	9,4	0,51640
	Sesudah	7,5	0,52705
Relaksasi	Sebelum	9,6	0,51640
	Sesudah	8,2	0,63246

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 20 orang responden, di kondisi sebelum perlakuan mendapatkan angka rata – rata 9,4 dan 9,6. Sedangkan setelah memberi perlakuan angka rata – rata menjadi 7,5 dan 8,2 dimana artinya terjadi sedikit penurunan pada fase laten ini.

2. Rata-rata Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Perlakuan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Bidan Praktek Mandiri F Tahun 2024

Tabel 3
Rata-rata Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Fase Aktif

Perlakuan	Kondisi	Mean	SD
Masase	Sebelum	9,4	0,51639
	Sesudah	5,7	0,82327
Relaksasi	Sebelum	9,6	0,51639
	Sesudah	7	0,47140

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari 20 orang responden, di kondisi sebelum pelakuan mendapatkan angka rata – rata 9,4 dan 9,6. Sedangkan setelah memberi perlakuan angka rata – rata menjadi 5,7 dan 7 dimana artinya terjadi penurunan signifikan pada fase aktif ini.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan efektivitas masase *effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan menggunakan uji Mann-Whitney, dimana sebelumnya dilakukan uji normalitas data yang dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.

1. Uji Normalitas

Data berdistribusi normal jika memiliki nilai $Whitung > W_{tabel}$ dan berdistribusi tidak normal jika nilai $Whitung < W_{tabel}$. Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah Uji Shapiro-Wilk didapatkan nilai signifikan score kedua kelompok sesudah intervensi Fase laten ($Whitung = 0,798$) yang nilainya lebih kecil dari ($W_{tabel} = 0,905$) dan Fase aktif ($Whitung = 0,817$) yang nilainya lebih kecil dari ($W_{tabel} = 0,905$) sehingga data berdistribusi tidak normal, maka pengujian hipotesis dilanjutkan dengan menggunakan uji Mann-Whitney.

2. Efektivitas Masase *Effleurage* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Intensitas nyeri persalinan

Jika $U_{hitung} < U_{tabel}$, maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh penggunaan metode pada penelitian. Namun jika $U_{hitung} > U_{tabel}$, maka disimpulkan tidak terdapat perbedaan pengaruh penggunaan metode penelitian.

Tabel 4
Uji Mann-Whitney Fase Laten

Pernyataan	Frekuensi
Uhitung	22,5
Utabel	16
Zhitung	-2,0788

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan nilai $U_{hitung} = 22,5$ sedangkan nilai $U_{tabel} = 16$ dimana artinya Tidak terdapat perbedaan efektivitas masase *effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Bidan Praktek Mandiri F Tahun 2024. Dimana artinya perbandingan tidak bisa dilanjutkan.

Tabel 5
Uji Mann-Whitney Fase Aktif

Pernyataan	Frekuensi
Uhitung	11,5
Utabel	16
Zhitung	-2,9103

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan nilai $U_{hitung} = 11,5$ sedangkan nilai $U_{tabel} = 16$ dimana artinya terdapat perbedaan efektivitas masase *effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Bidan Praktek Mandiri F Tahun 2024. Berikut adalah penjabarannya :

Tabel 6
Perbedaan Efektivitas Fase Aktif

Kelompok	N	Mean Rank
Masase <i>Effleurage</i>	10	7,55
Teknik Relaksasi Nafas Dalam	10	8,3

Berdasarkan tabel 6 ada perbedaan efektivitas masase *effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Bidan Praktek Mandiri F Tahun 2024. Dilihat dari mean rank menunjukkan masase *Effleurage* pada ranking yang rendah dibandingkan teknik relaksasi nafas dalam yang artinya masase *effleurage* lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi nafas dalam.

Dilihat dari data yang didapatkan menunjukkan bahwa efektivitas masase *effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif lebih berpengaruh dari pada masase *effleurage* dan

teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Laten.

KESIMPULAN

Berdasarkan metode yang dilakukan, keduanya sama-sama memberikan pengaruh untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I primi para, namun tingkat keefektifan masase *effleurage* lebih besar dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam. Sentuhan kulit juga dapat menyebabkan tubuh menghasilkan hormon endorphen dan neurotransmitter lain yang menghambat nyeri. Selain itu pemberian perlakuan pada fase aktif lebih efektif dibandingkan dengan pemberian perlakuan pada fase laten.

Ucapan Terima Kasih

Kepada pihak terkait di tempat penelitian, prodi SI kebidanan dan LPPM Universitas Fort De Kock yang telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Yeni, Masrul, Evareny, L. 2015. Pengaruh Masase pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. 70–77. <https://scholar.google.co.id/scholar>, diunduh tanggal 02 Maret 2021
- Cepeda MS, Carr BD, Lau J, Alvarez H, Music for Pain Relief. Cochrane Databased Systematic Rev, 2013, 10.
- Hariyanti, Intan Prasetyaning. Pijat Punggung Teknik Effluarage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan pada Inpartu Kala I Fase Aktif di BPM Ny”I” Desa Kepuhpandak Kuterejo Mojokerto, Poltekmesmajapahit, 2014.
- Ii, B., Pustaka, T. and Pustaka, A. T. (2016) ‘Poltekkes Kemenkes Yogyakarta’, pp. 1–235. Indo-nesia. In
- Judha, Mohammad, Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika, 2012
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Manuaba. (2017). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta :EGC
- Naomi F (2017) ‘Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni Kec. Medan Denai Tahaun 2017’, Poltekkes medan, 93(I), p. 259.
- Pastuty, Rosyanti, Buku Saku Asuhan Kebidanan Ibu Bersalin. Jakarta, EGC, 2010
- Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Putri, D.I. 2020. 9 Bahaya Masa Nifas Yang Sering Muncul. Diakses dari <https://www.klikdokter.com/infosehat/read/3636376/9-bahaya-masanifasyang-sering-muncul>, d
- W, L. (2015) ‘Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di BPM Bidan P Kota Yogyakarta’, Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis, 53(9), pp. 1689–1699. Available at: <https://www.scoutsecuador.org/site/site>
- Walyani, E & Endang Purwoastuti. 2020. Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.