

PELATIHAN EFFURAGE MASSAGE DAN AROMATERAPI UNTUK NYERI POSTPARTUM PADA BIDAN DESA**Henniwati^{1*}, Dewita², Meliani Sukmadewi Harahap³**

Email Korespondensi: henniwati973@gmail.com

Disubmit: 20 September 2023

Diterima: 28 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12276>**ABSTRAK**

Nyeri yang diakibatkan oleh kontraksi uterus memerlukan berbagai penanganan untuk meminimalkan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu sehingga kenyamanan ibu dapat kembali. Peran seorang perawat pada kondisi tersebut adalah membantu meredakan nyeri ibu post partum dengan memberikan intervensi dalam meredakan nyeri. salah satu terapi pereda nyeri adalah pijat effleurage dan aromaterapi lavender. Bidan dan kader merupakan telayanan kesehatan terdekat yang dapat dijangkau oleh pasien di desa, makadari itu perlunya peningkatan pengetahuan, pemahan dan skill untuk dapat memberikan pelayanan yang lebih baik. Kegiatan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Barat dengan jumlah sasaran sebanyak 12 orang dengan pemberian pelatihan effleurage massage dengan aromaterapi. Evaluasi yang di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil dari edukasi dan pelatihan yang dilakukan didapatkan pengetahuan peserta setelah diberikan pelatihan meningkat menjadi berpengetahuan baik sebesar 83,3% dan keterampilan peserta tentang pijat effleurage setelah pelatihan sebahagian besar berketerampilan baik sebesar 83,3%. Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta tentang massage effleurage massage.

Kata Kunci: *Massage Efflurage*, Aromaterapi, Nyeri Postpartum**ABSTRACT**

Pain caused by uterine contractions requires various treatments to minimize the pain felt by the mother so that the mother's comfort can return. The role of a nurse in these conditions is to help relieve the pain of postpartum women by providing interventions in relieving pain. one of the pain relief therapies is effleurage massage and lavender aromatherapy. Midwives and cadres are the closest health services that can be reached by patients in the village, so it is necessary to increase knowledge, understanding and skills to be able to provide better services. Activities carried out in the Langsa Barat Health Center Working Area with a total target of 12 people by providing training in effleurage massage with aromatherapy. Evaluations are expected to increase the knowledge and skills of participants. The results of the education and training conducted obtained knowledge of participants after being given training increased to good knowledge by 83,3% and the skills of participants about effleurage massage after training were mostly good skills by 33.3%. This activity can be concluded that increasing the knowledge and skills of participants about massage effleurage massage.

Keywords: *Efflurage Massage*, Aromatherapy, Postpartum Pain

1. PENDAHULUAN

Masa pemulihan setelah sembilan bulan hamil dan melahirkan disebut masa nifas. Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu, dimulai saat plasenta lahir dan berakhir saat organ rahim kembali ke keadaan semula sebelum hamil (Gusnimar et al., 2021). Salah satu perubahan fisiologis dan psikologis pada masa nifas adalah kontraksi rahim. Intensitas kontraksi rahim meningkat secara signifikan setelah bayi lahir, hal ini merupakan respon langsung terhadap berkurangnya volume rahim yang disebut juga dengan involusi uterus. (Ashar et al., 2018).

Kontraksi rahim terjadi secara fisiologis dan menimbulkan rasa nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu pada masa nifas. Sakit ibu setelah melahirkan yang selanjutnya disebut dengan *son royan*. *Royan* yang dialaminya terjadi 2 hingga 3 hari setelah melahirkan, dimana pada saat tersebut ibu akan mengalami sakit maag akibat kontraksi rahim. Oleh karena itu, ibu harus mencari penjelasan atas rasa sakit yang dirasakannya (Utami, 2016). Nyeri meningkat pada ibu nifas yang telah melahirkan berkali-kali atau mempunyai anak ganda akibat kontraksi otot rahim secara simultan sehingga menimbulkan relaksasi intermiten, sedangkan pada ibu menyusui, nyeri akibat menyusui dapat merangsang Suka memproduksi oksitosin yang tidak menimbulkan nyeri. tidak hanya mengaktifkan refleksi ejeksi (melepaskan ASI) tetapi juga menyebabkan kontraksi rahim (Marliandiani & Ningrum, 2015).

Strategi penatalaksanaan nyeri merupakan upaya untuk mengurangi nyeri melalui pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Kemajuan medis di beberapa negara, seperti Amerika Serikat, telah mengembangkan metode nonfarmakologis untuk mempercepat pemulihan setelah melahirkan. Perawatan non-obat antara lain akupunktur, akupresur, hipnosis, kompres panas, kompres dingin, relaksasi, teknik perendaman, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), dan pijat. Metode non farmakologi terbukti aman dalam mengurangi nyeri pada masa nifas (Nugraha, 2018).

Pijat *efflurage* merupakan salah satu teknik relaksasi paling sederhana untuk menghadirkan kenyamanan bagi ibu pasca melahirkan. *Efflurage* merupakan suatu bentuk pijatan yang menggunakan telapak tangan untuk memberikan tekanan ringan pada permukaan tubuh dengan arah melingkar berkali-kali (Henniwati et al., 2022).

Terapi non-obat lainnya adalah aromaterapi. Salah satu perawatan minyak esensial yang dapat meredakan nyeri adalah lavender. Aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang memiliki efek pereda nyeri sehingga dapat membantu menenangkan Anda. Oleh karena itu tidak mengherankan jika beberapa laporan kini merekomendasikan aromaterapi untuk mengurangi tingkat rasa sakit, penyakit, dan stres selama kehamilan dan persalinan (Afrianti & Widaningsih, 2023).

Pelatihan adalah proses yang mengarah pada perubahan perilaku. Pada kenyataannya, perubahan ini terjadi sebagai peningkatan kualitas keterampilan yang dilatih. Pelatihan adalah program SDM yang membantu karyawan Anda meningkatkan keterampilannya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kinerja dan produktivitas dalam peran Anda saat ini (Santoso, 2021).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan bidan dalam penanganan pengurangan nyeri postpartum pada ibu nifas. Pemberian edukasi dan pelatihan tentang pijat *efflurage* dan aromaterapi perlu dilakukan guna untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan dan kader dalam memberikan pelayanan kebidanan pada ibu nifas khususnya untuk penanganan nyeri postpartum. Apakah pelatihan *efflurage* massage dengan aromaterapi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan desa?.

3. TINJAUAN PUSTAKA

a. Nyeri Postpartum

Nyeri pascapersalinan disebabkan oleh kontraksi dan relaksasi rahim yang terus-menerus dan berturut-turut. Nyeri ini lebih sering terjadi pada wanita dengan paritas tinggi dan menyusui. Penyebab nyeri yang lebih hebat pada wanita dengan paritas tinggi adalah melemahnya tendon otot rahim secara simultan sehingga menyebabkan relaksasi intermiten. Berbeda dengan wanita primipara yang tonus ototnya masih kuat dan rahim terus berkontraksi tanpa relaksasi yang terputus-putus (Kemenkes RI, 2020).

b. *Efflurage* Massage

Efflurage merupakan salah satu teknik relaksasi paling sederhana untuk memberikan kenyamanan pada ibu pasca melahirkan. *Efflurage* merupakan suatu bentuk pemijatan yang menggunakan telapak tangan untuk memberikan tekanan ringan pada permukaan tubuh dengan arah melingkar berkali-kali. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan menghangatkan otot perut, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Retnosari et al., 2022).

c. Aromaterapi Lavender

Aromaterapi lavender memiliki aroma menyegarkan yang efektif mengurangi stres, sakit kepala, dan migrain, sekaligus mempercepat penyembuhan luka serta mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri (Natassia, 2022).

Aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang memiliki efek pereda nyeri yang dapat menenangkan seseorang, sehingga tidak mengherankan jika kini banyak laporan yang merekomendasikan aromaterapi untuk mengurangi rasa sakit, mual, dan stres selama kehamilan dan persalinan (Rahayu & Sugita, 2018)

4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan tentang *effleurage massage* dengan aromaterapi lavender melalui metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan dilakukan melalui tahapan berikut ini :

a. Persiapan pelaksanaan kegiatan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut :

- 1) Melakukan studi kepustakaan mengenai *effleurage massage* dengan aromaterapi lavender.
 - 2) Melakukan studi lapangan ke wilayah Kerja Puskesmas Langsa Barat untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan dan keterampilan Bidan Desa.
 - 3) Menyiapkan bahan pelatihan dan narasumber pelatihan
 - 4) Menyusun jadwal pelaksanaan pelatihan
- b. Pelaksanaan Pengabdian
- 1) Penjajakan awal dilakukan pada tanggal 15 Juni 2023, dengan mengunjungi Puskesmas Langsa Barat.
 - 2) Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung pada hari Senin dan Selasa, 24 dan 25 Juli 2023 dari jam 09.00 WIB s.d 15.00 WIB, dengan diikuti 12 Bidan Desa. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah sosialisasi (perkenalan) pre test, pemberian materi pelatihan tentang *massage effleurage* dengan aromaterapi, demonstrasi tentang *massage effleurage*.
 - 3) Evaluasi terhadap hasil kegiatan pengabmas, dilakukan pada hari Rabu tanggal 26 Juli 2023.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat didahului dengan melakukan penjajakan awal pada. Selanjutnya dilakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat pada tanggal 24 s/d 26 Juli 2023. Secara umum kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan lancar dan sesuai dengan rencana. Kegiatan terlaksana dengan baik berkat kerjasama antara tim dosen, mahasiswa dan peserta kegiatan.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Penilaian Keterampilan

Hasil pelatihan *massage effleurage* dengan aromaterapi dapat dilihat dari peningkatan nilai yang diperoleh sasaran pengabmas melalui pretes dan posttest untuk pengetahuan dan hasil keterampilan yang dilakukan setelah pelatihan seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.
Pengetahuan Prettes Bidan tentang Massage Effkeurage dengan aromaterapi di Wilayah Puskesmas Langsa Barat

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Baik	33.3%	83.3%
2	Kurang	66.7%	16.7%
Total		100	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui kebanyakan peserta memiliki pengetahuan yang baik sebelum diberikan pelatihan tentang *massage effleurage* dengan aromaterapi untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum sebanyak 33,3% dan meningkat setelah diberikan pelatihan menjadi pengetahuan yang baik sebesar 83,3%.

Tabel 2.
Kerampilan Bidan dan Kader Desa tentang Massage Effkeurage dengan aromaterapi di Wilayah Puskesmas Langsa Barat

No	Kategori	(%)
1	Baik	83,3
2	Kurang	16,7
Total		100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebahagian besar peserta memiliki keterampilan yang baik setelah dilakukan pelatihan *massage effleurage* dengan aromaterapi untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum sebanyak 83,3%.

b. Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapat meningkatnya pengetahuan peserta setelah diberikan pelatihan tentang *massage effleurage* dengan aromaterapi dan peserta memiliki

keterampilan yang baik dalam melakukan *effleurage massage* dengan aromaterapi, maka dari itu kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan telah berhasil. Ini merupakan suatu bentuk tercapainya tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta kegiatan.

Nyeri setelah melahirkan disebabkan oleh kontraksi dan relaksasi uterus yang berurutan yang terjadi secara terus menerus. Nyeri ini lebih umum terjadi pada paritas tinggi dan pada wanita menyusui. Alasan nyeri yang lebih berat pada wanita dengan paritas tinggi adalah penurunan tonus otot uterus secara bersamaan, menyebabkan relaksasi intermiten (Sulistyawati, 2022).

Effleurage merupakan salah satu teknik relaksasi yang paling mudah dilakukan untuk. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan menghangatkan otot abdomen, sertameningkatkan relaksasi fisik dan mental (Amin et al., 2021).

Pengetahuan merupakan suatu perilaku mandiri (perilaku rahasia) yang terbentuk dari suatu stimulus, oleh karena itu teori Skinner disebut dengan teori "S-O-R" atau respon organisme terhadap stimulus tersebut. Dalam teori ini diasumsikan bahwa perilaku mandiri, khususnya pengetahuan dan sikap, akan terbentuk setelah individu menerima satu atau lebih rangsangan dari lingkungan. Kemudian ketika kepercayaan telah terbentuk maka perilaku tertutup tersebut akan terwujud dalam perilaku masyarakat, khususnya tindakan praktis (Notoatmodjo, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Henniwati et al., (2022), pemberian aromaterapi dengan *effleurage massage* yang diberikan selama 15 menit pada ibu postpartum, bahwasannya dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu postpartum.

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Anifah et al., (2022), hasil yang didapat setelah dilakukan kegiatan ini yaitu ibu nifas merasa nyaman dan nyeri yang dirasakan ibu dapat teratasi. Namun pendampingan harus dilakukan secara berkeseinambungan agar ibu dapat lebih merasakan manfaat yang telah diberikan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian juga didapatkan bahwa motivasi peserta kegiatannya untuk mengikuti pelatihan sangat baik, ini dibuktikan dengan antusiasnya peserta mengikuti pelatihan sampai selesai disela-sela kesibukan menjadi bidan. Hal ini membuktikan bahwa peserta sudah menyadari pentingnya terapi ini dalam memberikan pelayanan kebidanan khususnya pada ibu postpartum yang mengalami nyeri.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa, pelatihan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat telah berhasil meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan Bidan Desa dan Kader Kesehatan tentang *massage effleurage* dengan aromaterapi untuk mengatasi nyeri pada ibu postpartum.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, M., & Widaningsih, N. (2023). Pemberian Terapi Kompres Hangat Dengan Aroma Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea : Evidence Based Case Report (Ebcrc) Evidence Based Case Report Provision Of Warm Compress Therapy With Lavender Aroma To Reduce Pain In P. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 374-381. <https://doi.org/10.34011/Jks.V3i3.1231>
- Amin, M., Jaya, H., & Ulipia Harahap, A. Q. (2021). Teknik Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I Di Rumah Sakit Swasta Palembang. *Jkm : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 224-231. <https://doi.org/10.36086/Jkm.V1i2.1005>
- Anifah, F., Nadhiroh, A. M., Muntianah, Mutimmah, S., Zahroh, M., Fadhilah, F., & Sari, I. M. (2022). *Sosialisasi Dan Pendampingan Massase Efflurage Untuk Memberikan Rasa Nyaman Pada Ibu Nifas Di Pmb Muntianah, S.St Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Ashar, I. N., Suardi, A., Soepardan, S., Wijayanegara, H., Effendi, J. S., & Sutisna, M. (2018). Pengaruh effleurage massage Terhadap Penurunan rasa Nyeri Pada Ibu Postpartum multipara. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 2(2), 2016.
- Gusnimar, R., Veri, N., & Mutiah, C. (2021). Pengaruh Air Rebusan Daun Binahong Dalam Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum Masa Nifas. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(1), 15-23. <https://doi.org/10.22435/Sel.V8i1.4521>
- Henniwati, Fazdria, & Jasmiati. (2022). Effleurage Massage Dan Tarik Nafas Dalam Dengan Aromaterapi. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, VIII, 54-60.
- Marliandiani, Y., & Ningrum, N. P. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui*. Salemba Medika.
- Natassia, K. (2022). *Monograf : Aromaterapi Lavender Untuk Dismenore* (R. R. Rerung (Ed.)). Media Sains Indonesia.
- Notoatmodjo. (2013). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugraha, A. S. (2018). Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Ruang Bougenville Rsud Tugurejo Semarang. In *Prosiding Konferensi Nasional Keperawatan* (Vol. 2, Issue 2).
- Rahayu, R., & Sugita. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19-26.
- Retnosari, E., Setiawati, & Putri, N. C. M. (2022). *Buku Ajar Konsep Holistik Massage* (Ira Kusuma). Literasi Nusaantara Abdi.
- Ri, K. K. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir Di Era Adaptasi Kebiasaan Baru*. Kementerian Kesehatan RI.
- Santoso, I. (2021). *Pendidikan Pelatihan (Diklat) Iklim Organisasi, Dan Motivasi Berprestasi (Pengaruhnya Pada Kinerja Guru*. Nem.
- Sulistiyawati, H. (2022). Pengaruh Loving Massage Terhadap Proses Involusi Dan Penurunan Nyeri Postpartum. *Jurnal Keperawatan*, 1-11.
- Utami, S. (2016). Efektivitas Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Post Partum Sectio Caesarea. *Unnes Journal Of Public Health*, 5(4), 316. <https://doi.org/10.15294/Ujph.V5i4.12422>