

Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025

The Effect Of Effleurage Massage On Afterpain In Post-Delivery at Matahari Tanjung Morawa Clinic In 2025

Desika Wali Pardede¹, Meria Turnip², Meriati Purba³

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 01, 2025

Revised May 10, 2025

Accepted May 13, 2025

Available online May 13, 2025

Keywords:

Massage Effleurage, Afterpains Pain, Postpartum Mother

Kata Kunci:

Massage Effleurage, Nyeri Afterpains, Ibu Nifas



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Latar Belakang: Pijat *effleurage* adalah intervensi non-farmakologis yang dapat meredakan nyeri *afterpain* pada ibu nifas. *Afterpain* merupakan respons fisiologis yang umum terjadi akibat kontraksi uterus setelah melahirkan, yang membantu uterus kembali ke ukuran sebelum hamil, namun hal ini menyebabkan ketidaknyamanan dan nyeri yang signifikan, memengaruhi kesejahteraan dan pemulihan ibu. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri *afterpains* di klinik matahari tanjung morawa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment* dengan skema model *one group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh ibu nifas yang mengalami nyeri *afterpains* di Klinik Matahari Tanjung Morawa. Sebanyak 16 responden dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Variabel independent (*Massage Effleurage*) sedangkan variabel dependent (Nyeri *Afterpains*). Instrumen penelitian

menggunakan lembar observasi dan lembar skala SOP. **Hasil:** Dari hasil 16 responden, setelah dilakukan uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan $p=0.000$ ($p<0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Ada Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025. **Kesimpulan:** Kesimpulannya, pijat *effleurage* merupakan metode yang efektif untuk mengurangi nyeri *afterpain* pada ibu nifas. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam asuhan kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan dan pemulihan ibu. Penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol dapat memberikan bukti yang lebih kuat.

ABSTRACT

Excessive nausea and vomiting often occur in pregnant women, especially in the first trimester of pregnancy. Background: Effleurage massage is a non-pharmacological intervention that can relieve afterpain in postpartum mothers. Afterpain is a common physiological response to uterine contractions after childbirth, which helps the uterus return to its pre-pregnancy size, but it causes significant discomfort and pain, affecting maternal well-being and recovery. **Objective:** This study aims to examine the effect of effleurage massage on afterpains at the Matahari Tanjung Morawa Clinic. **Method:** This study used a quantitative method with a quasi-experimental design with a one group pre-test post-test model scheme. The population in this study included all postpartum mothers who experienced afterpains at the Matahari Tanjung Morawa Clinic. A total of 16 respondents were selected using the total sampling technique. The independent variable (*Massage Effleurage*) while the dependent variable (*Afterpains Pain*). The research instrument used an observation sheet and an SOP scale sheet. **Results:** From the results of 16 respondents, after a statistical test using the Wilcoxon Test, $p = 0.000$ ($p < 0.05$) was obtained, so H_0 was rejected and H_a was accepted. Meaning There is an Effect of Effleurage Massage on Afterpains in Postpartum Mothers at the Matahari Clinic Tanjung Morawa in 2025. **Conclusion:** In conclusion, effleurage massage is an effective method to reduce afterpains in postpartum mothers. This intervention can be recommended as a non-pharmacological approach in midwifery care to improve maternal comfort and recovery. Further research with a larger sample size and control group can provide stronger evidence.

PENDAHULUAN

Masa postpartum atau masa nifas atau biasanya disebut puerperium adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pada keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu akan tetapi seluruh alat genital kembali seperti keadaan sebelum hamil (Sulfianti, 2021).

Masa postpartum merupakan masa peralihan dari kondisi setelah melahirkan ke keadaan seperti sebelum hamil. Pada masa postpartum terjadi involusi uterus yang disertai dengan kontraksi pada uterus sehingga dapat menimbulkan nyeri pada saat kontraksi berlangsung atau disebut dengan *afterpain*. *Afterpain* digambarkan seperti kram, tarikan yang kuat atau bahkan seperti ditusuk benda tajam atau tumpul. *Afterpain* kemungkinan disebabkan karena iskemia uterus pada saat berlangsung kontraksi uterus. Selain dikarenakan involusi uterus, penyebab *afterpain* adalah proses menyusui. Pada saat menyusui terjadi pelepasan oksitosin yang menyebabkan kontraksi pada uterus sehingga mempercepat terjadinya involusi uterus (Rizkiana, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) nyeri *afterpains* adalah salah satu komplikasi yang paling umum dialami oleh ibu nifas, terutama pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Prevalensi ibu nifas yang mengalami nyeri *afterpains* di beberapa negara diantaranya Amerika Serikat 71,4%, Kanada 65,1%, Inggris 61,4%, India 68,5%, Cina 65,5% dan Pakistan 73,2% (WHO, 2019).

Angka kejadian *afterpain* di Indonesia tertinggi 90,3% dialami oleh ibu nifas usia 20-32 tahun, sedangkan angka kejadian terendah 58,4% terjadi pada ibu nifas usia 16-21. Hal tersebut disebabkan pada paritas tinggi adalah penurunan tonus otot rahim secara bersamaan, menyebabkan relaksasi sebentar-sebentar, berbeda dengan wanita primipara yang tonus ototnya masih kuat dan rahim tetap berkontraksi rileks intermiten (Prigi, 2020).

Nyeri mempunyai dampak yang sangat kompleks dalam perawatan ibu nifas, diantaranya adalah keterlambatan laktasi, tertundanya proses *bounding attachment*, perasaan lelah, cemas, kecewa karna rasa tidak nyaman, gangguan pola tidur bahkan jika berkepanjangan akan menimbulkan rasa nyeri. Meningkatkan resiko postpartum blues. Dampak negatif tersebut jika tidak diatasi akan berdampak pada proses pemulihan ibu nifas (Brito *et al.*, 2021).

Nyeri pada ibu nifas terutama dirasakan pada hari pertama dan kedua, dimana fase adaptasi psikologis ibu memasuki tahap penerimaan. Pada tahap ini memerlukan bantuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dengan porsi terbesar memenuhi kebutuhan istirahat/tidur dan nutrisi. Jika rasa sakit yang terjadi pada fase ini tidak diatasi maka akan memperlama fase konsumsi dan proses penyembuhan ibu akan terhambat (Aziiz, 2023).

Beberapa intervensi berperan besar dalam meredakan nyeri pada periode postnatal. Sentuhan dan pijatan merupakan komponen utama perawatan masa nifas. Teknik farmakologis seperti pemberian obat anti inflamasi nonsteroid digunakan untuk mengatasi nyeri setelahnya, serta metode non farmakologi seperti ambulasi, latihan otot perut dan kaki, posisi tengkurap, pijat minyak dan *massage effleurage* adalah tindakan yang lebih efektif untuk menghilangkan rasa sakit setelahnya (Deussen, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas dan berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025, didapati bahwa terdapat ibu nifas dengan keluhan nyeri *afterpains* dan ingin mengetahui bagaimana cara mengatasi nyeri secara komplementer dalam kebidanan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025". Tujuan penelitian adalah Untuk Mengetahui Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas

DAFTAR PUSTAKA

Pijatan Effleurage adalah salah satu teknik dalam terapi pijat yang dilakukan dengan gerakan ringan, panjang, dan meluncur di permukaan kulit menggunakan telapak tangan. Teknik ini biasanya dilakukan secara berirama dan lembut, dimulai dari area tubuh tertentu lalu mengikuti arah aliran darah balik menuju jantung. Dalam kebidanan, **effleurage** sering digunakan untuk tujuan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan membantu mengurangi rasa nyeri, termasuk nyeri kontraksi seperti **afterpains** pada ibu nifas. Pijatan ini juga bisa memberikan efek menenangkan secara psikologis karena ritme gerakannya yang halus dan teratur (Varney, 2018). Nyeri *afterpain* adalah rasa nyeri atau kram yang dirasakan oleh ibu setelah melahirkan, terutama dalam beberapa hari pertama masa nifas. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi uterus (rahim) yang berfungsi untuk mengembalikan ukuran rahim ke kondisi semula (pra-kehamilan) dan membantu menghentikan perdarahan dengan menekan pembuluh darah di tempat melekatnya plasenta. *Afterpains* sering terasa seperti kram menstruasi dan bisa lebih intens pada ibu yang telah melahirkan lebih dari satu kali (multipara), karena otot rahim mereka biasanya lebih meregang dan perlu berkontraksi lebih kuat untuk kembali ke ukuran normal. Nyeri ini bisa

terasa lebih kuat saat ibu menyusui, karena hormon **oksitosin** yang dilepaskan saat menyusui juga merangsang kontraksi rahim (Cunningham, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment pre test and post test* yang bertujuan untuk melihat Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas. Populasi sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling* yaitu sebanyak 16 sampel. Metode pengumpulan data menggunakan data Primer dan Sekunder. Variabel pada penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen (bebas) pada penelitian ini adalah *massage effleurage* sedangkan variabel dependen (terikat) pada penelitian ini adalah penurunan nyeri *afterpains* pada ibu nifas. Analisa data menggunakan univariat dan Bivariat dengan uji statistic dengan menggunakan *Uji Chi-Square dengan nilai p 0.05*

HASIL PENELITIAN

Distribusi Nyeri *Afterpains* Sebelum Dilakukan *Massage Effleurage* Pada Ibu Nifas di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri *Afterpains* Sebelum Dilakukan *Massage Effleurage* Pada Ibu Nifas Di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025

Kategori Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase
Nyeri Ringan	2	12,5
Nyeri Sedang	12	75
Nyeri Berat	2	12,5
Total	16	100

Pada tabel 3.2 dapat diketahui tingkat nyeri *afterpains* pada ibu nifas sebelum dilakukan *massage effleurage* terhadap 16 responden yaitu terdapat 12 responden (75%) yang merasakan tingkat nyeri ringan, 2 responden (12,5%) yang merasakan nyeri berat dan 2 responden (12,5%) yang merasakan tingkat nyeri sedang.

Distribusi Nyeri *Afterpains* Sesudah Dilakukan *Massage Effleurage* Pada Ibu Nifas di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025

Tabel .2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri *Afterpains* Sesudah Dilakukan *Massage Effleurage* Pada Ibu Nifas Di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025

Kategori Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase
Nyeri Ringan	13	81,3
Nyeri Sedang	3	18,8
Nyeri Berat	0	0
Total	16	100

Pada tabel 4.3 dapat diketahui tingkat nyeri *afterpains* pada ibu nifas sesudah dilakukan *massage effleurage* terhadap 16 responden yaitu terdapat 13 responden (81,3%) yang merasakan tingkat nyeri ringan, 3 responden (18,8%) yang merasakan tingkat nyeri sedang.

Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri *Afterpains* Ibu Nifas di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025

Tabel 3 Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri *Afterpains* Ibu Nifas Di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025

Variabel	N	Rank	Mean Rank	<i>p-value</i>
Nyeri <i>Afterpains</i> sebelum Intervensi	16	Negatif Ranks	7,00	0,000
Nyeri <i>Afterpains</i> sesudah Intervensi	16			

Pada tabel 3.4 dapat diketahui bahwa negatif ranks atau selisih negatif antara nyeri *afterpains* ibu nifas sebelum dan sesudah intervensi. Disini terdapat 16 data negatif (N) yang artinya ke 16 responden mengalami penurunan nyeri *afterpains* sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan output test statistic diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar *P-Value* 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan (*P-Value* = 0,000

<0,05). Maka kesimpulannya adalah H_a diterima, yang artinya Ada Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri *afterpains* pada ibu nifas dengan Uji Wilcoxon. Berdasarkan output test statistics diperoleh hasil nilai signifikan sebesar *P-Value* 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan (*P-Value* = 0,000<0,05), maka kesimpulannya adalah H_a diterima yang artinya Ada Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Ibu Nifas di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irda *et al.*, (2018) bahwa hasil uji *Mann-Whitney* kelompok intervensi nilai sig 0,001 ($p < 0,05$) menunjukkan pada kelompok kontrol dan intervensi dalam penurunan rasa nyeri pada ibu postpartum multipara. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitinjak *et al.*, (2023) bahwa ada pengaruh komprasi teknik *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post partum dengan nilai signifikansi $p \ 0,005 < 0,05$ (kelompok kontrol) dan $p \ 0,003 < 0,05$ atau $p < \alpha$ (kelompok intervensi).

Nyeri *afterpains* 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 intermitten. Berbeda dengan wanita primipara yang tonus ototnya masih kuat dan rahim terus berkontraksi tanpa relaksasi yang terputus-putus (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laily dkk, (2023) pada penelitian dengan judul Teknik *Effleurage Massage* berpengaruh terhadap Nyeri *Afterpains* pada Ibu Nifas dengan hasil penelitian menggunakan uji statistik wilcoxon diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, artinya ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas.

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti berasumsi bahwa dengan cara kerja *massage effleurage* dapat mengurangi nyeri *afterpains* yang dirasakan ibu nifas karena *massage effleurage* dapat memberikan efek positif untuk mengatasi rasa nyeri yang dialami responden jika dilakukan dengan benar dan responden yang merasakan terapi tersebut benar-benar siap menerima proses selama terapi, dengan demikian terapi *massage effleurage* akan menimbulkan efek yang positif untuk mengatasi nyeri yang sedang dialami oleh responden. Penelitian yang dilakukan terhadap 16 responden mengalami penurunan nyeri *afterpains* sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai signifikansi sebesar *P-Value* 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan (*P-Value* = 0,000 <0,05), maka peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas.

SIMPULAN

1. Terdapat Frekuensi nyeri *afterpains* sebelum sebelum dilakukan *massage effleurage* terhadap 16 responden yaitu terdapat 12 responden (75%) yang merasakan tingkat nyeri ringan, 2 responden (12,5%) yang merasakan nyeri berat dan 2 responden (12,5%) yang merasakan tingkat nyeri sedang.
2. Frekuensi nyeri *afterpains* sesudah dilakukan *massage effleurage* terhadap 16 responden yaitu terdapat 13 responden (81,3%) yang merasakan tingkat nyeri ringan, 3 responden (18,8%) yang merasakan tingkat nyeri sedang.
3. Setelah dilakukan Uji Statistik menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh $p\text{-value} \ 0,000 < 0,05$. Artinya Ada Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas di Klinik Matahari Tanjung Morawa Tahun 2025.

SARAN

1. Bagi Ibu Nifas. Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang *massage effleurage* selama masa nifas.
2. Bagi Klinik. Diharapkan dapat mengaplikasikan *massage effleurage* pada ibu nifas yang mengalami nyeri *afterpains*.
3. Bagi Institusi Pendidikan. Dapat menjadi bahan acuan dan referensi bagi mahasiswa untuk memperdalam judul penelitian tentang *massage effleurage* pada nyeri *afterpains* pada ibu nifas

REFERENSI

- Anastasya Aziiz dkk, (2023). Pengaruh *Effleurage Massage* Terhadap *After Pains* Pada Ibu Postpartum Di Pmb Mamik Yulaikah Bululawang
- Arikunto(2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Arikunto, Suharsimi. 2020. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Devi Yulianti, (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas
- Dwi Purnama Putri P, (2024). Perbedaan Terapi Pijat *Effleurage* Dan Terapi Kompres Terhadap Penurunan *Afterpain* Pada Ibu Postpartum Di RS. Dewi Sartika Kota Kendari Sulawesi Tenggara
- Ernawati Barus, (2023). Bahan Ajar Kebidanan : *Evidence Based Practice* Periode Nifas
- Farachdina, (2024). Asuhan Kebidanan Nifas Ketidaknyamanan Masa Nifas *Afterpain*: Sebuah Laporan Kasus
- Friska Sitorus, (2020). Pengaruh Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Skala Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Multipara di BPM Wanti dan BPM Sartika di Kota Medan Tahun 2020
- Laila, P. D. et al . (2021). *Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perdarahan Postpartum Di Klinik Heny Asih Medan Tahun 2021*. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 7(2).
- Prigi Dewi dkk, (2020). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Ketidaknyamanan *Afterpains* di Rumah Sakit Bersalin (Indonesian Journal of Innovation Studies Vol. 10 2020)
- Rizkiana dkk, (2022). Teknik *Effleurage Massage* dan Kompres Hangat Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Afterpain* pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022
- Sulfianti *et al.*, (2021) *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. (Yayasan Kita Menulis, 2021).
- Walyani & Purwoastutik,.(2015). Bahan Ajar Kebidanan : Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Wiknjastro, 2019 Postpartum management of perineal injury-A critical narrative review of level 1 evidence. *Midwifery*, 112, 103410.
- World Health Organization. Neurological Disorders: public health challenges Geneva: WHO Press; 2021
- Yuliana, W., & Hakim, B. (2020). *Endemo dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*.
- Zubaidah. (2023). The influence Of *Effleurage Massage* Technique On *Afterpains* In Multigravida Postpartum Women At Tanjung Selamat Kesmas Kec. Padang Tulang District. Levels in 2022. *Jurnal Eduhealth*, 14(02)