

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DAN KELUARGA MELALUI PELATIHAN PIJAT *EFFLEURAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN

Daris Yolanda Sari¹, Rika Widiyastuti²

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

²Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

Email : (darisyolandasari@polbap.ac.id)¹)

Abstrak : Pemberdayaan Ibu Hamil Dan Keluarga Melalui Pelatihan Pijat *Effleurage* Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan pada ibu bersalin. Kurangnya pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai metode nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan menjadi salah satu permasalahan di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan keterlibatan ibu hamil serta keluarga melalui edukasi dan pelatihan pijat *effleurage* sebagai upaya nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan di Kabupaten Purwakarta. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan kader kesehatan kepada 30 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan keluarga. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest, observasi keterampilan, sikap, dan kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan baik setelah mengikuti edukasi dan pelatihan (93,3%). Sebagian besar peserta memiliki sikap positif (90%), keterampilan yang baik (83,4%) dalam mempraktikkan pijat *effleurage*, serta merasa sangat puas (80%) terhadap kegiatan yang diberikan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan serta mendukung pemberdayaan keluarga dan kader kesehatan di masyarakat.

Kata Kunci : pijat *effleurage*, nyeri persalinan, ibu hamil, pengabdian kepada masyarakat

Pendahuluan

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang dialami hampir seluruh ibu bersalin selama proses persalinan, terutama pada kala I fase aktif. Nyeri persalinan terjadi akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan peregangan jalan lahir yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis pada ibu. Intensitas nyeri yang tidak teratasi dengan baik dapat menyebabkan kecemasan, kelelahan, peningkatan hormon stres, serta memengaruhi kenyamanan ibu selama proses persalinan (*World Health Organization*, 2021).

Penanganan nyeri persalinan dapat dilakukan melalui metode farmakologis dan nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis dinilai lebih aman, mudah dilakukan, minim efek samping, dan mampu membantu ibu lebih rileks selama persalinan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah pijat *effleurage*. Pijat *effleurage* merupakan teknik pijatan ringan dengan gerakan mengusap secara perlahan dan ritmis yang bertujuan membantu memberikan relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri persalinan (Simkin & Bolding, 2020). Pijat *effleurage* bekerja melalui stimulasi sentuhan pada permukaan kulit yang membantu menghambat penghantaran impuls nyeri ke otak sesuai teori *gate control*. Selain membantu menurunkan intensitas nyeri, teknik ini juga dapat meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan ibu selama persalinan berlangsung (Potter & Perry, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *massage effleurage* efektif membantu menurunkan nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin (Herinawati, 2019).

Meskipun demikian, pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai metode nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan masih terbatas. Berdasarkan hasil observasi awal di TPMB Sumartini Cibungur Kabupaten Purwakarta, sebagian besar ibu hamil belum mengetahui manfaat dan teknik pijat *effleurage* secara benar. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam pendampingan persalinan juga masih belum optimal karena kurangnya pemahaman mengenai bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada ibu selama persalinan. Kurangnya edukasi kesehatan mengenai metode nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan menjadi salah satu urgensi dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat

ini. Edukasi kesehatan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan maternal (Notoatmodjo, 2020). Selain ibu hamil dan keluarga, keterlibatan kader kesehatan juga penting dalam mendukung keberlanjutan program edukasi kesehatan di masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui edukasi dan pelatihan pijat *effleurage* kepada ibu hamil, keluarga, dan kader kesehatan di wilayah Kabupaten Purwakarta. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai nyeri persalinan, meningkatkan keterampilan ibu dan keluarga dalam melakukan pijat *effleurage*, meningkatkan keterlibatan keluarga dalam pendampingan persalinan, serta meningkatkan kapasitas kader kesehatan guna mendukung keberlanjutan program di lokasi mitra.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TPMB Sumartini Cibungur Kabupaten Purwakarta pada bulan Februari-Maret 2026 (terbagi dalam 4 fase). Sasaran kegiatan terdiri dari ibu hamil trimester akhir, keluarga, dan kader kesehatan dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang dan 2 kader kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan mengenai pijat *effleurage* sebagai metode nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi teknik pijat *effleurage*, praktik langsung peserta, evaluasi pengetahuan melalui pretest dan posttest, serta pendampingan kader kesehatan. Media yang digunakan dalam kegiatan berupa leaflet, *booklet*, presentasi edukasi, dan demonstrasi praktik pijat *effleurage*. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur peningkatan pengetahuan peserta menggunakan kuesioner pretest dan posttest, observasi keterampilan praktik pijat *effleurage*, penilaian sikap peserta menggunakan skala likert, serta evaluasi kepuasan peserta terhadap kegiatan pengabdian.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Variabel	(N)	%
Umur		
<20 dan >35 tahun	5	16,7
20-35 tahun	25	83,3
Paritas		
Primipara	7	23,3
Multipara	18	60
Grandemultipara	5	16,7
Pendidikan		
Rendah	0	0
Menengah	25	83,3
Tinggi	5	16,7
Usia Kehamilan		
38 minggu	14	46,7
39 minggu	12	40
40 minggu	4	13,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar (83,3%) peserta berada pada kelompok usia tidak berisiko (20-35 tahun). Usia tersebut merupakan usia yang matang secara fisik dan psikologis sehingga peserta lebih mudah menerima edukasi dan mengikuti pelatihan yang diberikan. Mayoritas (60%) peserta merupakan multipara. Pengalaman persalinan sebelumnya membantu ibu lebih memahami proses

persalinan. Sebagian besar (83,3%) peserta memiliki tingkat pendidikan menengah. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan peserta dalam menerima dan memahami informasi kesehatan yang diberikan selama kegiatan. Mayoritas (46,7%) peserta berada pada usia kehamilan 38 minggu. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta sudah mulai mempersiapkan diri menghadapi persalinan sehingga lebih antusias mengikuti edukasi dan pelatihan pijat *effleurage*.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Baik (Skor 8-10)	3	10	28	93,3
Cukup (Skor 5-7)	7	23,3	2	6,7
Kurang (<5)	20	66,7	0	0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 2, hasil pretest menunjukkan sebagian besar (66,7%) peserta masih memiliki pengetahuan kurang mengenai pijat *effleurage* sebagai metode nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan. Setelah dilakukan edukasi dan pelatihan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat, tujuan, dan teknik pijat *effleurage*. Edukasi kesehatan melalui demonstrasi dan praktik langsung membantu peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan (Notoatmodjo, 2020).

Tabel 3. Sikap, Keterampilan, Kepuasan

Variabel	(N)	%
Sikap		
Negatif	3	10
Positif	27	90
Keterampilan		
Baik	25	83,4
Cukup	4	13,3
Kurang	1	3,3
Kepuasan		
Sangat Puas	24	80
Puas	6	20
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3, hasil evaluasi sikap menunjukkan bahwa sebagian besar (90%) peserta memiliki sikap positif terhadap penerapan pijat *effleurage* dalam membantu mengurangi nyeri persalinan. Selain itu, sebagian besar (83,4) peserta juga memiliki keterampilan yang baik dalam mempraktikkan teknik pijat *effleurage*. Demonstrasi dan praktik langsung membantu peserta memahami langkah-langkah pijat *effleurage* secara lebih jelas sehingga peserta dapat melakukan teknik pijatan dengan benar. Metode praktik langsung dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta (Suliha et al., 2020).

Evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (80%) merasa sangat puas terhadap kegiatan pengabdian yang dilaksanakan. Tingginya tingkat kepuasan peserta didukung oleh metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan secara interaktif melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan sesi diskusi. Peserta tidak hanya menerima materi secara teori, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat *effleurage* secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana. Metode pembelajaran yang melibatkan praktik langsung terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta karena peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih nyata dan mudah dipahami (Suliha et al., 2020).

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa peserta menilai materi yang diberikan mudah dipahami, bermanfaat, dan dapat diterapkan dalam persiapan persalinan. Temuan ini sejalan dengan penelitian

Wahyuni et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi dan pelatihan pijat *effleurage* dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai teknik nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan. Selain itu, keterlibatan keluarga selama kegiatan berlangsung turut meningkatkan antusiasme peserta karena keluarga memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan sebagai bentuk dukungan selama proses persalinan.

Kegiatan pengabdian ini juga mencakup penguatan kapasitas dan pendampingan kader kesehatan melalui pemberian materi, demonstrasi, dan praktik teknik pijat *effleurage*. Setelah mengikuti kegiatan, kader menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaat dan cara melakukan pijat *effleurage*. Hasil ini sejalan dengan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) yang menyebutkan bahwa pemberdayaan kader kesehatan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil serta keluarga dalam menghadapi persalinan. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan keterlibatan keluarga dan kader kesehatan dalam mendukung pelayanan kesehatan maternal berbasis masyarakat sehingga diharapkan dapat mendukung keberlanjutan edukasi kesehatan ibu hamil di wilayah mitra.

Simpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pelatihan pijat *effleurage* berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil serta keluarga dalam melakukan pijat *effleurage* sebagai upaya nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan. Kegiatan ini juga meningkatkan keterlibatan keluarga dalam pendampingan persalinan dan meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat.

Diharapkan ibu hamil dan keluarga dapat menerapkan pijat *effleurage* sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri persalinan. Kader kesehatan diharapkan dapat terus memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai persiapan persalinan yang nyaman dan aman. Institusi pendidikan diharapkan terus mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis kebidanan komplementer secara berkelanjutan.

Daftar Rujukan

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2021). *Approaches to limit intervention during labor and birth*. Washington, DC: ACOG.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamental keperawatan* (Edisi 9). Jakarta: EGC.
- Putri, R., et al. (2021). Pengaruh teknik massage terhadap kecemasan ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 25–31.
- Simkin, P., & Bolding, A. (2020). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 65(4), 525–534.
- Suliha, U., Herawani, H., & Sumiati. (2020). *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Wahyuni, S., et al. (2022). Pengaruh massage effleurage terhadap intensitas nyeri persalinan kala I. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 45–52.
- World Health Organization. (2021). *WHO recommendations on intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: WHO.
- Yuliza. (2022). Gambaran intensitas nyeri persalinan. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*. 4(2), 1-6.