

**PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER TENTANG TEKNIK PEMIJATAN****EFFLUERAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA I****Ulfah Hidayati**Program Studi Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan  
Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia[ulfahhidayating13@gmail.com](mailto:ulfahhidayating13@gmail.com)

Jln. Soekarno-Hatta Borokulon, Banyuurip, Purworejo

**ABSTRAK**

Kader memiliki peran dan pengaruh penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, salah satunya kesehatan ibu. Kader memiliki akses waktu yang banyak untuk ibu hamil. Melalui ini kader dapat membantu memberikan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan keluarga dalam mempersiapkan persalinan yang aman dan nyaman melalui pengurangan nyeri. Dari hasil wawancara secara acak 4 dari 5 kader tidak mengetahui teknik pengurangan nyeri persalinan menggunakan pemijatan. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah ceramah menggunakan media power point, praktik simulasi pemijatan teknik *effleurage*, tanya jawab, dan diskusi. Dari hasil *pre* dan *post test* terjadi peningkatan pengetahuan kader tentang pengurangan nyeri persalinan dengan teknik pemijatan *effleurage*. Kesimpulan kader memiliki pengetahuan dan keterampilan teknik pemijatan *effleurage* untuk mengurangi nyeri persalinan.

**Kata kunci:** *effleurage*, kader, nyeri persalinan

**A. Latar Belakang**

Proses persalinan dimulai ditandai dengan munculnya kontraksi uterus yang teratur, terjadi perubahan pada serviks, dan terjadi pengeluaran hasil konsepsi. Proses tersebut umumnya menimbulkan nyeri. Ambang nyeri setiap ibu bervariasi, sehingga tingkat nyeri yang dirasakan juga berbeda setiap ibu. Nyeri juga dapat dipengaruhi oleh emosi negatif salah satunya ketakutan, terutama pada ibu primigravida. Rasa takut ini akan membuat otak untuk merespon mengatur tubuh untuk merasakan sakit (Astuti & Astuti, 2022).

Nyeri yang dirasakan akan memengaruhi sistem tubuh dan tubuh akan merespon secara menyeluruh. Dampak nyeri yang dapat diamati langsung salah satunya hiperventilasi, hal ini memiliki efek yang buruk seperti; peningkatan kebutuhan oksigen, alkalosis, peningkatan adrenalin, dan aliran darah ke uterus menurun sehingga menyebabkan persalinan lama. Respon lain yang terjadi ketika nyeri adalah tubuh meningkatkan hormon katekolamin yang akan mengganggu produksi hormon oksitosin (Eniyati et al., 2021).

Tatalaksana nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi lebih efektif dalam mengurangi nyeri, namun biayanya mahal dan memiliki efek buruk bagi ibu dan janin. Metode non farmakologi masih dianggap efektif untuk mengurangi nyeri. Penggunaan metode ini lebih praktis, mudah dilakukan, dan biayanya lebih murah (Hidayati, 2024).

Metode non farmakologi yang sederhana dan mudah dilakukan adalah pemijatan dengan teknik *effleurage*. Teknik ini dilakukan dengan memberikan sentuhan menggunakan telapak tangan pada punggung ibu. Sentuhan diberikan kearah sirkular dengan tekanan lembut, pelan, dan tidak terputus. *Effleurage* memiliki manfaat antara lain; relaksasi secara fisik dan mental serta melancarkan peredaran darah (Amin et al., 2021).

Kader merupakan bagian dan paling dekat dengan masyarakat yang telah mendapatkan pelatihan serta ilmu dasar dari tenaga kesehatan. Kader ini bertugas untuk memberikan pengaruh positif di bidang kesehatan. Selain itu, kader membantu pemerintah dalam menjalankan program kesehatan. Kader juga terlibat dalam kelas ibu hamil serta membantu persiapan persalinan (Handayani et al., 2024). Kader membantu memberikan gambaran persalinan, nyeri akibat kontraksi, dan ketegangan. Dengan membekali kader teknik *effleurage* dapat membantu mempersiapkan persalinan ibu, yaitu mengatasi nyeri kontraksi akibat persalinan.

Kegiatan yang dilakukan di Desa Seborokrapyak ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader tentang teknik pijatan *effleurage* untuk mengurangi nyeri persalinan. Hasil wawancara secara acak pada 5 kader, 1 yang mengetahui teknik pijat punggung dapat mengurangi nyeri persalinan. Dari uraian diatas maka perlu dilakukan peningkatan pengetahuan kader tentang teknik pijatan *effleurage* untuk mengurangi nyeri persalinan.

## B. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Seborokrapyak. Kegiatan terdiri dari tahap perencanaan dan tahap pelaksanaan. Tahap perencanaan terdiri dari pembentukan dan pembekalan tim, serta koordinasi pada pihak desa untuk menentukan jadwal pelaksanaan. Tahap pelaksanaan dilakukan di Balai Desa Seborokrapyak tanggal 14 April 2025 diikuti oleh 16 kader. Langkah pelaksanaan dilakukan dengan melakukan *pre test*, penyuluhan dengan metode ceramah mengenai pijat *effleurage*. Untuk meningkatkan keterampilan kader dilakukan peragaan teknik *effleurage*, kemudian kader mempraktikkan secara bergantian. Selanjutnya dilakukan tanya jawab dan diskusi. Evaluasi dilakukan dengan *post test*.

## C. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 14 April 2025 pukul 11.00 WIB di balai desa dan dihadiri oleh 16 kader. Kegiatan pengabdian ini berjalan secara lancar dan kader mengikuti dengan baik sampai dengan selesai acara.

Kegiatan pengabdian dimulai dengan *pre test*, dilanjutkan pemaparan materi pijat *effleurage*, praktik pijatan *effleurage*, tanya jawab dan diskusi. Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan dilakukan *post test*. Soal yang diberikan untuk *pre* dan *post test* sama serta terdiri dari 10 soal.

Tabel 1. Nilai hasil *pre* dan *post test*

Kriteria	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	F	%	F	%
Kurang	8	50	0	0
Sedang	7	44	4	25
Baik	1	6	12	75
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 1. terdapat peningkatan pengetahuan kader setelah dilakukan kegiatan pengabdian. Hal ini dapat dilihat pada sebelum kegiatan sebagian besar kader (50%) memiliki pengetahuan yang kurang, setelah dilakukan kegiatan sebagian besar kader (75%) memiliki pengetahuan yang baik.

Pada kegiatan pengabdian ini peningkatan pengetahuan dilakukan dengan metode ceramah tentang nyeri persalinan, metode-metode pengurangan nyeri persalinan, dan teknik *effleurage*. Kemudian dilanjutkan dengan praktik demonstrasi pijatan teknik *effleurage*, selanjutnya praktik simulasi pijat *effleurage* berpasangan dan bergantian. Peningkatan pengetahuan kader karena materi dikemas secara sederhana dan mudah dipahami.

Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan merupakan kegiatan menyebarkan informasi dan memberikan keyakinan. Hal baik dari penyuluhan akan mengubah masyarakat menjadi

mengerti, tahu, meningkatkan kesadaran, dan mau melakukan anjuran tentang penyuluhan yang diberikan (Widianingtyas, 2016).

Sebagian besar ibu menginginkan persalinan yang normal dan alami. Umumnya secara psikologis ibu akan memiliki rasa ketakutan terhadap proses persalinan. Dampaknya ibu tidak mampu mengatasi masalah yang muncul saat persalinan, seperti mengatasi nyeri persalinan akibat kontraksi. Hal tersebut perlu dipersiapkan agar proses persalinan lancar dan tanpa penyulit (Handayani, 2020).

Kader memiliki akses bertemu pada ibu hamil dan keluarganya lebih banyak. Diharapkan dengan kegiatan ini kader mampu membantu ibu untuk mempersiapkan persalinan. Dengan kata lain kader secara langsung akan melibatkan suami dan keluarga ibu untuk bersama-sama memenuhi kebutuhan ilmu, fisik dan psikologis persalinan. Sehingga persalinan ibu kelak menjadi aman dan nyaman.

Hasil penilaian *pre* dan *post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan kader tentang teknik pijat *effleurage*. Melalui kegiatan ini, diharapkan kader dapat membantu ibu dan keluarga dalam mempersiapkan persalinan. Sehingga ibu mendapatkan persalinan yang aman dan nyaman

#### **D. Simpulan**

Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader tentang teknik pemijatan *effleurage*.

#### **E. Saran**

Bidan desa memberikan penyuluhan dan pendampingan kepada kader tentang manajemen nyeri persalinan, agar membantu ibu hamil dan keluarga memiliki kesiapan, memiliki pengetahuan, serta mampu menurunkan nyeri kontraksi ibu bersalin.

#### **F. Ucapan Terima Kasih**

Kepala Desa Seborokrapyak, seluruh kader yang hadir, LPMPI Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia, serta seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### **Daftar Pustaka**

- 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>
- Astuti, I., & Astuti, Y. L. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nyeri Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ragunan. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 130–134. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v2i2.625>
- Eniyati, Ayuningtyas, I. F., & Yulaikah, L. (2021). Pengaruh Olah Nafas Belly Breathing Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Dhiaulhaq Magelang. *Jurnal Kebidanan*, 13(02), 151–158. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i02.476>
- Handayani, S. (2020). Pengaruh asuhan sayang ibu terhadap kontraksi persalinan dan kecemasan ibu Di Puskesmas Wilayah Tangerang Selatan. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(1), 40–44. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i1.165>
- Handayani, S. P., Jupriyono, & Kusmiwiyati, A. (2024). Peran kader sebagai motivator dalam kelengkapan kunjungan antenatal pada ibu hamil trimester III. *Majory*, 6(1), 67–76.
- Hidayati, U. (2024). Jurnal Komunikasi Kesehatan Vol. XV No. 2 Tahun 2024 Literature Review : Pijat Punggung untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, XV(2), 20–25. <https://ejurnal.ibisa.ac.id/index.php/jkk/article/view/387/354>
- Widianingtyas, S. I. (2016). Pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan kader mengenai pemantauan pertumbuhan dan stimulasi batita. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 12–16.

<https://doi.org/10.47560/kep.v5i1.176>