

PELATIHAN PENERAPAN TEKNIK EFF-DEE MASS UNTUK MENGURANGI SAKIT PERSALINAN

*Training in the Application of the Eff-Dee Mass Technique
to reduce Childbirth Pain*

Eneng Solihah¹ Ugi Sugiarsih² Warliana³

Program Studi Kebidanan Karawang Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
Email: ¹esolihah05@gmail.com. ²Ugisugiarsih@gmail.com. ³lianawarliana@gmail.com

ABSTRACT

Public Health Center of C type is one of the health centers with Basic Emergency Neonatal Obstetric Service (PONED) facilities. The most maternal deaths, 5 cases in 2020, with the birth visits 479 people. The Eff-Dee Mass technique is an alternative to reduce pain during labor, it is hoped that the mother will be able to adapt to the pain caused by contractions during labor. Application by involving midwives and birth attendants. There is the impact felt by maternity with the application of this Technique the physiological of the increase in endorphins which causes relaxation so as to reduce pain during labor contractions. and then with the presence of a delivery companion as the implementer of this technique will indirectly increase sense of security and comfort. The results of the preliminary study showed that data from 29 midwives who served at the C Health Center did not know how to physically reduce labor pain. Methods : Partnership Program Results: an increase in knowledge of 5.6 points from the pre and point test scores, an increase in the skills of midwives in managing labor pain directly to mothers during labor and as an educator for birth attendants in applying the Eff-Dee Mass technique so that mothers who are giving birth can go through labor quietly and the active role of birth attendants in minimizing labor pain. Conclusion: Training on the application of the eff-dee mass technique to reduce labor pain can increase knowledge and increase the skills of partners as birth attendants and the patient's family as delivery companions, so that labor pain can be managed appropriately, maternity mothers can give birth safely and comfortably.

Keywords: *Labor pain, Eff-Dee Mass technique*

ABSTRAK

Puskesmas C merupakan salah satu Puskesmas dengan fasilitas Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Dasar (PONED). Kematian ibu terbanyak, yaitu 5 kasus pada tahun 2020, dengan jumlah kunjungan persalinan 479 orang. Teknik Eff- Dee Mass merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi rasa sakit pada saat persalinan, diharapkan ibu bersalin mampu beradaptasi dengan rasa sakit akibat kontraksi pada saat persalinan. Penerapannya dengan melibatkan bidan dan pendamping persalinan. Dampak yang dirasakan oleh ibu bersalin dengan penerapan Teknik ini, yaitu secara fisiologi terjadinya peningkaran endorfin yang menimbulkan relaksasi sehingga mengurangi rasa nyeri saat kontraksi persalinan dan yang kedua dengan adanya pendamping peralihan sebagai pelaksana penerapan Teknik Eff Dee Mass secara tidak langsung akan meningkatkan rasa aman dan nyaman. Hasil studi pendahuluan didapatkan data bahwa dari 29 Bidan yang bertugas di Puskesmas C belum tahu tentang cara mengurangi nyeri persalinan secara fisik. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan dan pendamping persalinan dalam penatalaksanaan nyeri persalinan. Metode : Program kemitraan. Hasil menunjukkan ada peningkatan pengetahuan sebanyak 5,6 point dari nilai

pre dan poat tes, penambahan keterampilan bidan dalam menatalaksanaan nyeri persalinan secara langsung kepada ibu dalam masa persalinan dan sebagai educator untuk pendamping persalinan dalam menerapkan Teknik Eff-Dee Mass sehingga ibu yang sedang melahirkan dapat melalui persalinan dengan tenang serta peran aktif pendamping persalinan dalam meminimalisir nyeri persalinan. Kesimpulannya bahwa pelatihan penerapan teknik eff-dee dapat meningkatkan pengetahuan dan menambah keterampilan mitra sebagai penolong persalinan serta keluarga pasien sebagai pendamping persalinan, sehingga nyeri persalinan dapat ditatalaksana dengan tepat, ibu bersalin dapat melahirkan dengan aman dan nyaman.

Kata kunci: Nyeri persalinan, Teknik Eff- Dee Mass

PENDAHULUAN

Puskesmas DTP C merupakan salah satu Puskesmas yang berada di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang dengan fasilitas Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Dasar (PONED).

Jumlah kunjungan ibu hamil selama tahun 2020 (Periode Januari – September) sebanyak 1280 kunjungan, dengan jumlah pelayanan persalinan di PONED berjumlah 479 orang, dari jumlah kunjungan tersebut 256 orang ibu bersalin dirujuk karena adanya komplikasi (53,4%), 37 kasus diantaranya adalah persalinan lama, dengan 10% nya disebabkan karena ibu tidak dapat beradaptasi dengan nyeri persalinan.¹

hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis pada bulan September 2020 di Puskesmas DTP PONED C didapatkan data bahwa 22,75% (256) kasus rujukan yang dari 1125 persalinan. Sebaran kasus rujukan tersebut antara lain 35 kasus (15%) disebabkan oleh persalinan lama. Hal ini tentu saja menyebabkan meningkatnya angka kesakitan (Morbiditas) ibu bersalin dan angka kematian pada ibu bersalin, yaitu dari 5 kasus kematian 1 diantaranya disebabkan infeksi karena persalinan lama yang berawal dari ketidakmampuan ibu beradaptasi dengan nyeri persalinan. (laporan bulanan Januari- September, 2020)¹

Salah satu faktor yang menyebabkan persalinan lama adalah ibu bersalin tidak dapat beradaptasi

dengan rasa sakit selama persalinan. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa dari 29 bidan dengan latar belakang Pendidikan D3 sebanyak 22 orang dan DIV 8 orang dengan pembagian tugas 14 orang di PONED, 4 orang di bagian Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dan 12 orang bidan yang ditempatkan di desa tidak ada satupun yang mengetahui tindakan fisik cara untuk mengurangi rasa sakit persalinan. Hal ini disebabkan belum adanya pelatihan dan pemberian informasi tentang tindakan untuk mengurangi sakit persalinan pada ibu bersalin.

Kajian selanjutnya dari studi pendahuluan yang dilakukan adalah wawancara dengan bidan sebagai pelaksana asuhan, dari 29 orang bidan yang bertugas di Puskesmas C dengan latar belakang Pendidikan DIII sebanyak 22 orang dan DIV 8 orang menyatakan bahwa tidak ada tindakan yang dilakukan secara fisik untuk mengatasai nyeri persalinan. Selama ini yang dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan cukup dengan memberikan support mental dan penguatan psikologis dengan menganjurkan ibu untuk berdoa dan sabar.

Keadaan diatas disebabkan karena selama ini bidan di Puskesmas C belum pernah mendapatkan pelatihan tentang alternatif pengurangan rasa sakit pada ibu bersalin yang melibatkan pendamping persalinan, dikarenakan bidan sebagai penolong persalinan merasa bahwa pada saat menolong persalinan banyak tugas dan SOP secara klinik yang harus dilaksanakan,

sehingga menjadi terlupakan untuk memberikan sentuhan dan promosi kesehatan kepada ibu yang sedang bersalin dan pendampingnya.

Mitra pada kegiatan ini adalah Bidan di Puskesmas DTP PONED C sebanyak 29 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok mitra. Mitra 1 bidan yang bertugas di poli Kesehatan Ibu dan Anak dan ruang PONED berjumlah 18 orang serta mitra 2 adalah bidan komunitas yang ditempatkan di Desa berjumlah 11 orang. Sasaran dalam kegiatan ini adalah pendamping persalinan ibu yang melahirkan oleh mitra selama kurun waktu Maret sampai dengan September 2021. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan dan pendamping persalinan dalam penatalaksanaan nyeri persalinan.

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik (Bandiyah, 2009).^(2,3)

Nyeri pada persalinan apabila tidak diatasi maka akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress. Nyeri pada persalinan umumnya terasa hebat, hanya 2-4% ibu yang mengalami nyeri ringan selama persalinan. Nyeri pada saat persalinan menempati skor 30-40 dari 50 skor yang ditetapkan oleh Wall dan Mellzack (2013).^(4,5) Skor tersebut lebih tinggi dibandingkan *syndrome* nyeri klinik seperti nyeri punggung kronis, nyeri akibat kanker, nyeri tungkai dan lainnya.

Untuk mengatasi nyeri persalinan dapat menggunakan metode non farmakologi, karena mempunyai efek non invasif, sederhana, efektif dan

tanpa efek yang membahayakan serta meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaan dan keuatannya. Metode non farmakologi dapat digunakan untuk menurunkan nyeri persalinan antara lain dengan teknik effleurage dan deep back masase (Danuarmaja, Benny,& Meiliasari, 2008).^(6,7,8,9,10) Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental, mengurangi nyeri sehingga mendatangkan kenyamanan (Braun, 2014).⁷

Gambar 1
Teknik Effleurage



Gambar 2
Teknik Deep Back



Penelitian yang telah dilakukan oleh Ugi Sugiarsih dan Eneng Solihah tentang Efektivitas Tehnik Eff- Dee - Mass Terhadap Nyeri Persalinan di Kabupaten Karawang pada tahun 2019 membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pengukuran sebelum dilakukan teknik eff – dee- mass dan setelah dilakukan teknik Eff Dee- Mass.⁽¹¹⁾

Teknik Eff Dee Mass merupakan salah satu metode alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan. Teknik Eff Dee- Mass merupakan kombinasi yang menggabungkan teknik *efflurage* dan teknik *deep back massage (friksion)*. Teknik pemijatan dengan cara menggunakan sentuhan tangan pada punggung klien mulai dari bahu sampai sakrum secara perlahan dan lembut membentuk gambaran bentuk cinta sampai tulang sacrum. Pada saat usapan sampai di area sakrum, dilanjutkan dengan penekanan pada tulang sakrum ke 2,3,4 dengan cara mengepalkan kedua tangan selama 5 (lima) hitungan. Kekuatan penekanan disesuaikan dengan kenyamanan pasien dengan selalu mengkomunikasikan intensitas tekanan sampai pasien merasa nyaman dan tidak menimbulkan rasa sakit di daerah sacrum akibat penekanan.

Tindakan *Eff-Dee Mass* dilakukan sebanyak 3 kali setiap kontraksi, dimulai pada saat muncul kontraksi (posisi bisa duduk/tidur miring). Teknik Eff Dee- Mass ini dilakukan mulai kala I fase aktif berakhir sampai ada tanda gejala persalinan kala II (Vulva membuka, tekanan pada anus, perineum menonjol). Media yang digunakan untuk pemijatan yaitu *Oil Massage* tanpa aroma.

Dampak yang dirasakan oleh ibu bersalin dengan penerapan Teknik *Eff Dee Mass* ini, yaitu dampak secara fisiologi terjadinya peningkaran endhorpin yang menimbulkan relaksasi sehingga mengurangi rasa nyeri saat kontraksi persalinan dan yang kedua dengan adanya pendamping peralihan sebagai pelaksana penerapan Teknik Eff Dee Mass secara tidak langsung akan memenuhi kebutuhan psikologis, ibu bersalin merasa mendapatkan perhatian dan kasih sayang yana akan meningkatkan rasa aman dan nyaman

TUJUAN

Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan serta pendamping persalinan dalam penatalaksanaan nyeri persalinan.

METODE

Metode yang diterapkan untuk membantu ibu bersalin mengatasi nyeri persalinan adalah program kemitraan dengan Puskesmas DTP PONED C dengan mengadakan pelatihan kepada bidan (mitra) sebagai penolong persalinan untuk mengajarkan kepada pendamping persalinan (sasaran) tentang bagaimana cara mengurangi nyeri selama persalinan dengan Teknik *Eff-Dee Mass*

Kegiatan di awali dengan sosialisasi dan kontrak program dengan Kepala Puskesmas dan Bidan Koordinator serta Penanggung Jawab Ruangan PONED untuk menyepakati pelaksanaan kegiatan sebagai pengambil kebijakan dalam menentukan strategi pelaksanaan. Mitra dalam kegiatan ini adalah seluruh bidan Puskesmas DTP PONED sebanyak 29 orang dan sasarannya adalah pendamping persalinan.

Untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara mengurangi nyeri persalinan dilakukan dengan strategi ceramah tanya jawab dan brainstorming, sedangkan untuk menambah keterampilan dengan menggunakan metoda demonstrasi dan redemonstrasi. Monitoring dan evaluasi penerapan Teknik *Eff-Dee Mass* dilakukan dengan cara observasi mitra pada saat memberikan asuhan persalinan kala I dalam mengajarkan Teknik *Eff-Dee Mass* kepada pendamping persalinan pada saat ibu bersalin mengeluh mules.

Metode pelatihan dilakukan dengan skema sebagai berikut :

Diagram 1

Metode Pelatihan Teknik *Eff-Dee Mass*
Untuk Bidan Di PKM C Karawang



(pertemuan ke 1 – 3), sedangkan untuk praktik penerapan Teknik *Eff Dee Mass* dilaksanakan secara on line menggunakan media video call dan observasi langsung pada saat ada kasus persalinan yang dilaksanakan secara on line dan Off Line.

Pertemuan pertama di awali dengan pretest menggunakan google form, didapatkan hasil rerata pengetahuan mitra 4,1 point jawaban yang benar. Setelah pre-Test dilanjutkan dengan pemaparan teori dengan menggunakan *platform Zoom meeting* dan media *Power point*. Diakhir sesi dilaksanakan tanya jawab dan pembahasan kasus.

Pertemuan kedua demonstrasi Teknik *Eff Dee Mass* dengan pemutaran video secara *online* yang dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama pemutaran video secara utuh dan tahap kedua pemutaran video secara bertahap sesuai dengan langkah – langkah pelaksanaan Teknik *Eff Dee Mass*. Pertemuan ini diakhiri dengan post tes. Hasilnya didapatkan rerata hasil posttest dari 29 peserta adalah 9,6 jawaban yang benar. Artinya terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 5,6 point apabila dibandingkan dengan rerata hasil pretest sebelumnya.

Pelaksanaan ketiga dilaksanakan secara off line, yaitu mendemonstrasikan secara nyata kepada mitra dengan Teknik *role play* berpasangan antar peserta, dipandu dan di observasi oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat.

Hasil dari kegiatan ini terlihat dari pencapaian komptensi keterampilan pelaksanaan Teknik *Eff Dee Mass* pada daftar tilik, semua mitra dapat melakukan Teknik *Eff Dee Mass* dengan benar pada semua aspek yang terdapat dalam daftar tilik. Kegiatan ini memberikan pengalaman untuk dapat medapat merasakan kenyamanan pada saat penerapan Teknik *Eff Dee Mass*. Hal ini bertujuan untuk merangsang rasa *empathi* dan kepercayaan kepada mitra bahwa Teknik *Eff Dee Mass* sangat

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan penerapan Tenik *Eff-Dee Mass* dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan untuk setiap kelompok mitra. Mengingat kondisi masa pandemic covid 19, metoda pelatihan dilaksanakan secara *blended learning*, yaitu untuk kegiatan pemaparan teori secara online menggunakan media *zoom meeting*, dan pemutaran video,

bermanfaat dalam mengurangi nyeri persalinan.

Pertemuan keempat sampai ke tujuh adalah observasi penerapan teknik eff deee-mass secara langsung oleh Mitra kepada ibu yang sedang melahirkan kala I dialakukan dengan cara observasi oleh tim pengabdian masyarakat, Instrumen untuk mengukur pengetahuan menggunakan kuesioner tentang penatalaksanaan nyeri persalinan dengan cara *Eff- Dee mass* dilakukan sebanyak dua kali pada saat sebelum pemaparan teori dan setelah pemaparan teori tuntas disampaikan. Indikator peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari pencapaian nilai pre dan posttest.

Untuk pemantauan keterampilan penerapan teknik *Eff- Dee-Mass* menggunakan instrument berupa daftar tilik yang dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama observasi penerapan Teknik eff dee-mass yang dilakukan mitra kepada ibu yang sedang dalam proses persalinan kala I. Apabila mitra sudah kompeten menerapkan teknik eff deee-mass sesuai dengan daftar tilik maka mitra dapat mengajarkan pendamping persalinan untuk melakukan Teknik eff deee-mass dengan pendampingan mitra sampai pendamping persalinan dapat melakukannya dengan tepat dengan indicator ibu bersalin merasakan nyaman dengan Tindakan tersebut dan dapat melakukan secara mandiri pada saat ibu bersalin mengeluh nyeri yang disebabkan kontraksi.

Observasi pelaksanaan penerapan Teknik *Eff dee-mass* dilakukan dengan menggunakan media video call pada saat mitra sedang melaksanakan kegiatan mengajarkan dan mendampingi pendamping persalinan melakukan Teknik eff deee-mass sampai pendamping persalinan dapat melakukannya secara mandiri dan tepat.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada ibu melahirkan yang sudah mendapatkan Tindakan *Eff Dee Mass*

seluruhnya menyatakan merasa senang dan pada saat ada kontraksi rasa nyeri yang timbul tidak begitu menyiksa. Selain itu ibu bersalin merasa senang karena pendamping persalinan, terutama yang disampingi oleh suami merasa bahwa suaminya sangat menyayanginya dengan selalu memberikan sentuhan dan berupaya mengurangi nyeri yang dirasakannya.

Gambar 3
Pemaparan teori



Gambar 4
Pelaksanaan penerapan Teknik Eff-dee mass oleh mitra



Gambar 5
Pendampingan pelaksanaan Kepada pendamping persalinan oleh mitra



Gambar 6
Pelaksanaan penerapan Teknik Eff-Dee Mass oleh pendamping persalinan secara mandiri



KESIMPULAN

Pelaksanaan pelatihan penerapan Teknik Eff-Dee Mass dilaksanakan selama enam bulan efektif, dengan 7 kali pertemuan pada setiap mitra. Dilaksanakan dengan metoda blended learning.

Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra tentang penatalaksanaan nyeri persalinan dengan penerapan Teknik Eff Dee Mass.

Semua sasaran dapat melaksanakan Teknik Eff-Dee Mass pada saat medampingi proses persalinan sebagai pendamping persalinan.

Ibu melahirkan dapat melalui proses persalinan dengan nyaman dan aman.

Ucapan terimakasih kepada :

Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan pengabdian masyarakat

Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Kepala Puskesmas DTP PONED beserta seluruh bidan dan staff yang telah berperan aktif dalam pelaksanaan pelatihan penarapan Teknik Eff-Dee Mass sebagai mitra

DAFTAR PUSTAKA

1. Profil Puskesmas DTP PONED C tahun 2020
2. Baldiyah S. 2009. Kehamian, Persalinan dan Gangguan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medik
3. Reeder, S.J. L.M. Deborah, K. G. (2014). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga.*, (18,. Volum). Jakarta: EGC.
4. Maryuni Anik. (2010). *Nyeri dalam persalinan “teknik dan cara penanganannya”*. Jakarta: Trans Info Media.
5. Wall dan Mellzack.2013. Rextbook of Pain 6th Edition. Philadelphia: Sauders
6. Danuamtaja, Bonny.2008. Persalinan Normal tanpa Rasa Sakit.Jakarta: Puspa Swara
7. Braun, M. S. 2014. Introduction to Massage Therapi.Philadelphia: Lipincot Wiliam & Wilkins
8. Priharyanti Wulandari, P. D. N. H. (2015). Pengurangan Tingkat Nyeripersalinan Kala I Fase. *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Di Runag Bougenville RSUD Tugurejo Semarangi*, 3(1), 59–67. Retrieved from <http://join.if.uinsgd.ac.id/index.php/join/article/view/v2i28>
9. Santiasari, R. N., Nurdiati, D. S., Lismidiat, W., & Saudah, N. (2018). Health Notions , Volume 2 Number7 (July 2018) Effectiveness of Effleurage and Counter-Pressure Massages in Reducing Labor Pain 721 | Publisher : Humanistic Network for Science and Technology Health Notions , Volume 2 Number7 (July 2018) ISSN 2580-4936, 2(August 2016), 2016–2019.
10. Maita, L. (2013). Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Liva. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 186–190.
11. Ugi Sugarsih, Eneng Solihah. 2019. Efektifitas Teknik Eff Dee-Mass Terhadap Nyeri Persalinan di Kabupaten Karawang.