



**STUDI KASUS KOMBINASI *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN RELAKSASI BENSON
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU BERSALIN**

Amalia Uhti Wildani*, Surtiningsih, Susilo Rini

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir Ledug, Kembaran Banyumas,
Jawa Tengah 53182, Indonesia

*amaliauhtiwildani@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan proses fisiologis dengan intensitas yang berbeda-beda pada setiap individu. Pengalaman nyeri selama persalinan adalah sesuatu yang baru bagi setiap ibu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, rasa takut, kecemasan, pengalaman melahirkan sebelumnya, latar belakang pekerjaan. Nyeri ini dirasakan di area perut, pinggang, dan paha, sementara serviks terbuka akibat kontraksi tersebut. Proses persalinan akan segera dimulai setelah serviks terbuka. Penelitian ini menerapkan metode studi kasus untuk mengeksplorasi dengan mendetail baik kasus individu maupun kelompok. Penulisan ilmiah ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan asuhan kebidanan pada ibu bersalin yang mengalami nyeri, dengan penerapan metode *massage effleurage* dan relaksasi benson dan menilai tingkat nyeri sebelum maupun setelah diberikan terapi, dilakukan pengukuran dengan skala numerik dan Wong-Baker. Responden dalam studi kasus ini seluruh ibu bersalin fisiologis yang berada di Puskesmas Banjarnegara 1 dengan target 5 orang dimulai tanggal 2 Desember 2024. Setelah dilakukan penerapan kombinasi kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi benson bahwa kelima responden mengalami adanya penurunan skala nyeri pada seluruh responden berada pada skor 4-6. Setelah penerapan kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi benson, tingkat nyeri menurun menjadi skor 2-3.

Kata kunci: ibu bersalin; nyeri; *massage effleurage*; relaksasi benson

***A CASE STUDY OF THE COMBINATION OF MASSAGE EFFLEURAGE AND
RELAXATION BENSON ON PAIN REDUCTION IN MATERNITY MOTHERS***

ABSTRACT

*Labor pain is a physiological process with different intensity in each individual. The experience of pain during childbirth is something new for every mother and can be influenced by various factors such as culture, fear, anxiety, previous childbirth experiences, work background. This pain is felt in the abdomen, waist, and thigh area, while the cervix is open due to the contraction. The labor process will begin immediately after the cervix opens. This study applies a case study method to explore in detail both individual and group cases. This scientific paper uses a descriptive approach to describe obstetric care for women who experience pain, with the application of *massage effleurage* and benson relaxation methods and assessing the level of pain before and after therapy, measurements are carried out with numerical and Wong-Baker scales. The respondents in this case study are all physiological maternity mothers who are at the Banjarnegara 1 Health Center with a target of 5 people starting on December 2, 2024. After the application of a combination of *massage effleurage* and benson relaxation, the five respondents experienced a decrease in the pain scale in all respondents with a score of 4-6. After the application of a combination of *massage effleurage* and benson relaxation, the pain level decreased to a score of 2-3.*

Keywords: benson's relaxation; effleurage massage; maternity mother; pain

PENDAHULUAN

Persalinan didefinisikan sebagai proses pembukaan serta penipisan serviks yang memungkinkan janin turun ke jalan lahir, yang pada akhirnya menghasilkan bayi cukup bulan atau mendekati cukup bulan yang mampu bertahan hidup di luar rahim, disertai dengan pengeluaran plasenta dan selaput ketuban, baik secara spontan maupun dengan bantuan (Mutmainnah et al., 2022). Umumnya,

persalinan terjadi pada usia kehamilan 37-42 minggu yang berlangsung secara fisiologis dengan presentasi kepala, biasanya memakan waktu 18–24 jam, serta terjadi tanpa komplikasi (Lilis et al., 2023).

Nyeri selama persalinan terjadi karena adanya kontraksi miometrium, yang secara fisiologis memiliki intensitas berbeda pada tiap wanita. Pengalaman nyeri selama persalinan adalah sesuatu yang baru bagi setiap ibu dan bisa terpengaruh berbagai aspek seperti budaya, rasa takut, kecemasan, pengalaman melahirkan sebelumnya, latar belakang pekerjaan. Nyeri ini dirasakan di area perut, pinggang, dan paha, sementara serviks terbuka akibat kontraksi tersebut. Proses persalinan akan segera dimulai setelah serviks terbuka (Ahmad et al., 2023). Pencegahan nyeri persalinan juga sangat penting untuk menghindari terjadinya hipoksia fetal, risiko depresi pernapasan pada bayi baru lahir, menghindari gangguan denyut jantung, serta mencegah peningkatan suhu tubuh ibu yang dapat berdampak pada kondisi janin (Ajeng et al., 2022).

Upaya mengurangi rasa nyeri dapat diberikan obat non farmologis namun kurang direkomendasikan karena sangat dibutuhkan dalam proses kelahiran bayi, oleh karena itu akan sangat baik jika mengimplementasikan terapi non farmakologis berupa massage, akupuntur, akupresure dan lain sebagainya. Massage effleurage menjadi salah satu alternatif pilihan yang sudah terbukti efektif selaras dengan temuan terdahulu (Medika et al., 2023). Hal ini dengan adanya relaksasi nafas karena nafas merupakan komponen penting saat kelahiran bayi, relaksasi benson juga salah satu alternatif efektif untuk ibu agar lebih rileks sehingga tidak cemas sehingga tidak meningkatkan resiko nyeri.

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Banjarnegara tahun (2023), persentase persalinan yang terjadi di fasilitas pelayanan kesehatan pada tahun 2023 tercatat sebesar 99,2%, meningkat dibandingkan tahun 2022 yang mencapai 97,5%. Persalinan yang dilakukan dengan bantuan tenaga kesehatan tetapi tidak di fasilitas kesehatan seharusnya menjadi perhatian dan tindak lanjut dari Puskesmas bersama organisasi dalam membina jejaring di wilayah masing-masing. Jika dibandingkan dengan tiga tahun terakhir, capaian ini menunjukkan peningkatan. Jumlah ibu yang melahirkan di tahun 2023 sebanyak 11.995, dengan 11.902 di antaranya melahirkan di fasilitas kesehatan. Permasalahan terkait tidak tercapainya indikator ini disebabkan oleh adanya 88 kasus (0,69%) ibu yang melahirkan tanpa bantuan tenaga kesehatan.

Pada tahun 2023 Puskesmas Banjarnegara 1, terdapat kasus persalinan mencapai 348 kasus dengan rata-rata perbulan yaitu 29 kasus persalinan. Melihat situasi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pemberian massage effleurage dan relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin. Studi ini bertujuan mengevaluasi seberapa efektif kedua intervensi tersebut guna mengurangi nyeri kontraksi menjelang persalinan sehingga ibu dapat melahirkan secara normal dan nyaman.

METODE

Metode studi kasus ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Penentuan Responden dan Pengumpulan Data Awal

Responden dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang berada pada fase I kala I persalinan, yang mengalami nyeri dan kecemasan. Kriteria inklusi meliputi ibu dengan kehamilan aterm (≥ 37 minggu), tanpa komplikasi obstetri berat, bersedia mengikuti intervensi, dan dapat berkomunikasi dengan baik. Selanjutnya dilakukan penilaian tingkat nyeri awal menggunakan Skala Nyeri Wong-Baker (Wong-Baker Faces Pain Rating Scale), yaitu skala visual dengan ekspresi wajah (0–10) yang mencerminkan tingkat nyeri yang dirasakan responden. Penilaian ini dilakukan sebelum diberikan intervensi massage effleurage dan relaksasi Benson.

2. Pemberian Intervensi Massage Effleurage Dan Relaksasi Benson

Sebelum memulai terapi, peneliti memberikan penjelasan mengenai prosedur massage effleurage dan memastikan pasien memahami serta merasa nyaman dengan tindakan yang akan

dilakukan. Setelah pasien berada dalam posisi rileks, terapis menuangkan baby oil pada telapak tangan, lalu memulai pijatan dari sisi punggung bawah. Gerakan dilakukan secara perlahan ke arah atas dan ke arah luar, kemudian kembali turun ke bawah, dan diulang secara ritmis selama kurang lebih 10–15 menit, sesuai dengan kenyamanan pasien selama proses berlangsung. Setelah massage selesai, dilakukan relaksasi Benson dengan mengarahkan pasien duduk atau berbaring santai, mengatur napas secara teratur, memilih satu kata atau frasa bermakna pribadi untuk diucapkan saat menghembuskan napas, sambil melemaskan otot tubuh secara bertahap, dan dilakukan selama ± 10 menit dalam suasana tenang tanpa alarm, kemudian pasien diminta tetap tenang selama beberapa menit sebelum membuka mata secara perlahan.

3. Monitoring Dan Evaluasi

Selama terapi, dilakukan monitoring dengan mengamati ekspresi wajah dan kenyamanan ibu, memantau reaksi terhadap sentuhan serta respon verbal, mencatat frekuensi kontraksi dan tanda vital seperti denyut jantung dan frekuensi napas, sedangkan evaluasi dilakukan dengan mengukur kembali tingkat nyeri menggunakan skala Wong-Baker, mencatat selisih skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi, serta menanyakan apakah ibu merasa lebih nyaman atau rileks.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Ibu Bersalin

Karakteristik	f	%
Umur		
<20 Tahun	0	0
20-35 Tahun	5	100
>35 Tahun	0	0
Paritas		
Primipara	3	60
Multipara	2	40
Grandemultipara	0	0
Pendidikan		
SD-SMP	0	0
SMA/SMK	5	100
Pendidikan Tinggi	0	0
Pekerjaan		
IRT	5	100
PNS	0	0
Buruh	0	0
Status Gizi (IMT)		
Dibawah normal (<17,0 – 18,4)	0	0
Normal (18,5 – 25,0)	0	0
Di atas normal (25,1- 29,9)	3	60
Gemuk (>30)	2	40

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa semua responden berusia 20-35 tahun. Responden memiliki pengalaman paritas dengan terbanyak primipara sebanyak 60% dan multipara 40%. Pendidikan berdasarkan data yang diperoleh bahwa seluruh responden dengan nyeri pada Pendidikan SMA/SMK adalah 100%. Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa kejadian nyeri bersalin berdasarkan pekerjaan di wilayah Puskesmas Banjarnegara 1 mayoritas adalah ibu rumah tangga sebanyak 100%. Dari data penelitian dapat dilihat bahwa berdasarkan tingkat status gizi dari seluruh responden mengenai kejadian nyeri bersalin berdasarkan IMT diperoleh sebanyak 60% di atas normal dan 40% gemuk sehingga dapat dinyatakan bahwa karakteristik (umur, Pendidikan, pekerjaan dan status gizi) mempengaruhi terjadinya nyeri saat bersalin.

Tabel 2.
Lama Kala I dan Kala II

Nama	Lama Persalinan	
	Kala I	Kala II
Ny. S	6 jam 50 menit	35 menit
Ny. T	6 jam 05 menit	30 menit
Ny. A	6 jam 25 menit	1 jam 45 menit
Ny. S	6 jam 20 menit	40 menit
Ny. N	6 jam 15 menit	30 menit
Rata-rata	6 jam 49 menit	48 menit
Minimum	6 jam 05 menit	30 menit
Maksimum	6 jam 50 menit	30 menit

Berdasarkan tabel 2, rata-rata lama persalinan kala I adalah 6 jam 49 menit dan kala II adalah 48 menit, sehingga keduanya masih termasuk kategori normal.

Tabel 3.
Analisis Skala Nyeri *Pre* dan *Post* Intervensi *Massage Effleurage* serta Relaksasi Benson pada Ibu Bersalin

Responden	Tingkat Nyeri		Penurunan
	Pre	Post	
Ny. S	4	2	2
Ny. T	4	2	2
Ny. A	5	3	2
Ny. S	6	2	4
Ny. N	6	3	3
Minimum	4	2	2
Maksimum	6	3	4

Berdasarkan tabel 3 Sebelum diberikan kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi Benson, tingkat nyeri pada ibu bersalin berada pada skor terkecil 4, terbesar 6, dengan mean 5. sesudah intervensi selama 30 menit, tingkat nyeri menurun dengan skor minimum 2, maksimum 3, dan rata-rata 2,2.

PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu bersalin Berdasarkan Umur, Paritas, Pendidikan, Pekerjaan, Status Gizi

Data pada tabel 1, memperlihatkan rerata umur responden 22 sampai 25 tahun, yang tergolong dalam kelompok remaja akhir hingga dewasa akhir. Temuan ini didukung oleh hasil uji statistik yang mengindikasikan adanya korelasi antara usia ibu dengan tingkat nyeri saat persalinan. Temuan lapangan selaras dengan studi terdahulu yang menyebutkan bahwa usia ibu berperan sebagai faktor yang memengaruhi kesiapan reproduksi. Usia ideal untuk menjalani persalinan berada pada rentang 20–35 tahun, yang dikategorikan sebagai usia reproduksi sehat. Sementara itu, usia kurang dari 20 tahun maupun 35 tahun lebih termasuk dalam kelompok beresiko tinggi karena berpotensi menimbulkan komplikasi selama proses persalinan. Dengan demikian, ibu yang melahirkan pada usia <20 tahun atau >35 tahun mempunyai risiko mengalami nyeri lebih tinggi dibandingkan ibu yang bersalin pada usia 20 sampai 35 tahun.(Maryuni, 2020).

Tabel 1 mengindikasikan bahwa rata-rata ibu memiliki pengalaman bersalin dengan primipara 3 orang dan multipara 2 orang. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara paritas dengan tingkat nyeri pada ibu saat bersalin. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya. Paritas berkaitan erat dengan kemampuan adaptasi ibu dalam menghadapi nyeri selama proses persalinan. Ibu yang belum pernah melahirkan (primipara) cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam mengelola nyeri persalinan dibandingkan dengan ibu yang telah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya (multipara) (Maryuni, 2020).

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa kelima responden pendidikan terakhir yaitu jenjang SMA/SMK. Perolehan uji statistik memperlihatkan terdapat relasi antara tingkat pendidikan ibu

dengan kejadian nyeri selama proses persalinan. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung kurang memahami kondisi yang dialaminya saat melahirkan, sehingga lebih rentan mengalami nyeri. Temuan di lapangan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Tingkat pendidikan berhubungan dengan kapasitas intelektual dan pengetahuan ibu dalam menghadapi persalinan. Ibu yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung merespons informasi secara lebih rasional, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola nyeri selama proses persalinan. Dengan demikian, tingkat pendidikan berpengaruh terhadap persepsi dan intensitas nyeri yang dirasakan selama persalinan (Hitipeuw *et al.*, 2022). Pernyataan tersebut didukung oleh teori yang mengungkapkan pendidikan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ekspektasi yang realistis, kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat serta kesiapan mental selama persalinan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Ibu dengan pengetahuan yang baik umumnya lebih tenang dan siap dalam merespons rasa nyeri saat proses persalinan (Susilowati & Kamidah, 2024).

Lama Kala I dan Kala II

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan rata-rata lama persalinan kala I adalah 6 jam 49 menit dan kala II adalah 48 menit, keduanya masih tergolong dalam batas normal. II yaitu 48 menit, sehingga masih dalam kategori normal.

Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Kombinasi Massage Effleurage dan Relaksasi Benson

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa kelima responden mengalami adanya penurunan skala nyeri pada seluruh responden berada pada skor 4-6. Setelah penerapan kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi benson, tingkat nyeri menurun menjadi skor 2-3. *Effleurage* adalah teknik pijatan ringan yang menggunakan telapak tangan, yang dapat dilakukan oleh pendamping persalinan. Terapi ini bermanfaat untuk meredakan intensitas nyeri selama persalinan, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Salah satunya, sebuah studi yang dilakukan pada ibu bersalin pada fase I dengan nyeri awal yang sedang, menunjukkan bahwa setelah diberikan pijatan *effleurage* selama 10-15 menit, intensitas nyeri mereka berkurang menjadi ringan. (Miftahus Saadah *et al.*, 2024).

Relaksasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk menenangkan pikiran dan tubuh, yang bertujuan menghindarkan seseorang dari tekanan atau kecemasan baik secara mental, fisik, maupun emosional. relaksasi Benson antara lain adalah untuk membantu menenangkan diri, menciptakan suasana rileks, mengurangi kecemasan dan ketegangan, serta membantu meredakan nyeri selama persalinan. Beberapa penelitian mendukung efektivitas terapi Benson, yang menunjukkan bahwa teknik ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu yang akan melahirkan, serta membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami selama proses persalinan (Novi Anggraeni *et al.*, 2024).

SIMPULAN

Pada Data subjektif dan objektif menunjukkan bahwa rata-rata umur responden adalah 22 sampai 25 tahun. Pendidikan responden mayoritas SMA/SMK. Keluhan rata-rata yang dialami responden nyeri dari perut menjalar ke pinggang. Status gizi baik, kemajuan persalinan dalam batas normal. Dalam hal ini tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan lahan. Karakteristik ibu bersalin berdasarkan umur, paritas, Pendidikan status gizi mempengaruhi nyeri bersalin. Sedangkan pekerjaan tidak mempengaruhi nyeri bersalin. Dalam hal ini ditemukan kesenjangan antara teori dan lahan. Terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan setelah penerapan kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi benson, dengan rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 5, kemudian menurun menjadi 2,2 setelah intervensi. Sementara itu, rata-rata penurunan kecemasan tercatat sebesar 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Hastutining Fitri, D., Umarianti, T., & Wijayanti, W. (2023). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1189–1200. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4.1159>
- Hitipeuw, A. J., Achmad, I., & Regel, L. (2022). Efektivitas Komunikasi Terapeutik terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan*.
- Maros, S. S. (2023). Efektifitas Pijat Oksitosin Mengurangi Nyeri Persalinan.
- Maryuni, M. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 116–122. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.42>
- Miftahus Saadah et al., K. (2024). Kie Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenyamanan Pada Proses Persalinan Di Pmb Vivin Widiastutik, Amd.. Keb. Kecamatan Pujer. 1(1).
- Novi Anggraeni, Linda Yanti, Putu Irma Pratiwi, Fauziah Hanum Nur ardiyanti, Dewi Ayu Agra Darmawati, Nilu Nita Wahyunia Utami, Ernawati, Susilo Rini, & Surtiningsih. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Pratiwi, L., & Husnitawati, T. (2020). *Jurnal Delima Harapan*. 7.
- Saleh, U. K. S., Namangdjabar, O. L., & Saleh, A. S. (2022). Kajian Pola Pemenuhan Nutrisi dan Hidrasi Iubersalin Selama Proses Persalinan. 3(3).
- Surtiningsih, S., Yanti, L., Hikmanti, A., Nur Adriani, F. H., & Dewi, F. K. (2022). Efektifitas Pelvic Rocking Exercises Dengan Birthing Ball Terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara. *Midwifery Care Journal*, 3(3), 78–83. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i3.8880>
- Susilowati, N., & Kamidah, K. (2024). Massage Counterpressure Efektif Menurunkan Nyeri Inpartu Kala I. *Indonesian Journal on Medical Science*, 11(1). <https://doi.org/10.55181/ijms.v11i1.455>.