

Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

Silvia Reni Suyanto¹, Sulistiyah²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: srenisuyanto@gmail.com

Published: Juni , 2025

Abstract

Nyeri persalinan kala I fase aktif merupakan respons fisiologis yang kompleks, melibatkan mekanisme sensoris dan emosional yang dapat menghambat efektivitas kontraksi serta meningkatkan kecemasan ibu. Pendekatan non-farmakologis seperti teknik effleurage menawarkan alternatif yang aman dan humanistik dalam mengelola nyeri selama persalinan. Menilai pengaruh pemberian pijat effleurage terhadap intensitas nyeri ibu bersalin pada kala I fase aktif di PMB Ida Priyanti, Kecamatan Tumpang. Penelitian ini melibatkan 20 ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik effleurage diberikan selama fase aktif kala I, dengan pengukuran nyeri menggunakan skala numerik sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan untuk mengamati perubahan skor nyeri dan kecenderungan pola penurunan intensitas nyeri pasca intervensi. Rerata skor nyeri sebelum intervensi sebesar 7,65 menurun menjadi 4,70 setelah pemberian effleurage. Selisih rerata sebesar 2,95 poin mengindikasikan penurunan nyeri yang nyata, dengan mayoritas ibu melaporkan peningkatan kenyamanan dan relaksasi selama proses persalinan berlangsung. Effleurage terbukti efektif dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif. Teknik ini layak dijadikan bagian dari praktik kebidanan fisiologis karena sifatnya yang aman, mudah diterapkan, dan mendukung pengalaman bersalin yang lebih positif.

Keywords: Nyeri Persalinan, Effleurage, Kala I, Pijat, Ibu Bersalin

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Proses kelahiran merupakan peristiwa fisiologis yang membawa pengaruh multidimensional bagi seorang perempuan. Pada tahap persalinan aktif, tubuh tidak hanya mengalami perubahan struktural yang intensif, tetapi juga menghadapi rangsangan sensori yang memicu sensasi nyeri dalam intensitas tinggi. Nyeri tersebut bersumber dari distensi serviks, tekanan janin terhadap jaringan lunak panggul, serta kontraksi otot uterus yang terus meningkat dalam durasi dan kekuatan. Secara neurofisiologis, impuls nyeri yang dikirimkan ke otak melalui serabut saraf nosiseptif menciptakan sensasi yang memunculkan stres dan ketegangan psikologis. Perempuan yang memasuki tahap ini dituntut untuk mengelola nyeri bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara mental, emosional, dan sosial.

Pengalaman nyeri selama persalinan tidak bias dilihat hanya sebagai fenomena biomedis semata. Ia terbentuk melalui hubungan erat antara ambang toleransi individu, pengalaman melahirkan sebelumnya, sistem dukungan sosial, kepercayaan budaya, serta harapan yang dibentuk sejak masa kehamilan. Mengabaikan dimensi emosional dan sensoris dari nyeri persalinan sama dengan mengabaikan integritas pengalaman reproduktif itu sendiri. Dalam banyak kasus, persepsi nyeri yang tidak terkendali berujung pada timbulnya ketegangan otot, panik, hiperventilasi, serta

resistensi psikomotorik terhadap kontraksi, yang seluruhnya justru menghambat kelancaran persalinan (Sulistiyowati, 2021).

Dalam kerangka pelayanan kesehatan maternal yang mengedepankan keutuhan biopsikososial, penanganan terhadap nyeri perlu melampaui intervensi kimiawi. Ketergantungan pada analgesik farmakologis kerap terbentur oleh keterbatasan akses, efek samping, dan kendala teknis di berbagai fasilitas pelayanan dasar, terutama di wilayah dengan sumber daya terbatas. Perhatian dunia kebidanan mulai beralih pada metode-manual yang bersifat holistik, mudah diterapkan, dan mampu memberikan efek relaksasi langsung. Salah satu pendekatan yang memperoleh tempat istimewa dalam praktik kebidanan berbasis sentuhan adalah teknik pijat effleurage (Jama & Azis, 2022).

Effleurage bukan semata aktivitas mekanis yang melibatkan sentuhan berulang pada permukaan kulit. Teknik ini merangkum pemahaman mendalam tentang cara tubuh merespons stimulasi taktil dengan mengaktifkan jalur saraf tertentu yang dapat menurunkan persepsi nyeri. Ketika dilakukan dengan tekanan lembut, ritme teratur, dan fokus pada area lumbal, effleurage menstimulasi serabut saraf besar yang bertanggung jawab dalam mentransmisikan informasi sentuhan non-nyeri. Jalur sensoris ini bersaing dengan sinyal nyeri dalam sumsum tulang belakang, dan dalam kondisi optimal, mampu mendominasi transmisi menuju otak, sehingga persepsi terhadap nyeri menurun secara bertahap (Lubis et al., 2023).

Selain mekanisme neurologis, effleurage turut mengaktifkan dimensi hormonal dari sistem adaptasi tubuh. Sentuhan lembut memicu pelepasan hormon oksitosin dan endorfin yang mendukung kontraksi yang lebih teratur dan menurunkan kecemasan. Efek fisiologis ini tidak hanya memperlancar persalinan, tetapi juga meningkatkan keterikatan antara ibu dan lingkungan sekitar, yang secara tidak langsung memperkuat kesiapan psikis untuk melalui tahap-tahap persalinan berikutnya (Khoiriah, 2021). Pengalaman persalinan pun tidak lagi semata menjadi perjuangan fisik, melainkan perjalanan afektif yang melibatkan kenyamanan, kendali diri, dan rasa aman.

Dalam praktik kebidanan yang bersifat personal dan berbasis komunitas, seperti di fasilitas layanan bersalin tingkat primer, metode effleurage memberikan fleksibilitas dan kemandirian bagi bidan dan ibu. Teknik ini dapat diajarkan kepada pasangan atau pendamping persalinan, memperluas partisipasi keluarga dalam mendampingi perempuan saat melahirkan. Selain mempererat ikatan sosial, pendekatan ini mengembalikan hak ibu atas pengalaman melahirkan yang lebih bermakna dan manusiawi. Ketika ibu merasa lebih didukung, lebih dihargai, dan lebih terkoneksi dengan tubuhnya, kepercayaan terhadap proses kelahiran akan meningkat secara alami.

Tingginya ketegangan dan ketidaknyamanan selama persalinan sering kali bermuara pada trauma emosional pasca-melahirkan, terutama ketika perempuan merasa tidak memiliki kendali atas tubuh dan pengalaman yang dilaluinya (Effendi et al., 2023). Dalam situasi tersebut, effleurage berperan sebagai bentuk intervensi afirmatif yang memperkuat kapasitas perempuan dalam menavigasi rasa sakit, bukan menekannya secara instan. Teknik ini tidak menghapus nyeri, tetapi memungkinkan tubuh dan pikiran untuk bekerja sama dalam menaklukkannya (Nurul Hidayah Bohari et al., 2023). Di sinilah letak nilai strategis dari pendekatan ini: ia membangun kembali kepercayaan perempuan terhadap proses biologisnya sendiri.

Dalam berbagai studi dan praktik kebidanan global, effleurage telah diperkenalkan sebagai bagian dari pendekatan gentle birth, di mana kehadiran dan sentuhan menjadi instrumen utama dalam memfasilitasi proses alami kelahiran. Metode ini sejalan dengan prinsip-prinsip pelayanan maternal kontemporer yang menolak pendekatan intervensi invasif sebagai jalan utama, dan lebih menekankan pada optimalisasi potensi tubuh secara alami. Melalui pendekatan ini, kelahiran tidak lagi dipandang sebagai peristiwa medis semata, tetapi sebagai peristiwa hidup yang penuh makna dan terkoneksi secara emosional.

Dalam kerangka inilah, penting untuk mengangkat effleurage sebagai bagian dari intervensi nyata dalam praktik kebidanan mandiri, terutama di wilayah pelayanan primer yang sering kali tidak memiliki akses terhadap modalitas pengelolaan nyeri medis. Dengan memperkuat peran bidan dalam praktik berbasis sentuhan, pelayanan kebidanan akan memiliki daya respons yang lebih luas, tidak hanya dalam aspek teknis, tetapi juga dalam mendampingi perempuan menjalani pengalaman kelahiran yang aman, terhormat, dan berdaya.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian berlangsung di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ida Priyanti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang. Wilayah ini dikenal memiliki keberagaman demografis pada populasi ibu hamil serta karakteristik pelayanan kebidanan yang memadukan pendekatan berbasis komunitas dengan praktik profesional mandiri. Kegiatan penelitian berlangsung selama periode pengumpulan data yang telah ditetapkan dalam koordinasi dengan penyelenggara pelayanan kebidanan setempat.

Subjek dalam penelitian ini meliputi perempuan hamil yang sedang memasuki fase aktif kala I. Pemilihan partisipan didasarkan pada kesesuaian dengan kriteria tertentu, yang mencakup: kehamilan cukup bulan (≥ 37 minggu), persalinan spontan, kondisi umum ibu baik, tidak mengalami komplikasi obstetrik, serta berada dalam keadaan sadar dan mampu berkomunikasi secara efektif. Sebaliknya, partisipan yang mengalami gangguan neurologis, riwayat psikosis, atau kelainan obstetri yang memerlukan rujukan, tidak dimasukkan dalam kelompok penelitian.

Teknik penarikan sampel menggunakan metode purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan pertimbangan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian. Total partisipan berjumlah 20 orang, jumlah yang memungkinkan pendalaman terhadap respons individu tanpa kehilangan variabilitas yang esensial.

Penelitian ini mengidentifikasi dua variabel utama. Variabel pertama adalah tingkat nyeri persalinan, yang diamati melalui respons subjektif ibu menggunakan instrumen ukur standar. Variabel kedua adalah intervensi pijat effleurage, yakni teknik sentuhan terfokus pada daerah lumbal-paravertebral dengan tekanan ringan dan gerakan ritmis, yang diberikan pada fase kontraksi secara berkala.

Pelaksanaan teknik effleurage dilakukan oleh peneliti yang memiliki pelatihan keterampilan kebidanan dan pengalaman dalam pelayanan persalinan. Prosedur berlangsung dalam posisi ibu setengah duduk atau miring, disesuaikan dengan kenyamanan dan posisi janin. Gerakan pijat dilakukan dari area sakrum ke arah atas, menyusuri otot paraspinal secara simetris, menggunakan ujung jari dengan tekanan lembut dan berirama.

Durasi pelaksanaan berlangsung selama 15 hingga 20 menit, diberikan dalam rentang waktu antara kontraksi aktif yang konsisten. Penerapan teknik ini tidak mengganggu proses persalinan fisiologis, melainkan mendukung terjadinya relaksasi otot punggung bawah dan membantu mengurangi sensasi nyeri akibat regangan jaringan lunak.

Pengukuran tingkat nyeri dilakukan dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), suatu alat ukur visual berbasis angka yang digunakan secara luas dalam praktik klinik. Skala ini berkisar dari 0 (tanpa nyeri) hingga 10 (nyeri sangat berat). Subjek diminta menunjukkan angka yang paling mewakili intensitas nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah diberikan pijat effleurage. Validitas dan reliabilitas alat ukur ini telah teruji dalam berbagai studi klinis dan digunakan secara luas oleh tenaga kesehatan.

Seluruh instrumen dan prosedur pengukuran disampaikan secara jelas kepada subjek untuk memastikan pemahaman dan keterlibatan aktif dalam pengambilan data. Peneliti menghindari penggunaan terminologi medis yang kompleks dalam komunikasi lapangan dan memastikan setiap instruksi tersampaikan secara sederhana namun tepat sasaran.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip etika dalam penelitian manusia. Setiap partisipan mendapatkan penjelasan menyeluruh mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan potensi risiko dari keterlibatan dalam penelitian. Persetujuan diberikan secara tertulis melalui lembar informed consent. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas partisipan serta menjamin kebebasan mereka untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi negatif terhadap pelayanan yang diterima.

Penelitian ini juga memperoleh izin dari pihak penyelenggara pelayanan kesehatan setempat dan mengikuti pedoman etika penelitian yang berlaku di lingkungan institusi akademik dan kesehatan. Setiap prosedur dijalankan dengan kesadaran penuh terhadap keselamatan ibu dan janin, serta disesuaikan dengan dinamika kondisi klinis di lapangan.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 20 partisipan ibu bersalin yang seluruhnya memenuhi syarat inklusi dan memberikan data secara lengkap. Karakteristik responden dikaji berdasarkan enam indikator demografi: usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, usia kehamilan, dan jumlah kunjungan antenatal.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Demografis Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	20–25 tahun	8	40,0%
	26–30 tahun	5	25,0%
	31–35 tahun	6	30,0%
	>35 tahun	1	5,0%
Pendidikan	SMP	1	5,0%
	SMA	8	40,0%
	D3	4	20,0%
	S1	7	35,0%
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	7	35,0%
	Karyawan Swasta	6	30,0%
	Wiraswasta	7	35,0%
Paritas	Primipara	9	45,0%
	Multipara	9	45,0%
	Grande Multipara	2	10,0%
Usia Kehamilan	37–38 minggu	9	45,0%
	39–40 minggu	6	30,0%
	>40 minggu	5	25,0%
Kunjungan ANC	<4 kali	12	60,0%
	≥4 kali	8	40,0%

Mayoritas responden tergolong usia reproduktif awal hingga madya dan memiliki latar pendidikan menengah hingga tinggi. Paritas didominasi oleh kelompok primipara dan multipara yang secara klinis lebih cenderung mengalami kecemasan dan sensitivitas nyeri yang lebih tinggi dibanding kelompok dengan pengalaman melahirkan berulang.

Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Massase Effleurage

Tingkat nyeri yang dirasakan ibu bersalin diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala numerik. Hasil menunjukkan penurunan skor nyeri yang mencolok setelah penerapan teknik pijat effleurage.

Tabel 2. Nilai Rerata Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Rerata Skor	Simpangan Baku	Standar Error
Pre-intervensi (sebelum pijat)	7,65	0,93	0,21
Post-intervensi (setelah pijat)	4,70	1,03	0,23

Penurunan skor sebesar 2,95 poin dalam skala 0–10 menunjukkan bahwa teknik effleurage memberikan efek langsung yang terasa terhadap persepsi nyeri ibu bersalin. Penurunan ini juga mengindikasikan aktivasi mekanisme relaksasi yang terjadi secara neuromuskular selama pemberian tekanan taktil ritmis di area punggung bawah.

Selisih Skor Nyeri dan Implikasinya

Selisih rerata antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi dihitung untuk menunjukkan dampak intervensi secara kuantitatif.

Tabel 3. Perbedaan Nilai Skor Nyeri Pre dan Post Intervensi

Parameter	Nilai
Rerata Selisih Skor	2,95
Simpangan Baku Selisih	0,60
Standar Error Selisih	0,14
Interval	2,67
Kepercayaan 95%	- 3,23

Rentang selisih yang relatif sempit menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami perbaikan dalam intensitas nyeri secara homogen. Hal ini memperkuat dugaan bahwa teknik effleurage bekerja melalui jalur sensoris yang stabil dan efektif.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik effleurage memberikan dampak nyata terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi tercatat pada angka 7,65, kemudian menurun menjadi 4,70 setelah diberikan pijatan effleurage. Penurunan sebesar 2,95 poin ini mengindikasikan bahwa intervensi sentuhan ritmis tersebut bekerja secara efektif dalam mereduksi persepsi nyeri. Temuan ini menegaskan bahwa sentuhan terapeutik dapat menjadi bagian integral dari strategi manajemen nyeri non-farmakologis dalam praktik kebidanan modern.

Secara fisiologis, teknik effleurage melibatkan stimulasi saraf taktil melalui gerakan lembut dan berulang pada permukaan kulit, terutama di area lumbal bawah. Aktivitas ini merangsang serabut saraf tipe A-beta, yang bertanggung jawab terhadap penghantaran impuls tak nyeri, dan menghambat transmisi impuls dari serabut C yang membawa sinyal nyeri. Mekanisme ini dijelaskan oleh teori kontrol gerbang nyeri (gate control theory) yang dikemukakan oleh Putri et al., (2022), yang menyatakan bahwa aktivasi impuls non-nosiseptif dapat menutup “gerbang” di medula spinalis dan menurunkan persepsi nyeri di korteks serebral. Dengan demikian, pijat effleurage tidak bekerja secara lokal semata, tetapi juga berdampak sistemik melalui jalur neurologis dan hormonal.

Efektivitas pijat effleurage telah dikonfirmasi oleh berbagai studi sebelumnya. Penelitian Shahoei et al. (2017) menunjukkan bahwa ibu bersalin yang menerima intervensi effleurage mengalami penurunan nyeri lebih besar dibandingkan kelompok yang tidak menerima pijatan. Dalam penelitian tersebut, ibu yang mendapatkan pijat juga menunjukkan ekspresi wajah lebih rileks, mampu mengatur pernapasan dengan baik, dan lebih kooperatif selama fase aktif persalinan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa partisipan merespons teknik sentuhan dengan penurunan skor nyeri yang konsisten.

Aspek hormonal turut mengambil peran dalam penurunan intensitas nyeri. Teknik sentuhan seperti effleurage terbukti meningkatkan pelepasan hormon endorfin, yaitu analgesik endogen yang bekerja menekan sensasi nyeri di otak. Selain itu, sentuhan juga mendorong pelepasan oksitosin yang berkontribusi terhadap kontraksi uterus yang lebih efektif dan stabil. Amin et al., (2021) melaporkan bahwa ibu yang mendapat terapi pijat selama persalinan memiliki tingkat kecemasan lebih rendah, denyut nadi lebih stabil, serta menunjukkan tekanan darah yang terkendali dibandingkan kelompok kontrol. Dengan kondisi fisiologis yang lebih baik, proses persalinan berjalan lebih lancar dan ibu mengalami pengalaman melahirkan yang lebih positif.

Secara psikologis, effleurage memberikan rasa nyaman dan meningkatkan persepsi kendali atas tubuh. Ketika ibu merasakan sentuhan yang dilakukan dengan irama dan konsistensi, muncul rasa dihargai, didampingi, dan diperhatikan (R. D. Putri et al., 2021). Laisouw & Malawat, (2023) mencatat bahwa intervensi pijat selama persalinan memberikan dampak positif terhadap suasana hati ibu, memperkuat rasa aman, serta menurunkan tingkat ketegangan otot yang kerap memperparah persepsi nyeri. Penurunan nyeri yang tercatat dalam penelitian ini tidak dapat dipisahkan dari aspek emosional tersebut (Liana, 2019).

Faktor karakteristik responden juga memberikan kontribusi terhadap variasi respons nyeri. Mayoritas partisipan merupakan primipara dan multipara awal yang dalam sejumlah studi dilaporkan memiliki ambang nyeri yang lebih rendah dibandingkan wanita dengan pengalaman persalinan berulang. Ervin Rufaindah & Patemah, (2022) menyatakan bahwa perempuan yang baru pertama kali mengalami persalinan cenderung mengalami stres dan kecemasan lebih tinggi, yang berdampak pada peningkatan sensitivitas terhadap nyeri. Oleh karena itu, intervensi seperti effleurage menjadi sangat relevan karena tidak hanya berfungsi menekan transmisi nyeri, tetapi juga menenangkan kondisi mental ibu.

Dari perspektif pelayanan kebidanan, teknik effleurage menawarkan keunggulan praktis. Intervensi ini tidak memerlukan alat atau teknologi canggih, dapat dilakukan oleh bidan terlatih, dan bersifat fleksibel untuk diterapkan dalam berbagai kondisi layanan, termasuk di praktik mandiri (Pasaribu et al., 2022). Efektivitas yang terbukti secara fisiologis, emosional, dan logistik menjadikan teknik ini sebagai pilihan rasional dalam mendampingi proses persalinan yang humanistik dan minim intervensi. Sabatina Bingan, (2020) juga menekankan bahwa penggunaan effleurage mampu mengurangi kebutuhan analgesik farmakologis dan meningkatkan kepuasan ibu terhadap pelayanan yang diberikan.

Variasi hasil antar individu yang tercermin dari simpangan baku pasca-intervensi mencerminkan perbedaan subjektif dalam persepsi nyeri. Hal ini lumrah terjadi mengingat persepsi terhadap nyeri dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, psikososial, dan spiritual. Pendekatan individual dan komunikasi interpersonal yang kuat antara bidan dan ibu menjadi kunci untuk memaksimalkan manfaat teknik ini.

KESIMPULAN

Penerapan teknik effleurage pada ibu bersalin kala I fase aktif terbukti memberikan dampak yang nyata terhadap penurunan intensitas nyeri. Penurunan rerata skor nyeri sebesar hampir tiga poin menunjukkan bahwa intervensi berbasis sentuhan ritmis ini tidak hanya bekerja pada ranah fisiologis, tetapi juga memberi pengaruh positif terhadap aspek emosional dan psikologis ibu selama proses persalinan. Respons konsisten yang ditunjukkan oleh mayoritas partisipan memperkuat asumsi bahwa effleurage dapat menjadi bagian dari pendekatan kebidanan yang empatik dan berorientasi pada kenyamanan ibu secara menyeluruh.

Temuan ini mendukung integrasi effleurage sebagai salah satu metode manajemen nyeri non-farmakologis dalam pelayanan kebidanan, terutama di fasilitas tingkat primer seperti praktik mandiri bidan. Intervensi ini memungkinkan optimalisasi proses persalinan secara alami tanpa bergantung pada farmakoterapi, serta memberikan alternatif aman dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan. Dengan mempertimbangkan nilai keberdayaan pasien, efisiensi prosedur, dan efek terapeutik yang komprehensif, effleurage layak dijadikan bagian dari standar operasional dalam pelayanan persalinan fisiologis.

Upaya peningkatan mutu pelayanan kebidanan ke depan perlu mengarahkan perhatian pada pelatihan teknik effleurage secara berkelanjutan serta memperkuat komunikasi antara bidan dan ibu dalam setiap tahap proses kelahiran. Melalui pendekatan ini, proses melahirkan tidak lagi semata menjadi pengalaman biologis, tetapi juga peristiwa transformatif yang mengedepankan kenyamanan, rasa aman, dan penguatan peran perempuan dalam pengalaman reproduktifnya.

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>
- Effendi, P., Oktaviyana, C., & Sartika, D. (2023). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin The Effect Of Effleurage Massage On Reducing Labor Pain In The First Phase Of Active Labor In Pregnant Women. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1364–1371.

- Ervin Rufaindah, & Patemah, P. (2022). PERSALINAN NYAMAN DENGAN EFFLEURAGE MASSASE DAN DEEP BACK MASSASE DI PMB HALIMATUS SA'DIYAH PAKIS, KABUPATEN MALANG. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(3). <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i3.1214>
- Jama, F., & Azis, A. (2022). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.244>
- Khoiriah, A. (2021). Teknik Massage Effluerage Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif BPM Husniyati Palembang. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(1), 1–7. <http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jkb/article/download/259/192>
- Laisouw, M., & Malawat, R. (2023). Studi Kasus: Effleurage Massage Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 100–107. <https://doi.org/10.32695/jbd.v3i2.498>
- Liana. (2019). *Teknik Massage Effleurage terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan normal kala 1 fase aktif*. Natural Aceh.
- Lubis, S., Pujiyanto, D., & Prabowo, A. (2023). Kontribusi Sport Massase Teknik Effleurage Dan Petrissage Terhadap Penurunan Lelah Pasca Latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.24487>
- Nurul Hidayah Bohari, Usmia, S., & Aulia, A. R. (2023). GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MASSAGE EFFLEURAGE DALAM MENURUNKAN NYERI PERSALINAN NORMAL DI PUSKESMAS LEMBANNA KECAMATAN KAJANG KABUPATEN BULUKUMBA. *Journal of Midwifery and Nursing*, 5(3), 136–141. <https://iocscience.org/ejournal/index.php/JMN/article/view/4178/2961>
- Pasaribu, R. S., Ridesman, R., Yun, D. C., & Hotmaida, M. A. (2022). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dan Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Indonesian Health Issue*, 1(1). <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.18>
- Putri, E., Altika, S., & Hastuji, P. (2022). Pengaruh Pemberian Teknik Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(2), 74–88. <http://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/73>
- Putri, R. D., Novianti, N., & Maryani, D. (2021). KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL, BERSALIN, DAN NIFAS. *Journal Of Midwifery*, 9(1). <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1346>
- Sabatina Bingan, E. C. (2020). PENGARUH TEKNIK MASSASE EFFLEURAGE TERHADAP TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN. *Midwifery Care Journal*, 1(5). <https://doi.org/10.31983/micajo.v1i5.6490>
- Sulistyowati, N. (2021). *Literature Review: Massage effleurage Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. 9, 107–116.