



Evidence-Based Review: Efektivitas Effleurage Massage dalam Proses Persalinan

Ni Kadek Ayu Sriani^{1*}, Ni Made Dwi Mahayati¹, Ni Nyoman Budiani¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar, Denpasar, Bali

* Corresponding author email: ayusriani71@gmail.com

Diterima 21 Maret 2026; Direvisi 10 Juni 2026; Diterima 23 Juni 2026

Abstrak: Persalinan merupakan proses fisiologis yang umumnya disertai nyeri, terutama pada kala I fase aktif. Nyeri persalinan yang tidak tertangani dengan baik dapat meningkatkan kecemasan, ketegangan, dan memengaruhi kelancaran proses persalinan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan adalah effleurage massage. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau bukti ilmiah mengenai efektivitas effleurage massage dalam proses persalinan. Penelitian menggunakan metode evidence-based review dengan pendekatan systematic literature review. Penelusuran artikel dilakukan melalui database PubMed/PMC, Cochrane Library, ScienceDirect, dan Google Scholar pada publikasi tahun 2020–2026 menggunakan kata kunci terkait effleurage massage dan proses persalinan. Berdasarkan proses seleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 12 artikel yang dianalisis lebih lanjut. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menyatakan effleurage massage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif, mengurangi kecemasan ibu bersalin, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan, serta membantu memperpendek durasi persalinan. Efektivitas effleurage massage dipengaruhi oleh mekanisme stimulasi sentuhan yang bekerja melalui teori gate control dan pelepasan hormon endorfin sehingga membantu menghambat transmisi impuls nyeri. Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa effleurage massage merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam mendukung proses persalinan yang lebih nyaman dan humanis.

Kata kunci: Effleurage, Nonfarmakologis, Nyeri Persalinan, Relaksasi.

Abstract: Labor is a physiological process commonly accompanied by pain, particularly during the active phase of the first stage of labor. Poorly managed labor pain may increase anxiety, tension, and negatively affect the progress of labor. One of the non-pharmacological methods that can be used to reduce labor pain is effleurage massage. This study aimed to review scientific evidence regarding the effectiveness of effleurage massage during labor. The study employed an evidence-based review design using a systematic literature review approach. Article searches were conducted through PubMed/PMC, Cochrane Library, ScienceDirect, and Google Scholar databases for publications from 2020–2026 using keywords related to effleurage massage and labor. Based on the selection process according to the inclusion and exclusion criteria, 12 articles were included for further analysis. The findings showed that most studies reported that effleurage massage was effective in reducing labor pain intensity during the active phase of the first stage of labor, decreasing maternal anxiety, improving relaxation and comfort, and shortening labor duration. The effectiveness of effleurage massage is associated with tactile stimulation mechanisms based on the gate control theory and endorphin release, which help inhibit pain impulse transmission. In conclusion, effleurage massage is a safe, easy-to-apply, and effective non-pharmacological intervention to support a more comfortable and humanized childbirth process.

Keyword: Effleurage, Labor Pain, Non-Pharmacological, Relaxation



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Copyright © 2026 The Author(s)

 10.52822/jwk.v11i1.936

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan senyawa lipid yang secara fisiologis berperan dalam integritas seluler dan eksosom, memproduksi hormon, membangun membran sel, serta transduksi sinyal untuk pembangkitan dan penyimpanan energi ^{1,2}. Kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi dan mengolah makanan tinggi lemak serta kurang berolahraga menyebabkan terjadinya hiperkolesterolemia yang mendasari patogenesis arterosklerosis, fatty liver, disfungsi metabolik, gangguan neurodegeneratif, dan penyakit kardiovaskular ². Konsumsi makanan tinggi lemak dapat menyebabkan penumpukan kolesterol di pembuluh darah yang dapat menyebabkan arterosklerosis sehingga berisiko terjadinya infark miokard, infark serebral, dan penyakit vaskular perifer ³. Kolesterol termasuk *Low Density Lipoprotein* (LDL) yang diperoleh dari makanan tinggi lemak dapat terperangkap di dinding arteri dan teroksidasi membentuk sel busa yang dapat menumpuk menjadi plak ⁴. Plak yang menumpuk di dinding pembuluh darah dapat menurunkan elastisitas pembuluh darah dan menjadi penyebab utama aterosklerosis.

Berdasarkan data WHO tahun 2019, sekitar 45% masyarakat di dunia dan 35% di Asia Tenggara mengalami hiperkolesterolemia. Sedangkan di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 mencapai 39,5% pada penduduk usia >15 tahun. Berbagai upaya secara promotif, preventif dan kuratif dilakukan untuk mencegah peningkatan hiperkolesterolemia dan PTM lainnya. Secara farmakologis penurunan kolesterol menggunakan obat-obat statin untuk menghambat enzim HMG-CoA untuk menurunkan produksi kolesterol di liver ⁵.

Angkak merupakan bahan makanan yang berbentuk kecil seperti beras tetapi berwarna merah gelap yang sering dimanfaatkan sebagai pewarna alami dalam makanan dan bumbu terus diuji sebagai herbal penurun kolesterol karena kandungannya yang memberikan efek seperti statin ⁶. Angkak merupakan hasil fermentasi dari beras oleh jamur *Monascus purpureus* yang menghasilkan pigmen warna merah (*monascus*), kandungan monacolin K (lovastatin, mevinolin, dan mevacor) dan *gamma-aminobutric acid* (GABA) ⁷. Kandungan monacolin K pada angkak yang identik dengan lovastatin dapat menghambat enzim HMG-CoA dalam biosintesis kolesterol dan ketogenesis ⁸. Proses fermentasi tersebut juga membantu produksi polisakarida yang dapat didegradasi oleh mikrobiota usus menjadi metabolit molekul bioaktif yang secara tidak langsung memengaruhi metabolisme lipid ⁹.

Pemanfaatan angkak sebagai herbal dan bahan makanan untuk menurunkan kadar *Low-Density Lipoprotein* (LDL) dan trigliserida, serta meningkatkan *High-Density Lipoprotein* (HDL) terus diuji. Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa kandungan monacolin K pada angkak memiliki manfaat seperti statin yang efektif menurunkan kolesterol. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas konsumsi angkak dalam menurunkan kolesterol melalui metode *systematic review* dan meta-analisis dari beberapa hasil penelitian primer. Penelitian meta-analisis merupakan metode penelitian dengan mensintesis hasil dari beberapa studi primer yang memiliki kesamaan topik secara sistematis dengan tujuan menyimpulkan distribusi efek dari serangkaian studi tersebut ¹⁰.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *Evidence-Based Review* dengan pendekatan

systematic literature review untuk menelaah bukti ilmiah terkini mengenai efektivitas *effleurage massage* dalam proses persalinan. Kajian dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai hasil penelitian yang membahas penggunaan *effleurage massage* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri persalinan, menurunkan kecemasan ibu, meningkatkan kenyamanan selama persalinan, serta mendukung kelancaran proses persalinan. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait efektivitas intervensi berdasarkan sintesis hasil penelitian ilmiah yang relevan dan terkini.

Sumber data diperoleh melalui penelusuran elektronik pada beberapa basis data ilmiah nasional dan internasional meliputi *Google Scholar*, *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *BMC Pregnancy and Childbirth*. Proses pencarian artikel dilakukan pada publikasi tahun 2020–2026 menggunakan kombinasi kata kunci seperti *effleurage massage*, *labor pain*, *childbirth*, *labor process*, *maternal anxiety*, *non-pharmacological intervention*, *nyeri persalinan*, dan *persalinan* dengan penggunaan operator Boolean AND dan OR. Penelusuran dilakukan secara sistematis untuk memperoleh artikel yang sesuai dengan fokus penelitian dan memiliki relevansi terhadap efektivitas *effleurage massage* dalam proses persalinan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel penelitian primer dengan desain kuantitatif, *randomized controlled trial*, *quasi experimental*, *pre-experimental*, maupun studi observasional yang membahas pengaruh *effleurage massage* terhadap proses persalinan. Artikel yang dipilih merupakan artikel berbahasa Indonesia maupun Inggris yang tersedia dalam bentuk *full text* dan memiliki luaran yang terukur seperti penurunan intensitas nyeri persalinan, penurunan kecemasan ibu, peningkatan kenyamanan, serta durasi persalinan. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel berupa *literature review*, editorial, opini, prosiding non ilmiah, artikel yang tidak tersedia secara lengkap, artikel duplikasi, serta penelitian yang tidak relevan dengan tujuan kajian.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap melalui identifikasi judul, abstrak, dan penelaahan isi artikel secara menyeluruh (*full text review*). Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dilakukan ekstraksi data untuk memperoleh informasi terkait karakteristik penelitian yang meliputi nama penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian, desain penelitian, jumlah responden, jenis intervensi, instrumen penelitian, serta hasil utama penelitian. Proses ekstraksi data dilakukan secara sistematis untuk mempermudah sintesis hasil penelitian dan membandingkan efektivitas *effleurage massage* pada berbagai penelitian yang dianalisis.

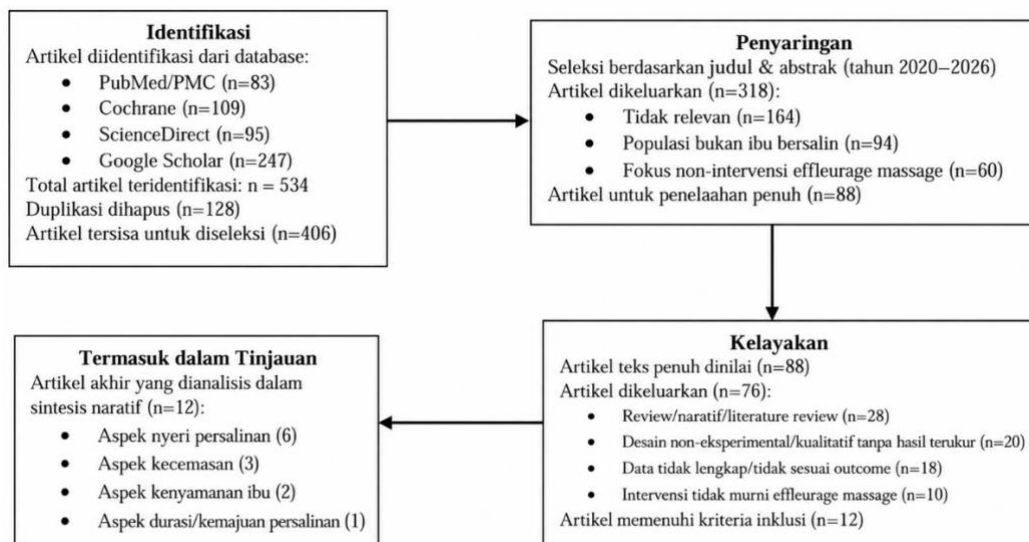
Kualitas metodologis artikel yang terpilih dinilai menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist* untuk penelitian kuasi eksperimen dan studi observasional, sedangkan penelitian dengan desain *randomized controlled trial* dinilai menggunakan *Cochrane Risk of Bias Tool*. Penilaian kualitas artikel dilakukan untuk memastikan validitas metodologis dan mengurangi potensi bias pada hasil kajian. Hasil penilaian kualitas studi kemudian dikategorikan menjadi kualitas baik, sedang, dan rendah berdasarkan kesesuaian metodologi, kejelasan intervensi, serta validitas hasil penelitian yang dilaporkan.

Instrumen yang digunakan dalam artikel terpilih umumnya berupa instrumen pengukuran nyeri dan kecemasan yang telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, seperti *Visual Analogue Scale (VAS)*, *Numeric Rating Scale (NRS)*, *Verbal Descriptor Scale (VDS)*, dan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Instrumen tersebut digunakan untuk mengukur perubahan intensitas nyeri persalinan, tingkat kecemasan ibu, serta respons ibu setelah diberikan intervensi *effleurage massage*. Penggunaan instrumen terstandar dalam penelitian yang dikaji mendukung validitas hasil yang diperoleh dalam kajian ini.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode sintesis naratif tematik dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan beberapa aspek utama, yaitu efektivitas *effleurage massage* terhadap nyeri persalinan, kecemasan ibu, kenyamanan selama persalinan, dan kelancaran proses persalinan. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi pola hasil penelitian, kesamaan dan perbedaan temuan, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi. Hasil sintesis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai bukti ilmiah terkait efektivitas *effleurage massage* dalam proses persalinan.

Penelitian ini tidak melibatkan partisipan secara langsung sehingga tidak memerlukan persetujuan etik individual. Meskipun demikian, seluruh proses kajian dilakukan dengan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk penghormatan terhadap hak cipta, transparansi sumber data, objektivitas analisis, serta integritas ilmiah dalam pelaporan hasil penelitian. Proses identifikasi, seleksi, dan inklusi artikel dalam penelitian ini disajikan dalam diagram alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk menggambarkan jumlah artikel yang ditemukan, diseleksi, serta dikeluarkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

Bagan 1. *flow diagram PRISMA*



Sumber: Hasil Analisis Literatur (2026)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil penelusuran literatur pada database PubMed/PMC, Cochrane Library, ScienceDirect, dan Google Scholar diperoleh total 534 artikel yang sesuai dengan kata kunci pencarian terkait *effleurage massage*, nyeri persalinan, dan proses persalinan. Artikel yang ditemukan terdiri dari 83 artikel dari PubMed/PMC, 109 artikel dari Cochrane Library, 95 artikel dari ScienceDirect, dan 247 artikel dari Google Scholar. Selanjutnya dilakukan proses

identifikasi dan penghapusan artikel duplikasi sebanyak 128 artikel sehingga diperoleh 406 artikel yang dilanjutkan ke tahap penyaringan berdasarkan judul dan abstrak.

Pada tahap penyaringan, artikel diseleksi berdasarkan kesesuaian topik penelitian, populasi penelitian, jenis intervensi, serta tahun publikasi. Sebanyak 318 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan fokus penelitian, tidak menggunakan intervensi *effleurage massage*, atau tidak meneliti populasi ibu bersalin. Setelah proses penyaringan awal dilakukan, diperoleh 88 artikel yang memenuhi syarat untuk dilakukan penelaahan teks lengkap (*full text review*).

Seleksi lanjutan dilakukan menggunakan kriteria inklusi berupa artikel penelitian primer yang membahas efektivitas *effleurage massage* dalam proses persalinan, dipublikasikan dalam rentang tahun 2023–2026, tersedia dalam bentuk *full text* berbahasa Indonesia maupun Inggris, serta menggunakan desain penelitian kuantitatif seperti *randomized controlled trial*, *quasi experimental*, *pre-experimental*, maupun studi observasional. Penelitian yang dipilih juga harus memiliki luaran yang terukur seperti penurunan intensitas nyeri persalinan, tingkat kecemasan ibu, kenyamanan selama persalinan, maupun durasi persalinan.

Sementara itu, artikel dieksklusi apabila merupakan artikel tinjauan pustaka (*literature review*), editorial, laporan kasus non ilmiah, artikel yang tidak tersedia secara lengkap, tidak berfokus pada penggunaan *effleurage massage*, atau tidak menjelaskan hasil intervensi terhadap proses persalinan. Berdasarkan hasil telaah teks lengkap, sebanyak 76 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, terdiri dari artikel review/naratif, desain penelitian non-eksperimental tanpa hasil terukur, data penelitian yang tidak lengkap, serta intervensi yang tidak secara spesifik menggunakan *effleurage massage*.

Berdasarkan seluruh tahapan seleksi tersebut, diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut dalam sintesis naratif. Artikel yang terpilih berasal dari berbagai negara seperti Indonesia, Turki, India, dan Iran dengan karakteristik penelitian yang beragam. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *effleurage massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif, mengurangi kecemasan ibu bersalin, meningkatkan kenyamanan selama persalinan, serta membantu memperpendek durasi persalinan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *effleurage massage* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam praktik kebidanan berbasis evidence.

Tabel 1. Matrik analisis data pada artikel yang digunakan dalam literatur review

Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Hasil Temuan
Sri Wulan (2023) ⁽¹⁴⁾	Implementasi Metode Massage Efflaurage untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif	Pengabdian masyarakat	27 ibu hamil	Setelah diberikan edukasi dan implementasi massage effleurage, sebanyak 100% peserta mampu melakukan teknik effleurage massage sebagai persiapan mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif.
Refisiliyani et al. (2023) ⁽¹²⁾	Efektivitas Metode Massage Effleurage Dibandingkan Dengan Rubbing Massage terhadap	Quasi experimental pretest-posttest with control group	45 responden	Kelompok effleurage massage mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 80% dengan p-value 0,000. Effleurage massage terbukti efektif dalam menurunkan nyeri

Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Hasil Temuan
	Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Normal Kala I Fase Aktif			persalinan kala I fase aktif.
Rina Octavia et al. (2024) ⁽¹⁰⁾	The Effect of Effleurage Massage on Reducing the Intensity of Pain in the First Stage of Active Labor	One group pretest-posttest	34 responden	Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p=0,000 < 0,05$ sehingga effleurage massage terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif secara signifikan.
Soma Bepari et al. (2025) ⁽¹⁵⁾	Effleurage Massage as a Non-Pharmacological Intervention for Labor Pain Management among Primigravida Mothers	Quasi experimental	180 primigravida	Kelompok intervensi yang diberikan effleurage massage menunjukkan penurunan skor nyeri yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Teknik ini dinilai aman dan cost-effective.
Sefrina Rukmawati & Nur Aini Fatimah (2025) ⁽⁸⁾	Efflurage Massage Against Labor Pain When In Active Phase	Eksperimental kuantitatif	30 ibu bersalin	Rata-rata skor VAS kelompok intervensi menurun dari 7,5 menjadi 4,2 setelah diberikan effleurage massage dengan hasil signifikan $p < 0,01$.
Jessica Putri Wulandari et al. (2024)	Efflurage Massage For Mothers With Latent Phase I Labour Pain At Sikumana Health Centre	Studi kasus kualitatif	2 responden	Setelah pemberian effleurage massage selama 8 jam, nyeri persalinan kala I fase laten mengalami penurunan dan ibu merasa lebih nyaman selama persalinan.
Wahyuni Alinengsih & Nabila (2025)	The Effect of Efflurange Message on Reducing Labor Pain Intensity at Ujungloe Health Center	Quasi experimental one group pretest-posttest	18 responden	Terdapat pengaruh signifikan effleurage massage terhadap penurunan nyeri persalinan dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Mayoritas ibu mengalami perubahan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.
Nur Mariyah et al. (2024)	The Effect of Effleurage Massage on Reducing 1st Stage Labor Pain	Pre experimental one group pretest-posttest	30 ibu bersalin	Rata-rata nyeri persalinan menurun dari 5,30 menjadi 2,5 setelah pemberian effleurage massage dengan hasil signifikan $p\text{-value } 0,000$.
Haryati Astuti & Syafriani (2025)	Effleurage Massage and Acupressure's Effectiveness in Reducing Labor Pain in Active Phase of First-Stage Labor	Randomized Controlled Trial (RCT)	30 responden	Kombinasi effleurage massage dan acupressure lebih efektif menurunkan nyeri persalinan dibanding acupressure saja dengan hasil signifikan $p=0,03$.
Sheidaee et al. (2026)	Comparative Effects of Rotational Effleurage and Connective Tissue Massage on Labor Pain, Duration, and	Quasi experimental multicenter randomized clinical trial	90 ibu primipara	Intensitas nyeri pada kelompok effleurage massage menurun signifikan dibanding kontrol pada seluruh fase persalinan aktif ($p < 0,001$). Massage juga membantu memperpendek durasi persalinan.

Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Hasil Temuan
	Perineal Outcomes in Pregnant Women			
Emel Tırkaz & Meltem Akbaş (2025)	The Effect of Effleurage Massage on Labor Pain, Anxiety Level, and Duration of Labor: A Randomized Controlled Trial	Randomized Controlled Trial	64 ibu hamil	Effleurage massage terbukti menurunkan nyeri persalinan dan kecemasan secara signifikan serta memperpendek durasi persalinan dibanding kelompok kontrol.
Diah Puji Lestari et al. (2026)	Continuity of Care in Midwifery for Mrs. S with the Application of Effleurage Massage During Third Trimester Pregnancy	Studi kasus	1 ibu hamil	Pemberian effleurage massage selama trimester III membantu mengurangi keluhan nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan hingga persalinan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *literature review* terhadap 12 artikel yang telah dianalisis, diperoleh temuan bahwa *effleurage massage* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu proses persalinan, khususnya dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Mayoritas penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian *effleurage massage*. Selain memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *effleurage massage* mampu mengurangi kecemasan ibu bersalin, meningkatkan kenyamanan selama persalinan, serta membantu memperpendek durasi persalinan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *effleurage massage* tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang positif terhadap ibu bersalin.

Persalinan merupakan proses fisiologis yang secara alami disertai dengan nyeri akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, peregangan segmen bawah rahim, serta penurunan kepala janin menuju jalan lahir⁽¹⁶⁾. Nyeri persalinan pada kala I fase aktif umumnya memiliki intensitas yang lebih tinggi karena kontraksi uterus terjadi semakin kuat dan teratur. Setiap ibu memiliki persepsi nyeri yang berbeda-beda tergantung pada kondisi fisik, psikologis, pengalaman melahirkan sebelumnya, tingkat kecemasan, dukungan keluarga, budaya, dan kemampuan coping individu⁽¹⁷⁾. Oleh karena itu, nyeri persalinan merupakan pengalaman multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis tetapi juga faktor emosional dan psikososial.

Nyeri persalinan yang tidak tertangani dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi ibu maupun janin. Secara fisiologis, rasa nyeri yang berlebihan dapat memicu peningkatan hormon stres seperti katekolamin, adrenalin, dan kortisol yang menyebabkan ibu menjadi lebih tegang dan cemas selama persalinan⁽¹⁸⁾. Peningkatan hormon stres dapat mengganggu efektivitas kontraksi uterus, menurunkan aliran darah uteroplasenta, meningkatkan konsumsi oksigen, serta menyebabkan ibu menjadi lebih mudah lelah. Kondisi tersebut dapat menghambat kemajuan persalinan dan meningkatkan risiko terjadinya persalinan lama, tindakan operatif, hingga komplikasi maternal maupun fetal distress⁽¹⁹⁾. Oleh sebab itu, manajemen nyeri persalinan menjadi salah satu komponen penting dalam pelayanan

kebidanan untuk mendukung proses persalinan yang aman, nyaman, dan fisiologis.

Upaya penanganan nyeri persalinan dapat dilakukan melalui metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Metode farmakologis seperti analgesik dan anestesi memang efektif dalam mengurangi nyeri, namun penggunaannya memiliki beberapa keterbatasan karena dapat menimbulkan efek samping terhadap ibu dan janin, membutuhkan biaya yang lebih besar, serta memerlukan pengawasan medis secara ketat⁽²⁰⁾. Oleh karena itu, metode nonfarmakologis semakin banyak digunakan dalam praktik kebidanan karena dinilai lebih aman, mudah diterapkan, ekonomis, dan minim efek samping. Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak digunakan dalam pelayanan maternitas adalah *effleurage massage*.

Effleurage massage merupakan teknik pijatan ringan dengan gerakan lembut, perlahan, ritmis, dan berulang menggunakan telapak tangan pada area abdomen maupun punggung ibu bersalin. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan relaksasi, memberikan rasa nyaman, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan membantu menurunkan persepsi nyeri selama persalinan. Gerakan lembut yang dilakukan secara berulang selama kontraksi dapat memberikan efek menenangkan sehingga membantu ibu lebih rileks dalam menghadapi proses persalinan⁽¹⁵⁾. Selain itu, teknik ini juga mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus sehingga dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga yang mendampingi ibu selama persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis, sebagian besar artikel menunjukkan bahwa *effleurage massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Penelitian Refisiliyani et al. menunjukkan bahwa kelompok ibu bersalin yang diberikan *effleurage massage* mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 80% dengan nilai p-value 0,000⁽¹²⁾. Penelitian tersebut membuktikan bahwa stimulasi sentuhan melalui pijatan ringan mampu membantu mengurangi persepsi nyeri pada ibu selama persalinan berlangsung. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Octavia et al. yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *effleurage massage* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dengan hasil uji Wilcoxon $p=0,000 < 0,05$ ⁽¹⁰⁾.

Penelitian Mariyah et al. juga menunjukkan hasil yang sejalan, yaitu rata-rata skor nyeri persalinan sebelum dilakukan *effleurage massage* sebesar 5,30 dan mengalami penurunan menjadi 2,5 setelah intervensi diberikan⁽¹¹⁾. Selain itu, penelitian Wahyuni Alinengsih dan Nabila menemukan bahwa mayoritas ibu bersalin yang sebelumnya mengalami nyeri sedang berubah menjadi nyeri ringan setelah dilakukan *effleurage massage* dengan nilai p-value 0,000 < 0,05⁽²¹⁾. Penurunan skor nyeri pada berbagai penelitian tersebut menunjukkan adanya konsistensi hasil bahwa *effleurage massage* efektif dalam membantu mengurangi nyeri persalinan.

Efektivitas *effleurage massage* dalam menurunkan nyeri persalinan dapat dijelaskan melalui teori *gate control*. Menurut teori tersebut, stimulasi sentuhan pada kulit dapat mengaktifkan serabut saraf besar yang kemudian menghambat penghantaran impuls nyeri menuju otak⁽⁹⁾. Ketika transmisi impuls nyeri terhambat, maka persepsi nyeri yang dirasakan ibu menjadi berkurang. Selain itu, pijatan juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin membantu meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi sensasi nyeri sehingga ibu menjadi lebih rileks selama proses persalinan berlangsung⁽⁶⁾.

Selain memberikan efek fisiologis terhadap penurunan nyeri, *effleurage massage* juga memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis ibu bersalin. Hasil penelitian Tirkaz dan Akbaş

menunjukkan bahwa kelompok ibu bersalin yang diberikan *effleurage massage* memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol⁽¹³⁾. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *effleurage massage* membantu memperpendek durasi persalinan secara signifikan. Penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin menjadi hal yang penting karena kecemasan dapat meningkatkan persepsi nyeri dan memperburuk pengalaman persalinan. Ibu yang merasa cemas cenderung mengalami peningkatan ketegangan otot sehingga kontraksi uterus menjadi kurang efektif dan proses persalinan berlangsung lebih lama.

Kondisi psikologis ibu selama persalinan memiliki hubungan yang erat dengan kemajuan persalinan. Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan dapat meningkatkan sekresi hormon katekolamin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah uteroplasenta sehingga suplai oksigen menuju uterus dan janin menjadi berkurang. Akibatnya, kontraksi uterus menjadi tidak efektif dan proses pembukaan serviks berlangsung lebih lambat. Dengan adanya efek relaksasi dari *effleurage massage*, ibu menjadi lebih tenang dan nyaman sehingga kadar hormon stres dapat ditekan. Keadaan tersebut membantu meningkatkan efektivitas kontraksi uterus dan mendukung kemajuan persalinan yang lebih baik⁽²²⁾.

Penelitian Sheidaee et al. juga menunjukkan bahwa *rotational effleurage massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan pada seluruh fase persalinan aktif dibandingkan kelompok kontrol⁽²³⁾. Selain menurunkan nyeri, penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan *effleurage massage* memiliki durasi persalinan yang lebih singkat dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut memperkuat temuan bahwa *effleurage massage* tidak hanya membantu mengurangi nyeri, tetapi juga berpengaruh terhadap kemajuan persalinan secara keseluruhan.

Penelitian Bepari et al. yang melibatkan 180 ibu primigravida juga menunjukkan bahwa *effleurage massage* merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan ekonomis dalam manajemen nyeri persalinan⁽¹⁵⁾. Ibu primigravida umumnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Oleh karena itu, pemberian *effleurage massage* pada kelompok primigravida dapat membantu memberikan rasa aman, meningkatkan relaksasi, serta membantu ibu lebih siap menghadapi proses persalinan.

Selain efektif dalam menurunkan nyeri dan kecemasan, *effleurage massage* juga memiliki beberapa kelebihan dibandingkan metode farmakologis. Teknik ini relatif mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat khusus, dapat dilakukan kapan saja selama persalinan, serta memiliki risiko efek samping yang minimal. Penerapan *effleurage massage* juga dapat melibatkan keluarga, terutama suami, sebagai pendamping persalinan. Keterlibatan keluarga dalam memberikan pijatan dapat meningkatkan dukungan emosional kepada ibu sehingga ibu merasa lebih nyaman dan percaya diri selama proses persalinan berlangsung. Dukungan emosional yang baik selama persalinan diketahui dapat meningkatkan pengalaman persalinan yang lebih positif⁽²⁴⁾.

Walaupun sebagian besar penelitian menunjukkan hasil yang positif, kajian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian penelitian menggunakan jumlah sampel yang relatif kecil sehingga kekuatan generalisasi hasil penelitian menjadi terbatas. Selain itu, terdapat variasi dalam teknik pelaksanaan *effleurage massage*, durasi intervensi, frekuensi pemberian pijatan, serta instrumen pengukuran nyeri yang digunakan pada masing-masing penelitian. Perbedaan tersebut dapat memengaruhi hasil penelitian dan menyebabkan adanya variasi

efektivitas intervensi pada setiap studi. Beberapa penelitian juga masih menggunakan desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol sehingga potensi bias penelitian masih cukup besar.

Berdasarkan hasil kajian secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *effleurage massage* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu proses persalinan melalui penurunan intensitas nyeri, pengurangan kecemasan, peningkatan kenyamanan ibu, serta membantu memperpendek durasi persalinan. Temuan ini menunjukkan bahwa *effleurage massage* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam asuhan kebidanan berbasis *evidence* untuk meningkatkan kualitas pelayanan maternitas yang lebih holistik, humanis, aman, dan berorientasi pada kenyamanan ibu bersalin. Oleh karena itu, tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan *effleurage massage* dalam praktik pelayanan kebidanan sebagai bagian dari upaya mendukung persalinan fisiologis dan meningkatkan pengalaman persalinan yang positif bagi ibu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *evidence-based review* terhadap 12 artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa *effleurage massage* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam proses persalinan, terutama dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Selain itu, *effleurage massage* juga terbukti membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kenyamanan ibu bersalin, serta mendukung kelancaran proses persalinan. Teknik ini dinilai aman, mudah diterapkan, ekonomis, dan minim efek samping sehingga dapat digunakan sebagai bagian dari asuhan kebidanan berbasis *evidence* untuk mendukung persalinan yang lebih nyaman dan humanis.

Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan, diharapkan dapat menerapkan *effleurage massage* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan persalinan untuk membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu bersalin. Bagi institusi pelayanan kesehatan, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan pelayanan maternitas berbasis *evidence*. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *effleurage massage* dalam proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prabandari F, Aliah N, Noviani NW, Wildayani D, Pasaribu RS, Megaputri PS, et al. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir S1 Kebidanan. Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group; 2023.
2. Sofyani AA, Maulina R. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif Puskesmas Pasrujambe. *J Fisioter Dan Ilmu Kesehat Sisthana*. 2026;8(1):99–105.
3. Iryani D, Simanjuntak MK. Optimalisasi Peran Bidan Dalam Manajemen Nyeri Persalinan Melalui Edukasi Terapi Endorphine Massage dan Pijat Oksitosin. *Ahmar Metakarya J Pengabd Masy*. 2025;4(2):241–50.
4. Rullyni NT, Jayanti V. Pengaruh Pendamping Persalinan Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Praktik Mandiri Bidan Pmb Se-Kota Tanjungpinang. *J Ilmu Dan Teknol Kesehat Terpadu*. 2022;2(1):65–73.
5. Aviva AN, Norhapifah H, Astutik W. Gambaran Intensitas Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I di Puskesmas Tepian Buah. *Innov J Soc Sci Res*. 2025;5(2):3459–72.

6. Rukmawati S, Nurhayati R, Fatimah NA. The Effect of *Effleurage Massage* on Anxiety in Pregnant Women Facing Childbirth. In: The 7th Proceeding Strada International Conference on Health. 2025. p. 179–84.
7. Dewi STR. Buku Ajar Farmakologi. Makassar: PT. Nas Media Indonesia; 2025.
8. Rukmawati S, Fatimah NA. Efflurage Massage Against Labor Pain When In Active Phase. *J Res Public Heal*. 2025;7(1):14–6.
9. Lestari DP, Fuadah S, Suryaningsih, Dini PR. Continuity of Care in Midwifery for Mrs . S with the Application of *Effleurage Massage* During Third Trimester Pregnancy. *J Res Community Serv*. 2026;7(1):61–72.
10. Octavia R, Lustiani I, Fathiyati, Safitri R, Hadi AO. The Effect of *Effleurage Massage* on Reducing the Intensity of Pain in the First Stage of Active Labor. *J Biol Trop*. 2024;24(3):702–10.
11. Mariyah N, Rachmawati F, Evrianasari N. The Effect of *Effleurage Massage* on Reducing 1st Stage Labor Pain. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 2023;10(7):742–8.
12. Refisiliyani M, Riu DS, Usman AN. Efektivitas Metode *Effleurage Massage* Dibandingkan Dengan Rubbing Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Normal Kala 1 Fase Aktif. *Wind Heal J Kesehat*. 2023;6(3):317–30.
13. Tırkaz E, Akbaş M. The Effect of *Effleurage Massage* on Labor Pain, Anxiety Level, And Duration of Labor: A Randomized Controlled Trial. *J Heal Sci Kocaeli Univ*. 2025;11(2):78–88.
14. Wulan S. Implementation of Massage Efflaurage Method To Reduce Labor Pain During The Active Phase I. *J Pengabd Kpd Masy*. 2023;3(1):29–32.
15. Bepari S, Subramanian NS, Mahalakshmi B. *Effleurage massage* as a non-pharmacological intervention for labor pain management among primigravida mothers. *Bioinformation*. 2025;21(10):3550–3.
16. Putri Y, Yulianti S, Hilinti Y, Umami DA, Rossita T, Sulastri M, et al. Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management; 2022.
17. Etty CR, Damanik E, Barus E, Salamanang L. Perilaku Ibu Tentang Manajemen Nyeri Terhadap Lamanya Persalinan. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2022;6(1):448–55.
18. Irianti TT. Hormon Tubuh dan Kesehatan: Proses Faali-Biokimiawi dan Molekuler. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2025.
19. Sundariningsih, Raksanagara AS, Suardi A. Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida di Praktik Mandiri Bidan. *J Sist Kesehat*. 2021;6(71):26–32.
20. Batmomolin A, Kep S, Kes M, Ponidjan TS, Kep M, Sp N, et al. Manajemen Nyeri dan Paliatif. Kendari: Perkumpulan Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan Progres Ilmiah Kesehatan; 2025.
21. Aliningsih W, Nabila. The Effect of Efflurange Message on Reducing Labor Pain Intensity at Ujungloe Health Center. *Hayyan J*. 2025;2(1):51–6.
22. Wulandari JP, Kapita M, Kleden SS. Efflurage Massage For Mothers With Latent Phase I Labour Pain At Sikumana Health Centre. *J Eduhealth*. 2024;15(03):539–46.
23. Sheidaee S, Azima S, Sayadi M, Yazdanpanahi Z. “Comparative effects of rotational effleurage and connective tissue massage on labor pain , duration , and perineal outcomes in pregnant women ”: a randomized clinical trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2026;26(427):1–14.
24. Astuti H, Syafriani. *Effleurage Massage* and Acupressure ’ s Effectiveness in Reducing Labor Pain in Active Phase of First-Stage Labor at Tembilahan Hulu Health Center, Riau. *J Heal Nutr Res*. 2025;4(1):62–72.