

EFEKTIVITAS *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL

Desi Fitriani^{1*}, Yulita Elvira Silviani²

Program Studi Kebidanan Program Profesi Bidan, STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu^{1,2}

*Corresponding Author : fitriadesy120@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung pada kehamilan merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Salah satu metode untuk menurunkan nyeri punggung pada kehamilan yaitu dengan *massage effleurage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari efektivitas *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Fitri Andri Lestari Kota Bengkulu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 38 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *puporsive sampling* diperoleh sampel sebanyak 13 orang. Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil penelitian: hasil analisis univariat menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian *massage effleurage* dari 13 responden terdapat 1 orang mengalami nyeri ringan dan 12 orang mengalami nyeri sedang, sesudah dilakukan *massage effleurage* dari 13 responden terdapat 6 orang dengan nyeri ringan dan 7 orang dengan nyeri sedang. Analisis bivariat menunjukkan bahwa ada efektivitas *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Fitri Andri Lestari Kota Bengkulu. Diharapkan *massage effleurage* dapat digunakan sebagai pengobatan nonfarmakologi dalam mengobati nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : *massage, effleurage, nyeri punggung*

ABSTRACT

Back pain in pregnancy is one of the inconveniences felt by pregnant women of third trimester. One method to reduce back pain in pregnancy is effleurage massage. The purpose of this study was to study the effect of effleurage massage on the back pain in pregnant women of third trimester in the Practice of Midwifery Fitri Andri Lestari in Bengkulu City. The research design used in this study was a pre experimental study using one group pre-post test design. The population in this study were all pregnant women of third trimester of 38 people. Sampling in this study using the puporsive sampling of 13 people. The data used are primary data and secondary data. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test. The results: the results of univariate analysis showed that the level of back pain in pregnant women of third trimester before giving effleurage massage from 13 respondents there which experienced mild pain 1 people and 12 people which experienced moderate pain, after giving effleurage massage from 13 respondents 6 people which experienced mild pain and 7 people which moderate pain. Bivariate analysis showed that there was an effect of effleurage massage on the back pain in pregnant women of third trimester in the Practice of Midwifery Fitri Andri Lestari in Bengkulu City. It is expected can use effleurage massage as a non-pharmacological treatment in treating the back pain in pregnant women of third trimester.

Keywords : *effleurage massage, lowback pain in pregnant women*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)* meningkatkan kesehatan ibu menjadi salah satu prioritas utama WHO. WHO berkontribusi untuk meningkatkan akses dan kualitas perawatan antenatal, dengan berfokus kepada kehamilan yang positif. Cakupan pelayanan

antenatalcare (ANC) merupakan indikator akses dan penggunaan pelayanan kesehatan selama masa kehamilan. WHO merekomendasikan bahwa ibu hamil harus mendapatkan perawatan antenatal minimal empat kali selama masa kehamilan untuk dapat mengidentifikasi potensi adanya komplikasi dan menangani masalah yang muncul termasuk pencegahan terhadap Angka Kematian Ibu (AKI) (WHO, 2021).

Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Penilaian terhadap pelaksanaan pelayanan kesehatan ibu hamil dapat dilakukan dengan melihat cakupan K1 dan K4. Sejak tahun 2007 sampai dengan tahun 2020, cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 cenderung meningkat. Namun demikian penurunan terjadi pada tahun 2020 dibandingkan tahun 2019, yaitu dari 88,54% menjadi 84,6%. Penurunan ini diasumsikan terjadi karena implementasi program di daerah yang terdampak pandemi covid-19. Pelayanan kesehatan ibu hamil K4 pada tahun 2020 menunjukkan gambaran provinsi tertinggi terdapat di DKI Jakarta yakni sebesar 98,9%, diikuti oleh Kalimantan Utara dan Banten. Terdapat empat provinsi dengan capaian kurang dari 50%, yaitu Papua, Kalimantan Timur, Papua Barat, dan Riau (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Perubahan anatomi dan hormonal menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III seperti nyeri punggung bawah, sering berkemih, kurang tidur atau insomnia, bengkak dan kram kaki. Hasil penelitian Bakilan (2020) tentang *Musculoskeletal Problems During Pregnancy*, pada kehamilan trimester tiga Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena adanya pembesaran payudara yang dapat mengakibatkan ketegangan pada otot, kenaikan berat badan dan kelelahan. Posisi tubuh yang membungkuk ketika sedang mengangkat barang juga dapat merangsang sakit punggung, hal ini erat kaitannya dengan kadar hormon yang meningkat sehingga menyebabkan *cartilage* pada sendi besar menjadi lembek, selain itu juga posisi tulang belakang yang *hiperlordosis* (Tyastuti, 2016).

Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Mengatasi nyeri dapat digunakan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah *massage effleurage*. *Massage effleurage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. (Lowdermilk, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *massage effleurage* pada daerah punggung dengan gerakan membentuk seperti kupu-kupu dengan telapak tangan dan melingkar kecil dengan menggunakan ibu jari menuruni area tulang belakang dan dilakukan selama 20 menit mampu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Setiawati, 2019). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2021, cakupan frekuensi kunjungan ibu hamil yang melakukan kunjungan kehamilan minimal 4 kali kunjungan selama kehamilan, cakupan kunjungan ibu hamil (K.4) pada tahun 2021 adalah 6.161 orang (89,9%). Cakupan tertinggi kunjungan ibu hamil (K.4) pada tahun 2021 terdapat di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Telaga Dewa yaitu sebanyak 688 orang (94,8%), urutan kedua Puskesmas Jembatan Kecil 472 orang (84,6%), urutan ketiga di Puskesmas Nusa Indah 432 orang (91,3%), dan cakupan terendah di wilayah kerja Puskesmas Kuala Lempuing yaitu 80 orang (81,6%) (Dinkes Kota Bengkulu, 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari efektivitas *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri

Bidan (PMB) Fitri Andri Lestari Kota Bengkulu.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pra eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berkunjung pada tanggal 25 Agustus – 25 September Tahun 2022 sebanyak 38 orang di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Fitri Andri Lestari Kota Bengkulu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *puporsive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan data primer dan data sekunder. Teknik analisa data dengan menggunakan uji normalitas, analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks*.

HASIL

Tabel 1. Hasil Shapiro-Wilk

Tingkat Nyeri	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Nyeri punggung ibu hamil sebelum <i>massage effleurage</i>	0,850	13	0,029
Nyeri punggung ibu hamil setelah <i>massage effleurage</i>	0,41	13	0,022

Dari hasil test normalitas dapat nilai signifikan pada uji *Shapiro wilk* dengan sig. (p)=0,029 < $\alpha=0,05$ untuk kelompok data nyeri punggung ibu hamil sebelum *massage effleurage* dan sig. (p)=0,022 < $\alpha=0,05$ untuk kelompok data nyeri punggung ibu hamil setelah *massage effleurage*. Karena nilai P value masing-masing variable < 0,05 sehingga dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal maka uji statistic yang digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*.

Tabel 2. Rata-Rata nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum *Massage Efflaurage*

Tingkat nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Nilai minimum	Nilai maksimum	Mean
Ringan	1	7,7	3	6	4,92
Sedang	12	92,3			
Total	13	100			

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan *Massage Efflaure* adalah 4,92.

Tabel 3. Rata-Rata nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah *Massage Efflaurage*

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Nilai Minimum	Nilai maksimum	Mean
Ringan	6	46,2			
Sedang	7	53,8	2	5	3,23
Total	13	100			

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai rata-rata nyeri punggung ibu hamil setelah diberikan Massage Efflaure adalah 3,23.

Tabel 4. Efektivitas Massage Efflaurage terhadap nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah

Variabel	Rank	N	Mean Rank	Z	p-value
Tingkat Nyeri Tingkat <i>posttest</i> -	Negatif Ranks	12	6,50	-3,115	0,002
Nyeri <i>pretest</i>	Positif Ranks	0	0,00		
	Ties	1			

Berdasarkan Tabel diperoleh nilai $Z=-3.115$ dengan $p-value=0,002<0,05$ signifikan, artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage*, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, ada efektifitas *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $Z=-3.115$ dengan $p-value=0,002<0,05$ signifikan, Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pemberian *massage effleurage* pada ibu hamil trimester III dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III, hal ini terjadi karena adanya *massage* yang dilakukan akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan berkurang. Respon pasien terhadap *massage effleurage* yang dilakukan sangat baik, responden menyampaikan bahwa tidak hanya rasa nyerinya saja yang berkurang, bahkan ada juga yang menyampaikan bahwa dirinya merasa mengantuk ketika dilakukan *massage effleurage* dikarenakan *massage effleurage* ini memberikan efek rasa nyaman Masih terdapatnya 1 orang yang mempunyai nyeri yang tetap ini dapat terjadi karena adanya persepsi nyeri setiap orang berbeda-beda, selain itu hal tersebut juga terjadi karena adanya faktor dari riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya. Setiap orang akan memiliki cara nya masing-masing dalam menginterpretasikan nyeri yang dirasakan dan cara seseorang berespon terhadap nyeri merupakan akibat dari banyaknya kejadian nyeri yang ia alami selama rentan hidupnya (Judha, 2017).

Berdasarkan pengkajian lebih lanjut terhadap Ny.Y yang memiliki skala nyeri tetap yakni dengan skala nyeri 5 kategori nyeri sedang sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* yaitu dikarenakan adanya faktor dari riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya yang melalui tindakan *sectio caesarea* dan juga Ny.Y aktif beraktivitas dengan berdagang setiap hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Fithriyah (2020), dengan judul pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang diketahui bahwa berbagai aktivitas fisik sehari-hari yang sering dilakukan seperti bekerja, aktivitas saat di rumah, ataupun saat waktu luang dengan istirahat, serta berolahraga. Aktivitas lebih berat seperti bekerja serta berolahraga mengakibatkan nyeri ada seseorang. Hasil penelitian Wulandari (2019), dengan judul efektivitas *effleurage massage* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI Semarang, disimpulkan bahwa sebelum dilakukan *massage effleurage* pada ibu hamil rata-rata nyeri skala 7, sedangkan setelah *massage effleurage* rata-rata skala nyeri turun menjadi 3, yang berarti ada pengaruh *effleurage massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya paritas ibu juga mempengaruhi rasa nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III, hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan paritas primipara sebanyak 5 orang dimana 1 orang dengan tingkat nyeri ringan dengan skala 3 dan 4 orang ibu primipara dengan nyeri sedang dimana 3 orang dengan skala nyeri 3, 1 orang dengan skala

nyeri 6. Sedangkan ibu dengan paritas multipara sebanyak 8 orang, dimana 2 orang dengan skala nyeri 6, 4 orang dengan skala nyeri 5 dan 2 orang dengan skala nyeri 4.

Hasil penelitian Wati (2021), dengan judul pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage*, yang artinya ada pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Yuningsih (2022), dengan judul *the effect of effleurage massage on lowback pain in trimester III pregnant women at mandala puskesmas lebak regency in 2021*, dengan diberikan intervensi *massage effleurage* terbukti dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pemberian *massage effleurage* pada ibu hamil trimester III dapat memberikan kenyamanan pada ibu sehingga mengurangi kecemasan serta nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Adanya *massage effleurage* yang dilakukan pada punggung ibu hamil trimester III akan memberikan rangsangan dan menghambat hantaran rasa nyeri sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini memberikan dampak yang positif terhadap asuhan kebidanan pada masa kehamilan, terutama membantu ibu dalam penanganan rasa nyeri punggung pada saat masa kehamilan, sehingga dengan teknik *massage effleurage* ini ibu bersalin dapat meminimalkan rasa nyeri punggung yang dirasakan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fitriana (2019), dengan judul pengaruh *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III, setelah dilakukan *massage effleurage* rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil adalah 2,06 dengan standar deviasi adalah 1,39. Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan *massage effleurage* lebih rendah apabila dibandingkan sebelum diberikan *massage effleurage*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh pemberian *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Menurut Ahmar dkk (2021), saat ini banyak sekali cara yang digunakan dalam mengurangi rasa nyeri yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu tindakan nonfarmakologi untuk dapat mengurangi rasa nyeri antara lain *massage effleurage*, metode pernapasan, akupuntur, relaksasi, dan lain-lain.

KESIMPULAN

Hasil Penelitian Menunjukkan Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian *massage effleurage* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Fitri Andri Lestari Kota Bengkulu dari 13 responden terdapat 1 orang responden dengan nyeri ringan dan 12 responden dengan nyeri sedang. Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian *massage effleurage* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Fitri Andri Lestari Kota Bengkulu dari 13 responden terdapat 6 orang responden dengan nyeri ringan dan 7 responden dengan nyeri sedang. Ada efektifitas *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih banyak pada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini terselsaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmar, dkk. (2021). *Manajemen Nyeri Persalinan Nonfarmakologis*. Malang: Ahlimedia Press.

- Bakilan F, Zelveci DD. (2020). *Musculoskeletal Problems During Pregnancy*. Journal of Clinical Medicine of Kazakhstan. 6(60):53-5.
- Dinkes Kota Bengkulu. (2021). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu*. Bengkulu: Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.
- Fatimah TN, Ima SM. (2022). *Perubahan Rerata Skor Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Massage Effleurage*. Jurnal Kesehatan. 20(2):627-633. Diakses melalui <http://publikasi.dinus.ac.id>
- Fithriyah, Rizki DH, dan Ratna SD. (2020). *Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)*. Jurnal Kebidanan. 10(1):36-43.
- Fitriana LB dan Venny V. (2019). *Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ). P-ISSN 26227482
- Judha, M. (2017). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Kartikasari RI, Aprilliya N. (2016). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. Rakernas Aipkema. 1(1):304-297. Diakses melalui <https://jurnal.unimus.ac.id>
- Lowdermilk DL, Perry S, Chasion K. (2016). *Keperawatan maternitas*. 9 ed. North Carolina utara: Mosby.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Setiawati, I. (2019). *Efektivitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Poltekkes jogja. 1(1):1-7.
- Tyastuti, Siti. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- WHO. (2021). *Antenatal Coverage*. Diakses melalui [https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/antenatal-care-coverage---at-least-four-visits-\(-\)](https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/antenatal-care-coverage---at-least-four-visits-(-))
- Wati MF, dkk. (2021). *Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. Femina Jurnal Kebidanan. 1(1):25-29. Diakses melalui <https://www.ejournal.poltekkesaceh.ac.id>
- Wulandari DA dan Yuli A. (2019). *Efektivitas Effleurage Massage untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RB CI Semarang*. Stikes Karya Husada Semarang. P-ISSN 2086-8510
- Yuningsih N, Kadar K, Siti R. (2022). *The Effect Of Effleurage Massage On Lowback Pain In Trimester III Pregnant Women At Mandala Puskesmas, Lebak Regency In 2021*. Science Midwifery.