

EFEKTIFITAS *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TMT III DI UPT PKM BUAY PEMACA

Suparmi, Densi Silvia Yuliasati

^{1,2)} Universitas Aisyiyah Surakarta, Indonesia

e-mail: ¹viayuliasari558@gmail.com ²mamikkajad@yahoo.co.id

Abstrak

Menurut Riskesdas Sumatera Selatan Tahun 2021 jumlah ibu hamil di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 171.905 orang, sedangkan jumlah ibu hamil di Kabupaten OKU sebanyak 9.360 orang, jumlah ibu hamil yang ada di Puskesmas UPT Buay Pemaca pada bulan Januari sebanyak 152 orang dan Februari sebanyak 168 orang, adapun jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada TMT II sebanyak 44%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pemaca. Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pre test post test*. Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok subjek yang akan diobservasi sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Hasil menunjukkan Intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat dengan skala nyeri sedang sebanyak 30 orang (93.8%) dan ibu dengan nyeri punggung skala nyeri berat sebanyak 2 orang (6.3%). Intensitas nyeri punggung ibu hamil sesudah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat mengalami penurunan skala nyeri yang dimana ibu hamil dengan skala nyeri ringan sebanyak 5 orang (15.6%), skala nyeri sedang sebanyak 26 orang (81.2%) dan ibu skala nyeri berat sebanyak 1 orang (3.1%). Terdapat pengaruh dengan p value (0.000 <0,05). Terdapat pengaruh *massage effleurage* dan kompres hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023. Diharapkan dapat menjadi bahan acuan referensi untuk mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya dan memberikan masukan untuk kegiatan penelitian berikutnya serta menambah wawasan khususnya program studi kebidanan.

Keyword: *Massage Effleurage; Kompres Hangat; Tingkat Nyeri*

Abstract

According to Riskesdas South Sumatra in 2021 the number of pregnant women in South Sumatra Province is 171,905 people, while the number of pregnant women in OKU Regency is 9,360 people, the number of pregnant women at UPT Buay Pemaca Health Center in January is 152 people and February is 168 people, while the number of pregnant women who experience back pain in TMT II is 44%. Objective; To find out the Effectiveness of *Massage Effleurage* and Warm Compresses Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at UPT Puskesmas Buay Pemaca. Method; This research is a pre-experimental study with a one group pre-test post-test design. This study involved two groups of subjects who would be observed before and after the intervention. Results; The intensity of back pain in pregnant women before being given the management of *massage effleurage* and warm compresses with a moderate pain scale was 30 people (93.8%) and women with back pain with a severe pain scale were 2 people (6.3%). The intensity of back pain for pregnant women after being given *effleurage* massage management and warm compresses experienced a decrease in the pain scale where pregnant women with a mild pain scale were 5 people (15.6%), moderate pain scale were 26 people (81.2%) and mothers with severe pain scale were 1 people (3.1%). There is an influence with the p value (0.000 <0.05). There is the effect of *massage effleurage* and warm compresses on back pain in third trimester pregnant women at UPT Puskesmas Buay Pemaca in 2023. Conclusion; It is hoped that this can become reference material for students who will conduct further research and provide input for subsequent research activities and add insight, especially the midwifery study program.

Keywords: *Massage Effleurage; Warm Compress; Pain Level*

PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya usia kehamilan pada ibu hamil trimester III (7-9 bulan) mengalami berbagai keluhan fisik salah satunya nyeri punggung. (Janiwarty dan Pieter, 2013) Hal tersebut disebabkan karena meningkatnya beban berat yang dibawa oleh ibu yaitu bayi dalam kandungan. Sistem tubuh ibu pada proses kehamilan mengalami perubahan yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Adapasi tersebut yaitu salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan *prenatal massage* (Walyano, 2015).

Angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36. (Kristiansson P, 2015).

Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi *Low Back Pain* (LBP) meningkat sesuai bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia yang beresiko. Kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil berdasarkan penelitian Hakiki (2015) ada 47% ibu hamil yang mengalami nyeri tulang belakang dari 180 ibu hamil yang diteliti. Ulfah (2017) menemukan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung dengan rincian nyeri sedang (29.0%), nyeri ringan (22.6%), dan nyeri berat (6.5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ulfah (2017), penelitian selanjutnya dilakukan Permatasari (2019) pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah 73,33% mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan (10%) dan berat (16,67%) (Ulfah, 2017).

Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah berisiko lebih tinggi untuk mengalami durasi persalinan yang lebih lama, dan operasi sesar darurat. Faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil meliputi indeks massa tubuh yang tinggi, perubahan hormonal, perubahan postur saat kehamilan, dan faktor lain, seperti depresi, stress, dan emosional (Maria, dkk, 2015).

Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping apabila tidak terkontrol. Metode farmakologi juga mempunyai pengaruh dalam kehamilan bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan (Potter & Perry, 2010).

Nyeri punggung dapat dicegah juga dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama hamil yaitu dengan teknik *massage effleurage* teknik pemijatan pada daerah punggung dengan menggunakan pangkal telapak tangan. Terapi *massage* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil, *massage* akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah (Hartati dkk, 2015). Hal ini didukung oleh penelitian Suryani, dkk (2022) dimana *massage effleurage* dapat mengurangi tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pemaca yang diharapkan dapat memberikan hasil penelitian yang menunjukkan *massage effleurage* dapat digunakan sebagai metode yang efektif dalam

mengurangi nyeri punggung yang sering dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *quasy exspermental design* dengan rancangan *one group pre test post test* pada ibu hamil dari bulan April – Mei 2023 yang berjumlah 32 orang yang dengan menggunakan tehknik total sampling yang artinya diambil secara menyeluruh populasi yang ada. Instrumen penelitian yang digunakan adalah SOP *massage effleurage* dan kompres hangat menggunakan SOP dan pengukuran nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data yang digunakan dengan metode univariat dan bivariat. Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* .

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pamaca

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
< 20 tahun	11	34.37
20-35 tahun	10	31.26
> 35 tahun	11	34.37
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia < 20 tahun dan > 35 tahun sebanyak 11 orang (34.37%) dan ibu hamil dengan usia 20-35 tahun sebanyak 10 orang (31.25%).

Deskripsi Nyeri Punggung Sebelum diberikan *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat pada Hari Pertama

Tabel 2 Deskripsi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Sebelum diberikan *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat di UPT Puskesmas Buay Pemaca

No	Tingkat Nyeri Punggung	Frekuensi	%
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	0	0
3	Nyeri Sedang	30	93.8
4	Nyeri Berat	2	6.2
5	Nyeri Sangat Berat	0	0
	Total	32	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 30 orang (93.8%) dan nyeri punggung dengan tingkat nyeri berat sebanyak 2 orang (6.3%).

Deskripsi Nyeri Punggung Sesudah Diberikan *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat pada Hari Ketiga

Tabel 3 Deskripsi nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum diberikan massage effleurage dan kompres hangat di UPT Puskesmas Buay Pemaca

No	Tingkat Nyeri Punggung	Frekuensi	%
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	5	15.6
3	Nyeri Sedang	26	81.3
4	Nyeri Berat	1	3.1
5	Nyeri Sangat Berat	0	0
Total		32	100

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 26 orang (81.3%) dan nyeri punggung dengan tingkat nyeri berat sebanyak 1 orang (3.1%).

Tabel 4 Pengaruh *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023

Pengaruh <i>Massage Effleurage</i> dan Kompres Hangat	Mean ±SD	Beda Mean	P Value
Pretest (Hari Pertama)	5.78±0.608	1.47	0.000
Posttest (Hari ketiga)	4.31±1.120		

Berdasarkan tabel 4 bahwa beda mean instensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat adalah 1.47. Hasil tersebut dapat menjelaskan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata nyeri sebelum dan setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat dengan artian terdapat penurunan nyeri punggung setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan *p value* $0.000 < 0.05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan secara statistik terdapat pengaruh *massage effleurage* dan kompres hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023.

DISKUSI

Karakteristik Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia < 20 tahun dan > 35 tahun sebanyak 11 orang (34.37%) dan ibu hamil dengan usia 20-35 tahun sebanyak 10 orang (31.25%).

Usia merupakan variabel yang penting dalam mempengaruhi nyeri pada individu. Nyeri punggung pada ibu hamil dirasakan oleh semua usia terutama usia < 20 tahun dikarenakan ibu belum siap untuk menghadapi kehamilan. Tetapi dengan banyak usia hamil pada usia 20-35 tahun maka usia tersebut dipastikan banyak yang mengalami nyeri punggung terutama pada trimester III (Prawirohardjo, 2015).

Pada usia > 35 tahun terjadi degenerasi jaringan yang menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin tinggi beresiko mengalami nyeri punggung karena mengalami penurunan elastisitas pada tulang yang menjadi pemicu timbulnya gejala nyeri punggung bawah (Andini, 2015).

Selain usia, pekerjaan ibu menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan. Sebagian besar responden penelitian memiliki pekerjaan diluar rumah dengan membantu suami mereka di kebun. Aktivitas ibu tersebut dapat menimbulkan kelelahan dan stress. Menurut Yanti (2010) kelelahan secara tidak langsung dapat memperburuk persepsi nyeri. Selain itu, kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme koping, sedangkan stress dapat meningkatkan respon terhadap nyeri. Berdasarkan uraian diatas, menurut teori diatas semakin bertambahnya usia maka kemampuan untuk mengontrol nyeri akan bertambah dan pekerjaan yang banyak dapat menyebabkan sensasi nyeri.

Deskripsi Nyeri Punggung Sebelum Diberikan *Massage Effleurage* dan kompres hangat

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 30 orang (93.8%) dan nyeri punggung dengan tingkat nyeri berat sebanyak 2 orang (6.3%).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Nyeri punggung yang terjadi pada kehamilan trimester III seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang, tulang punggung bagian bawah pun lebih melengkung (lordosis) serta otot-otot tulang belakang memendek (Mafikasari dan Kartikasari, 2015).

Hal ini menyebabkan ketegangan pada otot-otot dan ligamen punggung sehingga menimbulkan sakit pada punggung dan sering dirasakan diakhir kehamilan (Reeder *et al*, 2018). Gejala nyeri punggung ini juga terjadi karena peningkatan hormon relaksin yang diproduksi selama kehamilan akan membuat persendian tulang panggul (simfisis pubis, sakroiliaka, & sakrokosigeal) merenggang sebagai persiapan proses melahirkan, keadaan ini menyebabkan ketegangan pada otot punggung dan paha. Hal ini dapat mempertinggi resiko terjadinya nyeri (Widatiningsih dan Dewi, 2017).

Berdasarkan penelitian Lala (2018) yang mengatakan bahwa terdapat ibu hamil trimester III di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta dengan skala nyeri sebelum diberikan *massage effleurage* dengan nilai minimum adalah 2.00 dan nilai maximum adalah 8.00. Sementara penelitian Suryani (2022) dimana hasil pretest kelompok intervensi dengan nilai rata-rata 4.58, nilai minimum 3 dan nilai maksimum 7.

Rasa nyeri merupakan suatu hal yang bersifat kompleks, mencakup pengaruh fisiologis, sosial, spiritual, psikologis, dan budaya. Oleh karena itu, pengalaman nyeri masing-masing individu adalah berbeda. Mengingat semua faktor mempengaruhi klien yang mengalami nyeri, hal itu penting untuk memastikan pendekatan holistic / menyeluruh dalam pengkajian dan perawatan klien. (Perry, 2010).

Nyeri atau rasa sakit merupakan suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, biasanya berkaitan dengan adanya kerusakan jaringan atau yang berpotensi menimbulkan kerusakan jaringan tubuh. Nyeri merupakan kondisi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman bahkan bisa berlanjut menimbulkan gangguan rasa aman atau terancam kehidupan. Rasa nyeri sangat individual, banyak faktor yang mempengaruhi sehingga menimbulkan persepsi yang berbeda-beda antara individu satu dengan lainnya. Sehingga pengkajian bisa berbeda-beeda pula

tergantung siapa yang akan kita kaji, berapa umur, apa ras dan dalam kondisi yang bagaimana (Loretz, 2015). Terdapat beberapa cara pengkajian nyeri antara lain : Pengkajian Nyeri berdasarkan PQRST, skala Wong-Baker FACES Pain Rating Scale, Skala Nyeri 0-10 (*Comparative Pain Scale*), *Self-report measure*, *Verbal Rating Scale* (VRS), dan dengan cara *Numeral rating scale* (NRS). (Rejeki, 2020)

Menurut teori nyeri punggung menyebabkan ketegangan pada otot-otot dan ligamen punggung sehingga menimbulkan sakit pada punggung dan sering dirasakan diakhir kehamilan. Gejala nyeri punggung ini juga terjadi karena peningkatan hormon relaksin yang diproduksi selama kehamilan akan membuat persendian tulang panggul (simfisis pubis, sakroiliaka, & sakrokosigeal) merenggang sebagai persiapan proses melahirkan, keadaan ini menyebabkan ketegangan pada otot punggung dan paha.

Deskripsi Nyeri Punggung Sesudah Diberikan *Massage Effleurage* dan kompres hangat

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung setelah diberikan intervensi mengalami penurunan skala nyeri yang dimana ibu hamil dengan skala nyeri ringan sebanyak 5 orang (15.6%), skala nyeri sedang sebanyak 26 orang (81.3%) dan ibu skala nyeri berat sebanyak 1 orang (3.1%).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III insomnia, sering berkemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah (NPB) atau *low backpain* (LBP), konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, oedema pergelangan kaki.(Bobak, 2012).

Perkembangan nyeri punggung bawah dari waktu ke waktu menunjukkan tingkat yang lebih tinggi. Gangguan nyeri yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode paska melahirkan. Nyeri punggung bawah umumnya meningkat selama perkembangan kehamilan. Seiring membesarnya uterus dan peningkatan berat badan selama masa kehamilan biasanya menunjukkan tingkat indeks massa tubuh yang tinggi. Umumnya ibu hamil mengalami peningkatan berat badan sebesar 11 hingga 16 kilogram (Danielle Casagrande, Zbigniew Gugala, Shannon M. Clark, Ronald W. Lindsey, 2015).

Nyeri punggung yang tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum, dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. (Fraser, 2009) Nyeri punggungbawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karenaterganggunya aktifitas fisik sehari-hari (Katonis, 2011).

Beberapa cara untuk mengurangi intensitas danfrekuensi nyeri punggung bawah antara lain minum, hindari membungkuk danmengangkat beban berat, istirahat, gunakan sabuk penopang, hindari pemakaian*high heels*, bangun secara perlahan, duduk di kursi yang bisa menopang punggungdan tempatkan bantal kecil di belakang punggung bawah, olahraga, serta kompres hangat dan *massage* (Amazine, 2017).

Effleurage massage adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapaktangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arahsirkular secara berulang. (Reeder, 2011) *Massage* ini bertujuan untuk untukmeningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan ototabdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Ekowati, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Suryani (2022) yang mengatakan bahwa tingkat nyeri punggung ibu hamil setelah diberikan intervensi *massage effleurage* memiliki nilai median 2 dengan nilai minimal 1 dan nilai maksimal 6. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Wulandari & Andryani, 2018) bahwa ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penurunan ini terjadi karena pemberian *massage effleurage* akan meningkatkan relaksasi dan menurunkan ketegangan otot sehingga memberikan rasa nyaman pada ibu dan menurunkan intensitas nyeri.

Pengaruh *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4 bahwa beda mean instensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat adalah 1.47. Hasil tersebut dapat menjelaskan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata nyeri sebelum dan setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat dengan artian terdapat penurunan nyeri punggung setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan *p value* $0.000 < 0.05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan secara statistik terdapat pengaruh *massage effleurage* dan kompres hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023.

Hasil tersebut dapat menjelaskan bahwa terdapat peningkatan rata-rata nilai sebelum dan setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat dengan artian bahwa terdapat penurunan nyeri punggung setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat. Responden mengalami penurunan rasa sakit setelah diberikan penatalaksanaan dari hasil uji *wilcoxon* bahwa terdapat pengaruh dengan *p value* ($0.000 < 0,05$). Hal ini menyimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan pada responden secara statistik terdapat pengaruh *massage effleurage* dan kompres hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023. Adanya perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah *massage effleurage* disebabkan karena gerakan *massage effleurage* dan kompres hangat atau tindakan secara perlahan yang seirama dengan pernafasan saat nyeri untuk mengalihkan pikiran ibu, agar ibu tidak memusatkan perhatiannya pada nyeri sehingga menimbulkan rasa nyaman dan rileks serta mampu mengurangi rasa nyeri (Handayani, 2016). Berdasarkan teori nyeri, impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorphine yang akan menghambat impuls nyeri (Smeltzer & Bare, 2010).

Terapi *massage* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil, *massage* akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah (Hartati *et al*, 2015). Teknik *massage effleurage* berupa usapan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi (Aini, 2016). *Effleurage massage* mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot (Rahmawati dan Sarwinanti, 2016).

Effleurage merupakan teknik *massage* yang mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan banyak alat, tanpa efek samping dengan tindakan utama aplikasi dari

teori *Gate Control* yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat. (Rahma, 2017) Teknik *massage effleurage* mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Dikarenakan pada teknik pemijatan ini dilakukan dengan tekanan tangan pada jaringan lunak, otot, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri. *Massage effleurage* menghasilkan relaksasi dengan cara memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya memberi rangsangan taktil dan perasaan positif, yang apabila dilakukan dengan sentuhan yang penuh perhatian dan empatik akan memperkuat efek *massage* dalam meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri (Setiawati, 2019).

Hal ini didukung oleh penelitian Suryani (2022) dimana hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI Semarang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Amelia (2023) menunjukkan bahwa setelah dilakukan *massage effleurage* terjadi penurunan skala nyeri punggung pada kedua subyek yaitu pada subyek I (Ny. F) dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3 dan pada subyek II (Ny. T) dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2. Penelitian Mega (2021) sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana hasil uji wilcoxon sign rank test dengan derajat kepercayaan sebesar 95% menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah dilakukan masase effleurage ($p=0,000$). Sementara penelitian Yuli (2020) Hasil analisis bivariat didapatkan ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini didukung oleh penelitian Ayu (2020) Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa $p\text{ value} = 0,001 < \alpha$ (0,05) sehingga didapatkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer untuk nyeri punggung.

Pengompresan dengan menggunakan kompres hangat. Hal ini memberikan kenyamanan dan rasa aman sebab menggunakan buli-buli dengan suhu yang sesuai ($38-40^{\circ}\text{C}$) dengan suhu yang telah diatur sedemikian rupa sehingga tidak terlalu panas dan membuat iritasi pada kulit. Hasil analisis uji t-independent menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri nonfarmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan (Richard, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas *massage effleurage* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TMT III di UPT PKM Buay Pemaca dapat disimpulkan bahwa; Intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat dengan skala nyeri sedang sebanyak 30 orang (93.8%) dan ibu dengan nyeri punggung skala nyeri berat sebanyak 2 orang (6.3%). Intensitas nyeri punggung ibu hamil sesudah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dan kompres hangat mengalami penurunan skala nyeri yang dimana ibu hamil dengan skala nyeri ringan sebanyak 5

orang (15.6%), skala nyeri sedang sebanyak 26 orang (81.2%) dan ibu skala nyeri berat sebanyak 1 orang (3.1%). Hasil uji *wilcoxon* bahwa terdapat pengaruh dengan p value ($0.000 < 0,05$). Hal ini menyimpulkan bahwa pengaruh *massage effleurage* dan kompres hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023.

SARAN

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai *massage effleurage* dan nyeri punggung pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada semua pihak yang telah membantu dalam setiap proses penelitian ini sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y dan Setyorini, T.M. 2017. *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Tim Prenatal Gentle Yoga. Yogyakarta: Suwondo.
- Apriliyanti Mafikasari, Ratih Indah Kartikasari. 2015. *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. Program Studi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.
- Amalia, Amrina Rosyada, Yulia Susanti, and Dwi Haryanti. 2020. *Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap*. Jurnal Kebidanan Malakbi 1(1): 7-15
- Fitriani, L. 2018. *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata*. J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat: 4(2).
- Bobak, dkk. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. 4th ed. Jakarta: EGC.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika Salam.
- Ulfah, M., & Wirakhmi, I. N. 2017. *Perbedaan Manfaat Sebelum Dan Sesudah Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan. 15(2), 80-83. Dinkes OKUS.
- Morino, dkk, 2019. Morino, S., Ishihara, M., Umezaki, F., Hatanaka, H., Iijima, H., Yamashita, M., Takahashi, M. (2017). *Low back pain and causative movements in pregnancy: A prospective cohort study*. BMC Musculoskeletal Disorders, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12891-017-1776-x>.
- Maria, U. 2018. *The Effectiveness Of Health Education To Pregnant Woman Knowledge To Heal Low Back Pain*. 2(2), 154-159. Potter & Perry, 2010.
- Mafikasari, A. & Kartikasari, R. 2015. *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. SURYA, Vol 07 No 02.
- Nufus H & Mulana N. 2014. *Hubungan Nyeri Punggung Dengan Tingkat Stres Ibu Hamil*. Midwifery Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang. Vol 8, No 1.
- Perry, G.A. & Potter, P.A. 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses dan praktik*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan. Edisi 4 Cetakan 5*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Parulian, TS., Sitompul, J., & Oktrifiana, AN. 2014. *Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sariningsih Bandung*.<http://ejournal.stikesborromeus.ac.id/file/jurnal%204.pdf>. Diakses Pada Tanggal 15 Januari 2019.
- Rahmawati E dan Sarwinanti. 2016. *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Desmenorhea) Pada Mahasiswi Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Rahma N F, Sofiyanti I & Nirmasari C. 2017. *Efektivitas Teknik Effleurage Terhadap Penurunan intensitas Nyeri. Prosiding Seminar Nasional Kebidanan dan Call for Paper*. <http://e-prosiding.unw.ac.id/index.php/snk/article/view/9/9> Diakses Pada Tanggal 23 Desember 2018.
- Ramachandra, P., Maiya, A. G., Kumar, P. & Kamath, A. 2015. *Prevalence of musculoskeletal dysfunctions among Indian pregnant women. J Pregnancy*. 2015, 437105.
- Reeder. Martin. Koniak-Griffin. 2018. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, bayi & Keluarga*. Jakarta: EGC
- Salam, B. 2016. *Hubungan Paritas dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah di Poliklinik Saraf RSUDZA*. Falkutas Kedokteran Universitas Syiah Kuala.
- Smeltzer and Bare. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Vol.1*. Jakarta: EGC.