

Application of Effleurage Massage in Third Trimester Pregnant Women To Reduce Back Pain in the Working Area of the Karya Wanita Pekanbaru Health Center

Penerapan *Effleurage Massage* Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru

Nur Afni Yolanda Putri¹, Magdalena¹, Melly¹

¹Prodi D-III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau

Email : lenapoltekkes@gmail.com

Article Info

Article History:

Received : Juli 2024

Revised : Juli 2024

Accepted : Agustus 2024

Abstract

Pregnancy is a natural and physiological process, in which women who have healthy reproductive organs who have experienced menstruation and have sexual intercourse with a man whose reproductive organs are healthy are very likely to experience pregnancy. Back pain is one of the most common discomforts felt by third trimester pregnant women during pregnancy. One of the non-pharmacological techniques in reducing back pain is the effleurage massage technique. The purpose of this effleurage massage technique is to reduce back pain in pregnant women and relax pregnant women. The method used in this scientific paper is a case study design with 2 subjects. The application is carried out in the Work Area of the Pekanbaru Women's Health Center, for 3 consecutive days 1 time with a duration of 5-10 minutes. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results of the application showed that after the effleurage massage was carried out, there was a decrease in the back pain scale in both subjects, namely in subject 1 (Mrs.N) from a pain scale of 7 (severe pain) to a pain scale of 1 (mild pain) and in subject 2 (Mrs.R) from a pain scale of 8 (severe pain) to a pain scale of 1 (mild pain). Third trimester pregnant women are advised to do effleurage massage at least once a day to relax the body.

Keywords: *Back Pain. Effleurage Massage, Third Trimester Pregnancy*

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses yang ilmiah dan fisiologis, dimana wanita yang memiliki organ reproduksi sehat yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat sangat besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Salah satu teknik non farmakologis dalam mengurangi nyeri punggung adalah teknik effleurage massage. Tujuan dari teknik effleurage massage ini untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dan merileksasi kan ibu hamil. Metode yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah desain studi kasus (case study) dengan 2 subjek. Penerapan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru, selama 3 hari berturut-turut sebanyak 1 kali dengan durasi 5-10 menit. Analisa data dilakukan menggunakan analisa deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan effleurage massage terjadi penurunan skala nyeri punggung pada kedua subjek yaitu pada subjek 1 dari skala nyeri 7 (Nyeri berat) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan) dan pada subjek 2 dari skala nyeri 8 (nyeri berat) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan). Ibu hamil trimester III disarankan melakukan effleurage massage setidaknya 1 kali dalam sehari untuk merileksasikan tubuh.

Kata Kunci:

Effleurage Massage, Kehamilan Trimester III, Nyeri Punggung

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang almah dan fisiologis, dimana wanita yang memiliki organ reproduksi sehat yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat sangat besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Padila, 2014). Biasanya, proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau lebih dari sembilan bulan. Waktu ini dihitung dari periode menstruasi yang terakhir, yang sering berubah pada wanita selama kehamilan berkaitan dengan fisik, citra tubuh, kesejahteraan janin, perubahan pola hidup, gangguan emosi, dan kekhawatiran tentang masalah dalam kehamilan (Almanika et al., 2022).

Hal yang sering dirasakan oleh ibu hamil trimester III salah satunya adalah nyeri pada daerah punggung. Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Nyeri punggung yang terjadi pada kehamilan trimester III sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan (Fitriana & Vidayanti, 2019). Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah 3 pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika bervariasi dari 20 hingga 80%, dengan sebagian besar penelitian melaporkan sekitar 50% untuk Low Back Pain (LPB) (Shijagurumayum et al., 2019).

Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi Low Back Pain (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat decade. Wanita hamil yang mengalami nyeri punggung sekitar 88,2%. Wanita hamil usia kehamilan 14-22 minggu mengalami kejadian nyeri punggung bawah sekitar 62%. Nyeri pada punggung selama kehamilan bervariasi antara 35-60 %. Hasil didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Diantara semua wanita ini, 47-60 % melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Berdasarkan survey awal yang penulis lakukan pada tanggal 25 Maret 2023 di Puskesmas Karya Wanita didapatkan data selama tahun 2021 terdapat 855 ibu hamil yang berkunjung, ditahun 2022 terdapat 850 pasien yang berkunjung 2023 pada bulan Januari sebanyak 65 ibu hamil yang berkunjung, dan 23 orang ibu hamil trimester III. Pada bulan Februari sekitar 53 orang ibu hamil. Terdapat sekitar 7 orang ibu hamil yang mengalami nyeri sedang dan 4 orang mengalami nyeri berat daerah punggung.

Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Dampak buruknya adalah kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar (Association of Chartered 4 Physiotherapists In Woman Health, 2011 dalam Aswitami, 2018), dengan berbagai dampak yang bisa terjadi maka masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil harus mendapatkan penanganan. Dan banyak juga ibu hamil yang masih belum tahu cara penangan nyeri punggung

ini, apalagi ibu hamil usia muda dan ibu hamil anak pertama (Patel, 2019).

Untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dengan teknik nonfarmakologis seperti terapi message, latihan napas dalam, teknik relaksasi, dan teknik distraksi. Salah satu terapi massage adalah teknik effleurage message. Effleurage massage sendiri merupakan usapan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi. Teknik ini bermanfaat dari teknik nonfarmakologis lainnya karena tidak memiliki efek samping dan juga bisa membuat keharmonisan keluarga semakin terjalin. Berbeda dengan teknik lainnya yang bisa dilakukan sendiri oleh ibu hamil, tetapi effleurage massage sendiri harus dibantu oleh orang lain dan terlebih oleh keluarga apalagi suami dari ibu hamil sendiri, tetapi suami atau keluarga yang sudah diberikan edukasi cara melakukan effleurage massage ini. Effleurage massage dilakukan selama 1 kali sehari selama 5-10 menit. Dalam jurnal yang ditulis oleh (Almanika, 2022), effleurage massage sendiri sudah pernah dilakukan dan efektif dalam menurunkan rasa nyeri ibu hamil itu sendiri (Firza et al.,2022). Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik mengambil kasus ini, Dengan judul “Penerapan Effleurage Massage terhadap nyeri punggung Ibu Hamil Trimester III”. Kesimpulannya adalah untuk mengurangi rasa nyeri punggung dan meningkatkan rasa nyaman kepada ibu hamil trimester III.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita pada 13-15 April Tahun 2023. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode studi kasus (Case Study) menggunakan 2 orang ibu hamil trimester III sebagai subjek. Fokus studi dalam penelitian ini adalah mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner dan observasi yang berisikan skala nyeri punggung. Pengolahan data studi kasus yang diperoleh akan dianalisis, disajikan dalam bentuk deskriptif dan grafik

HASIL

A. Karakteristik Subjek

Tabel 1 distribusi karakteristik subjek ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas karya wanita tahun 2023

Karakteristik	Subjek 1	Subjek 2
Usia	31 tahun	29 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	Ibu Rumah tangga	Ibu Rumah Tangga
Usia Kehamilan	9 bulan	9 bulan
Kehamilan ke	3	2
Skala Nyeri	7 (Nyeri Berat)	8 (Nyeri Berat)
Cara Mengurangi Nyeri	Menggosak dengan minyak angin	Melakukan senam hamil

B. Hasil Observasi

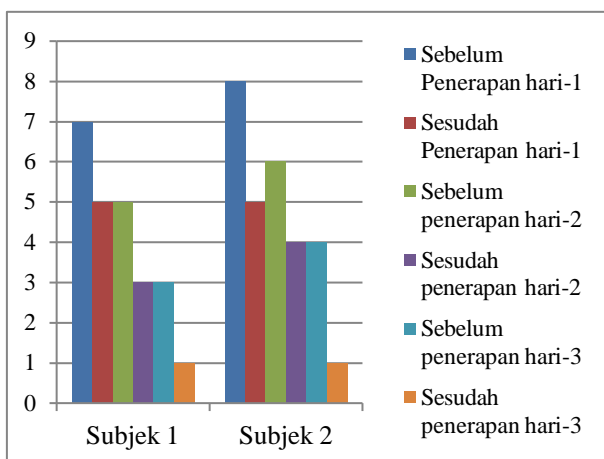
Tabel 2
distribusi skala nyeri subjek 1 dan 2 sebelum dan
setelah dilakukan *effleurage massage*

Hari Ke-	Terapi	Skala Nyeri	
		Subjek 1	Subjek 2
1	Pre	7 (Nyeri Berat)	8(Nyeri Berat)
	Post	5 (Nyeri Sedang)	5 (Nyeri Sedang)
2	Pre	5 (Nyeri Sedang)	6 (Nyeri Sedang)
	Post	3 (Nyeri Ringan)	4 (Nyeri Sedang)
3	Pre	3 (Nyeri Ringan)	4 (Nyeri Sedang)
	Post	1 (Nyeri Ringan)	1 (Nyeri Ringan)

Terdapat perubahan pada tabel setelah dilakukan penerapan effleurage massage selama 3 hari dengan durasi 5 menit, Subjek 1 dari skala nyeri 7(nyeri berat) menjadi 1(nyeri ringan) dan subjek 2 dari skala nyeri 8 (nyeri berat) menjadi skala nyeri 1(nyeri ringan)

Grafik 1

Perkembangan skala nyeri punggung sebelum dan sesudah penerapan



PEMBAHASAN

Dari hasil studi kasus tentang nyeri punggung pada ibu hamil didapatkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua subjek setelah dilakukan Teknik Effleurage Massage yang dilakukan selama 3 hari. Teknik ini dilakukan 1 kali sehari dalam waktu 5-10 menit dimulai dari bagian hingga bagian lumbal (L3,L4,L5). Effleurage massage ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil.

Pada subjek 1 didapatkan hasil bahwa ada penurunan skala nyeri setelah diterapkannya teknik effleurage massage pada hari pertama sampai hari terakhir penerapan. Pada hari pertama, hasil observasi nyeri sebelum dilakukan teknik effleurage massage adalah skala 7 yang dikategorikan sebagai nyeri berat dan setelah dilakukan teknik effleurage massage selama 3 hari, skala nyeri menurun menjadi skala 1 yang dikategorikan nyeri ringan. Subjek mengatakan nyeri yang dirasakan berkurang dan membuatnya menjadi lebih rileks. Subjek mengatakan sangat senang dan bersyukur setelah dilakukan Teknik *effleurage massage*.

Pada subjek 2 didapatkan hasil bahwa ada penurunan skala nyeri setelah diterapkannya teknik effleurage massage pada hari pertama sampai hari terakhir penerapan. Pada hari pertama, hasil observasi nyeri sebelum dilakukan teknik effleurage massage adalah skala 8 yang dikategorikan sebagai nyeri berat dan setelah dilakukan teknik effleurage massage selama 3 hari, skala nyeri menurun menjadi skala 1 yang dikategorikan nyeri ringan. Penurunan nyeri punggung ini dapat berkurang juga karena pada saat nyeri kambuh subjek melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri. Subjek mengatakan nyeri yang dirasakan berkurang dan membuatnya menjadi lebih rileks. Subjek mengatakan sangat bersyukur dan berterima kasih karena nyeri yang dirasakan berkurang setelah dilakukan teknik *effleurage massage*.

Dari data yang didapatkan, nyeri sebelum penerapan adalah nyeri berat, yang disebabkan oleh salah satu faktornya adalah melakukan pekerjaan berat. Sebelumnya ibu hamil mengkonsumsi obat untuk menghilangkan rasa nyeri nya yaitu (paracetamol). Dia mengkonsumsi obat tersebut ketika nyeri terasa sangat berat saja, tetapi setelah usia kandungannya semakin membesar dia memberhentikan minum obat pereda nyeri dan lebih menggunakan cara non farmakologis seperti, senam hamil dan menggosok punggung dengan minyak angina, subjek 1 dan 2 mengatakan cara non farmakologis ini lebih efektif dan lebih nyaman dibanding mengkonsumsi obat. Subjek 1 dan 2 mengatakan mereka lebih baik istirahat dan tidur ketika nyeri dirasa sangat berat.

KESIMPULAN

Penerapan effleurage massage untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas karya wanita Nyeri punggung ibu hamil trimester III pada subjek 1 dan 2 sebelum dilakukan penerapan effleurage massage skala nyeri punggung subjek 1 ada di skala nyeri 7 (nyeri berat) dan skala nyeri punggung subjek 2 ada di skala nyeri 8 (nyeri berat). Nyeri punggung ibu hamil trimester III pada subjek 1 dan 2 setelah dilakukan penerapan effleurage massage skala nyeri punggung subjek 1 ada di skala nyeri 1 (nyeri ringan) dan skala nyeri punggung subjek 2 ada di skala nyeri 1 (nyeri ringan).

REFERENSI

1. Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2022). Penerapan Massage Effleurage

- Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50-58. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/291-571-1-SM.pdf
2. Ariana, R. (2016). Manfaat Masase Effleurage Abdomen Terhadap Intesitas Nyari Menstruasi pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama PGRI 2 Denpasar. 1-23. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1. COVER (1).pdf
 3. Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
 4. Dharma, K. K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menetapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta Timur: CV.Trans Info Media.
 5. Donsu, J. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
 6. Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, A. G., Zonyfar, C., et al. (2022). *Metodologi Penelitian*. Jawa Tengah: CV.Pena Persada.
 7. Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 3-4. file:///C:/Users/ASUS/Downloads /1-Article Text-23-2-10-20191003.pdf
 8. Firza, S., Tono, N., St, S., & Keb, M. T. (2022).
 9. Pengaruh Nyeri Punggung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. 67(20), 27-32. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id>
 10. /index.php/Keb/article/view/343/442
 11. Idriyani, D. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: 2013.
 12. Lambogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Konsep, Teori, dan Modul Praktikum)*. Yogyakarta: Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
 13. Maulina, R. M. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Luka Ibu Post Sectio Caesarea DI RST dr Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 4(1), 14-20. <https://doi.org/10.18860/jim.v4i1.9032>
 14. Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
 15. Oktaviana, A. W. (2020). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Ibu Hamil Trimester III DI Wilayah Kerja Puskesmas Seririt I Tahun 2022. *Repository Poltekkes Denpasar*, 1. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9240/>
 16. Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. In I. John Budi,
 17. *Keperawatan Maternitas sesuai dengan standar kompetensi (PLO) dan Kompetensi Dasar(CLO) (p. 65)*. Yogyakarta: 2014.
 18. Patel. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. 9-25.
 19. Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 8(5), 55. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/512>
 20. Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Yogyakarta Penerbit Pustaka Baru Press.
 21. Rejeki, S. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non-Farma)*. Semarang: Penerbit Unimus Press.
 22. Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional*

- Poltekkes Karya Husada Yogyakarta, 2. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/351>.
23. Shijagurumayum Acharya, R., Tveter, A. T., Grotle, M., Eberhard-Gran, M., & Stuge, (2019). Prevalence and severity of low back- and pelvic girdle pain in pregnant Nepalese women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2398-0>
24. Sitorus, F., & Harianja, E. (2020). Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifasmultipara Di Bpm Wanti Dan
25. Bpm Sartika Di Kota Medan Tahun 2020. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 7–16.
26. <https://doi.org/10.51544/jrh.v5i1.1618>
27. Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
28. Sukemi, P., I. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Yogyakarta: Nuha Medika.
29. Suryani, S., Murtiyarini, I., Herinawati, H., & Romauli, R. (2022). Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 109.
30. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.501>
31. Suwondo, B. S., Meliala, L., & sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia.
32. Syahza, A. (2021). *Metodologi Penelitian (Edisi Revisi Tahun 2021)*. Pekanbaru: UR Press.
33. Wulandari, D. A., & Andrayani, Y. (2018). Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RB CI Semarang. 24-28.
34. Yulaikhah, L. (2019). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
35. Yulizawati, Iryani, D., Elsinta, L., Insani, A. A., & Adriani, F. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Padang: CV.Rumahkayu Pustaka Utama.