



EFEKTIFITAS EFFLEURAGE MASSAGE TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Siti Ni'amah¹⁾, Nurul Fatimah²⁾

¹⁾ Stikes Bakti Utama Pati, ²⁾ Stikes Bakti Utama Pati

E-mail: sitiniamah6@gmail.com _ nurul.fatihmah00049@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pati I pada April–Juni 2025 untuk mengetahui efektivitas *effleurage massaged* dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* dan rancangan *one group pretest-posttest*. Sebanyak 24 ibu hamil trimester III dipilih sebagai sampel melalui teknik *purposive sampling* dari total populasi 30 orang. Tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi terdapat 3 responden (12,5%) dengan nyeri ringan, 18 responden (75,0%) dengan nyeri sedang, dan 3 responden (12,5%) dengan nyeri berat. Setelah diberikan *effleurage massage*, sebanyak 3 responden (12,5%) tidak mengalami nyeri, 19 responden (79,2%) mengalami nyeri ringan, dan 2 responden (8,3%) mengalami nyeri sedang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian *effleurage massage*. Dengan demikian, *effleurage massage* efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : *Effleurage Massage*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

THE EFFECTIVENESS OF EFFLEURAGE MASSAGE ON THE LEVEL OF BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER

ABSTRACT

*This study was conducted at the Pati I Community Health Center (Puskesmas) from April to June 2025 to determine the effectiveness of effleurage massage in reducing back pain among third-trimester pregnant women. The study employed a quantitative method with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. A sample of 24 third-trimester pregnant women was selected using purposive sampling from a total population of 30. Pain levels were measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that prior to the intervention, 3 respondents (12.5%) experienced mild pain, 18 (75.0%) experienced moderate pain, and 3 (12.5%) experienced severe pain. Following the effleurage massage, 3 respondents (12.5%) reported no pain, 19 (79.2%) experienced mild pain, and 2 (8.3%) experienced moderate pain. The Wilcoxon test yielded a significance value (*p-value*) of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in back pain levels before and after the administration of effleurage massage. Thus, effleurage massage is effective in reducing back pain among third-trimester pregnant women.*

Keywords: *Effleurage Massage, Back Pain, Pregnant Women In The Third Trimester*

PENDAHULUAN

Secara global, lebih dari 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung, termasuk di negara-negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, dan Korea (Prabandani, 2023). Di Indonesia pada tahun 2024 terdapat prevalensi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil sejumlah 68% dengan intensitas nyeri sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas tinggi (Sarifah, S. K., & Sharni, 2024) Ibu yang mengalami nyeri punggung hampir 80-90% tidak menangani gejala yang timbul untuk meringankan rasa nyeri. Ketidaknyamanan yang paling banyak ditemui pada trimester II dan III salah satunya yaitu sakit punggung sebanyak 70% (Yuliani, 2023).

Gangguan atau masalah yang dihadapi masa kehamilan dengan munculnya perubahan yang bersifat fisiologis seperti peningkatan kadar progesteron dan prolaktin, peningkatan berat badan, gerakan janin, mual- muntah dan distensi kandung kemih yang berpotensi menyebabkan beberapa gangguan tidur wanita hamil. Selain itu, pada wanita hamil juga sering terjadi nyeri punggung yang juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita hamil hampir terjadi diantara 24% sampai 90% wanita hamil. Bahkan,

sekitar 20% wanita hamil mengalami nyeri panggul selama kehamilan yang akan mengganggu kualitas tidur ibu hamil (Yuliani, 2021).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada masa kehamilan bervariasi yaitu seperti terapi farmakologi yaitu pemberian Analgesic NSAID (non steroid anti inflamasi drug) seperti obat paracetamol, ibu profendan non farmakologi yaitu praktek postur tubuh yang baik, berolahraga, akupunktur dan akupresure, mandi air hangat, posisi tidur menyamping, menggunakan bantal dibawah perut saat tidur, duduk dan berdiri dengan hati-hati, lakukan latihan kekuatan dan stabilitas, metode pijat effleurage (Arini Purnama Sari, 2021)

Pijat Effleurage adalah bentuk pijat dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Massage ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Pijat Effleurage merupakan massage yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Aisyah Sukma Kurnia Wardhani, 2017).

Patofisiologi massage effleurage yaitu stimulasi kulit dengan effleurage dapat menutup gerbang nyeri sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri. Massage effleurage dapat meningkatkan mobilitas dan melancarkan peredaran darah. Massage effleurage dapat mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit.

Hasil riset Wulandari, (2019) menunjukkan bahwa pijat efflurage efektif menurunkan nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III. Penelitian serupa juga melnunjukkan hasil bahwa pijat efflurage mampu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III karena teknik pemijatan dengan pangkal telapak tangan dapat meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri. Penurunan kualitas nyeri punggung setelah dilakukan intervensi pijat effleurage dapat dilihat dari menurunnya skala nyeri yang dirasakan klien. Data menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata sebesar 1,8 (Setiawati, I., Ngudia, S., & Madura, 2019).

Menurut penelitian oleh Dyah Ayu Wulandari & Yuli Andryani (2018) yang dilakukan di RB CI Semarang, terkait Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil, Peneliti memberikan perlakuan

kepada responden berupa massage effleurage selama 5 – 10 menit sebanyak 1 kali sehari selama 5 hari berturut-turut oleh tenaga profesional bersertifikat. Kesimpulannya adalah : Ada pengaruh pijat effleurage pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah Sukma Kurnia Wardhani (2017) yang dilakukan di BPM Yuspoeni. Kesimpulannya yaitu : setelah dilakukan massage efflurage selama 15 menit sebanyak 7 kali, efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Pati I melalui wawancara pada tanggal 11 januari 2025 survie awal di ruang KIA didapatkan dari hasil wawancara terhadap 15 orang ibu hamil trimester III, 10 orang mengalami nyeri punggung. Terdapat 5 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mengkonsumsi obat berupa kalsium dan 5 orang ibu hamil tidak melakukan apapun untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami. Rata-rata ibu hamil tidak mengetahui cara untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dirasakan.

Sebagian besar penelitian telah membuktikan bahwa effleurage massage efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, hasil penelitian tersebut masih didominasi oleh studi

yang dilakukan di rumah sakit, klinik, dan praktik mandiri bidan. Belum terdapat penelitian yang mengkaji efektivitas effleurage massage pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pati I, sehingga belum tersedia bukti ilmiah yang dapat dijadikan dasar penerapan intervensi tersebut dalam pelayanan antenatal di puskesmas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut sekaligus memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas effleurage massage dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pati I.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “efektifitas Eflourage massage terhadap nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pati I Kabupaten Pati.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian penelitian Pre-eksperimental design dengan rancangan one group pretest posttest design. Populasi Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III sebanyak 40 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 responden dengan teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi antara lain : ibu hamil trimester III, ibu hamil

yang mengalami nyeri punggung dan tidak mengkonsumsi obat analgesic dan ibu hamil yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian. Adapun kriteria eksklusi antara lain : ibu hamil yang tidak bersedia menjadi subjek penelitian, ibu hamil yang mempunyai riwayat nyeri punggung, Ibu hamil trimester I dan II, ibu hamil yang mengalami masalah didalam kehamilannya (janin terlilit tali pusat atau posisi janin tidak tepat) dan ibu hamil yang mengkonsumsi obat analgesic. Uji statistic pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Pati I pada bulan April-Juni 2025. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian berupa kuisisioner Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur nyeri punggung dan setelah SOP untuk massage efflourage. Pada penelitian ini uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner dengan skala Numeric Rating Scale (NRS) tidak dilakukan dikarenakan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Li, Liu dan Her dalam Husna N, L (2021) mengemukakan bahwa skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) dikatakan valid apabila $r = 0,90$ dan uji reliabilitas menunjukkan reliabilitas $> 0,95$.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (ethical clearance) dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Stikes Ngudia Husada Madura. Responden yang bersedia mengikuti

penelitian menandatangani lembar informed consent. Seluruh data responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Prosedur Pemberian Effleurage Massage. Intervensi dalam penelitian ini berupa pemberian effleurage massage kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Sebelum intervensi dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada responden serta memastikan responden telah memberikan persetujuan mengikuti penelitian (informed consent). Tingkat nyeri punggung diukur terlebih dahulu menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebagai nilai pretest. Effleurage massage dilakukan oleh terapis prenatal massage yang telah memiliki sertifikat pelatihan sehingga teknik yang diberikan seragam pada seluruh responden. Massage dilakukan pada daerah punggung dengan teknik usapan lembut (effleurage) menggunakan kedua telapak tangan secara ritmis dari daerah lumbal menuju torakal dan sebaliknya dengan tekanan ringan yang disesuaikan dengan kenyamanan ibu. Selama tindakan digunakan minyak pijat atau baby oil untuk mengurangi gesekan pada kulit. Setiap sesi effleurage massage dilakukan selama 20 menit, dengan rincian 2–3 menit pemanasan, 15–16

menit pemijatan inti, dan 2–3 menit pendinginan. Intervensi diberikan 1 kali setiap hari selama 5 hari berturut. Massage dilaksanakan pada pagi atau sore hari, yaitu sekitar pukul 08.00–10.00 WIB atau pukul 15.00–17.00 WIB, menyesuaikan jadwal kunjungan ibu hamil dan untuk menghindari kondisi tubuh yang terlalu lelah. Selama tindakan, responden diposisikan dalam posisi miring ke kiri (left lateral position) dengan kedua lutut sedikit ditekuk dan diberi penyangga berupa bantal pada bagian kepala, perut, dan di antara kedua lutut agar ibu merasa nyaman serta tidak terjadi penekanan pada vena cava inferior. Posisi ini dipilih karena aman bagi ibu hamil trimester III dan memberikan akses yang baik untuk melakukan pemijatan pada daerah punggung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Dilakukan *Effleurage Massage*

Kategori	Jumlah	Presentase
0 : tidak nyeri	0	0%
1-3 :nyeri ringan	3	12,5%
4-6 :nyeri sedang	18	75,0%
7-9 :nyeri berat	3	12,5%
10 : nyeri sangat berat	0	0%
Total	24	100%

Tabel 1 menunjukkan sebelum dilakukan *effleurage massage* pada 24 responden, terdapat 0 responden (0%)

yang tidak mengalami nyeri, 3 responden (12,5%) yang mengalami nyeri ringan, 18 responden (75,0%) yang mengalami nyeri sedang, 3 responden (12,5%) mengalami nyeri berat dan 0 responden (0%) yang mengalami nyeri sangat berat.

Tabel 2. Tingkat Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan Effleurage Massage

Kategori	Jumlah	Presentase
0 : tidak nyeri	3	12,5%
1-3 :nyeri ringan	19	79,2%
4-6 :nyeri sedang	2	8,3%
7-9 :nyeri berat	0	0%
10 : nyeri sangat berat	0	0%
Total	24	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sesudah dilakukan *effleurage massage* pada 24 responden, terdapat 3 responden (12,5%) yang tidak mengalami nyeri, 19 responden (79,2 %) yang mengalami nyeri ringan, 2 responden (8,3%) responden

yang mengalami nyeri sedang, 0% mengalami nyeri berat dan 0 % ibu yang mengalami nyeri sangat berat.

Tabel 3. Rata-Rata tingkat nyeri punggung

Variabel	N	Mean
Sebelum Dilakukan Effleurage Massage	24	3.00
Sesudah Dilakukan Effleurage Massage	24	1.96

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *effleurage massage* adalah 3.00 dengan responden sebanyak 24 orang, dan rata -rata tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah dilakukan pijat *effleurage* adalah 1.96 dengan jumlah responden 24 orang, dengan ini menunjukkan ada penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *effleurage massage*.

Tabel 4. Efektifitas *effleurage massage* terhadap nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

	N	Mean Rank	P_Value
Sebelum dan Sesudah diiberikan <i>effleurage massage</i>	Negatives Rank	24	0,000
	Positives Rank	0	
	Ties	0	
	Total	24	

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat Negatives Rank bernilai 24, hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil sesudah dilakukan *effleurage massage*. Positives

Rank bernilai 0, hal in menunjukan terdapat 0 ibu hamil yang mengalami peningkatan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan *effleurage massage*. Nilai Ties bernilai 0, hal ini menunjukkan

bahwa tidak ada ibu hamil yang tingkat nyeri punggungnya sama sebelum dan sesudah di lakukan pijat effleurage.

Hasil uji statistic Wilcoxon didapatkan $p_value (0,000) < (0,05)$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah diberikan effleurage massage, artinya pijat effleurage berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 24 responden didapatkan responden dengan tingkat skala nyeri ibu hamil sebelum diberikan perlakuan effleurage massage, yang mengalami nyeri ringan 3 responden (12,5%), nyeri sedang 18 responden (75,0%) dan nyeri berat 3 responden (12,5%).

Menurut Arini (2021), pijat effleurage adalah teknik pemijatan yang menstimulasi bagian cutaneus tubuh secara umum, dan dipusatkan pada bagian bahu dan punggung. Stimulasi cutaneus pada kulit tubuh selama 3 – 10 menit bisa menghilangkan nyeri dengan melepaskan hormon endorphin sehingga dapat memblok transmisi stimulus nyeri.

Adapun ketidaknyamanan yang umum dihadapi oleh ibu hamil trimester III diantaranya sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, 2

konstipasi, insomnia, peningkatan kecemasan, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut Pudji dalam Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, (2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tajmiati, Mardiani, dan Wulandari (2021) di Tasikmalaya kepada 35 orang ibu hamil menyatakan bahwa ketidaknyamanan yang paling sering dialami oleh ibu hamil khususnya pada kehamilan trimester tiga yaitu sakit punggung dengan persentase 74,3%.

Penelitian yang dilakukan oleh Ghina Natasza (2023) tentang pengaruh effleurage massage terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di tempat praktik mandiri bidan “T” kota bandung ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasy experiment dengan pretest dan posttest with control group design. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 30 responden untuk setiap kelompok. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisa bivariat menggunakan paired sample T-test dan independent sample T-test. Hasil penelitian : terdapat perbedaan rerata yang signifikan antara kelompok

effleurage massage dan kelompok kontrol dengan nilai p value sebesar 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh pemberian Effleurage Massage terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan perbedaan rerata sebesar 3,80 pada intervensi Effleurage Massage.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan pijat effleurage yang mengalami nyeri ringan 3 responden (12,5%), nyeri sedang 18 responden (75,0%) dan nyeri berat 3 responden (12,5%). Asumsi ini didasarkan pada beberapa faktor yang umum terjadi pada ibu hamil, seperti ketidaknyamanan fisik akibat perubahan ukuran dan posisi janin, peningkatan frekuensi buang air kecil, peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut. Kondisi-kondisi tersebut secara kolektif diyakini bisa mengakibatkan nyeri punggung secara keseluruhan pada populasi ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sesudah diberikan pijat effleurage terdapat perubahan tingkat skala nyeri pada setiap responden, yaitu terdapat 3 responden (12,5%) yang mengalami tidak nyeri, 19 responden (79,2%) yang mengalami nyeri ringan dan 2 responden (8,3%) yang mengalami nyeri sedang. Masih terdapat 2 responden

dengan tingkat nyeri sedang setelah diberikan intervensi massage effleurage dikarenakan responden mempunyai aktifitas fisik yang berlebihan dikarenakan mempunyai pekerjaan yang dobel sebagai ibu rumah tangga yang tetap bekerja di ladang dan sebagai pedagang.

Tingkat skala nyeri merupakan suatu gambaran tentang tingkat keparahan rasa nyeri yang dirasakan oleh setiap individu, dan rasa nyeri yang dirasakan oleh setiap individu memiliki respon atau rasa yang berbeda – beda satu sama lain dan dapat dinilai dari sikap subyektif maupun secara obyektif dengan menggunakan respon fisiologis tubuh terhadap respon nyeri (Murkoff, 2018).

Idealnya keluhan nyeri punggung selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh. Nyeri dikatakan fisiologis atau dalam batasan normal apabila nyeri segera hilang setelah dilakukan istirahat (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ayu Wulandari & Yuli Andryani (2019) Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil, Trimester III di RB CI Semarang jenis penelitian kuantitatif desain eksperimen menggunakan pretest-posttest one group design. Populasi adalah ibu hamil trimester III di RB CI Semarang sejumlah 40 responden. Teknik

pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampel. Sebelum dilakukan effleurage massage pada ibu hamil rata-rata nyeri skala 7 sedangkan setelah effleurage massage dilakukan rata-rata menurun ke skala nyeri 3. Uji Wilcoxon dipilih dengan ketentuan saat dilakukan uji normalitas didapatkan hasil ukur nyeri punggung sebelum dan sesudah perlakuan adalah 0,000 dan 0,002, yang artinya kedua data tersebut kurang dari 0,005 sehingga disimpulkan Ada pengaruh effleurage massage pada nyeri punggung pada ibu trimester III.

Penelitian ini dilakukan oleh Aprillia, Dina (2018) Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida Di BPM Kenny, Kotalama Malang. Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan metode pengambilan sampel teknik total sampling, yang mana mengambil sampel ibu hamil trimester III primigravida yang mengalami nyeri punggung di BPM Kenny, Kotalama Malang. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisa Marginal Homogeneity Test untuk mengetahui pengaruh masase effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung. Penelitian yang dilakukan, dari 16 responden yang belum mendapatkan terapi masase effleurage

10 responden (62,5%) mengalami tingkat skala nyeri sedang (4-6) dan 6 responden (37,5%) mengalami tingkat skala nyeri berat (7-10). Sedangkan sesudah diberikan masase effleurage skala nyeri punggung turun: 6 responden (37,5%) menjadi tingkat skala nyeri ringan (1-3) dan 10 responden (62,5%) dengan rentang tingkat skala nyeri sedang (4-6). Hasil dari analisa bivariat menggunakan uji Marginal Homogeneity Test menunjukkan bahwa nilai $p \leq 0,05$ yaitu 0,001 sehingga terdapat pengaruh masase effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden sesudah dilakukan pijat effleurage terdapat penurunan tingkat skala nyeri pada setiap responden, yaitu terdapat 3 responden (12,5%) yang mengalami tidak nyeri, 19 responden (79,2%) yang mengalami nyeri ringan dan 2 responden (8,3%) yang mengalami nyeri sedang. Hal ini dikarenakan asumsi pada beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III. Misalnya, beberapa ibu hamil mungkin memiliki kebiasaan gaya hidup yang sangat sehat, seperti menjaga pola makan seimbang, berolahraga secara teratur (non-berat), mengatur posisi tidur, mandi

air hangat, duduk dan berdiri dengan hati-hati dapat berkontribusi pada penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan nilai mean tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijat effleurage yaitu 3.00, sedangkan nilai meantingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah mengikuti prenatal yoga yaitu 1.96. Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan $\rho_Value (0,000) < (0,05)$ ada perbedaan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan pijat effleurage di Puskesmas Pemetung Basuki Kecamatan Buay Pemuka Peliung Kabupaten Oku Timur.

Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini di perparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil

sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Lina Fitriani, 2018).

Pijat effleurage adalah menekan dengan lembut memijat atau melurut dengan tangan untuk melancarkan peredaran darah. Dengan teknik memijat dan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal atau kearah bawah. Suatu rangsangan pada kulit abdomen dengan melakukan usapan menggunakan ujung-ujung jari telapak tangan dengan arah gerakan membentuk pola gerak seperti kupu-kupu abdomen seiring dengan pernafasan abdomen. Kedua teknik tersebut bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik (Susilawati, 2017).

Hasil penelitian Arini Purnama Sari, (2021) dengan judul Kombinasi teknik effleurage dan terapi akupresure untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Terdapat penurunan rata-rata nyeri punggung sebelum yaitu 2,83 dan setelah 1,46 dengan nilai rata-rata selisih 1,37. Hasil uji wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,0001$. Kesimpulan Kombinasi Teknik effleurage massage dan terapi akupresur dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian Indriani, A, Fitri, N. L., & Sari, (2022) yang berjudul penerapan *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas yosomulyo kota metro. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan 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. Ibu hamil trimester III disarankan untuk melakukan *massage effleurage* secara rutin pada pagi hari agar dapat menurunkan skala nyeri punggung sehingga ibu nyaman dalam melakukan aktivitas.

Hasil penelitian Swasti Zamachsari, (2019) pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas sempor I. Penelitian ini menggunakan desain Quasy eksperimen design dengan pendekatan *one group pre-test-post-test without control group*. Sampel berjumlah 30 ibu hamil trimester III yang diambil secara purposive sampling. Data dianalisis secara deskriptif dan komparatif menggunakan uji paired t-test. Hasil : Tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III

berdasarkan skala nyeri Numerical Rating Scale sebelum diberikan perlakuan *massage effleurage* rata-rata mengalami nyeri punggung bawah skala 5,8 (Nyeri sedang).

Tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III berdasarkan skala nyeri Numerical Rating Scale sesudah diberikan perlakuan *massage effleurage* rata-rata mengalami nyeri punggung bawah skala 4,07 (Nyeri ringan). *Massage effleurage* berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Sempor. Penurunan skala nyeri sebelum dan setelah perlakuan *massage effleurage* yaitu 1,733. Kesimpulan : *massage effleurage* efektif menurunkan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian serta teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa adanya pengaruh pijat *effleurage* terhadap tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III, Gerakannya pijat *effleurage* yaitu mengusap tubuh dengan lembut dan perlahan dengan menggunakan 3 gerakan yaitu usapan ringan, gerakan melingkar lebar, mengurut seperti gelombang. terbukti dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen, meningkatkan relaksasi fisik dan meredakan nyeri punggung. Dengan demikian, pijat *effleurage*

berpotensi memberikan manfaat signifikan dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

PENUTUP

Kesimpulan

Sebagian ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *effleurage massage* terdapat 3 responden (12,5%) yang mengalami nyeri ringan, 18 responden (75,0%) yang mengalami nyeri sedang, dan 3 responden (12,5%) mengalami nyeri berat

Sebagian ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *effleurage massage*, terdapat 3 responden (12,5%) yang tidak mengalami nyeri, 19 responden (79,2 %), yang mengalami nyeri ringan 2 responden (8,3%) responden.

Rerata frekuensi tingkat nyeri punggung sebelum intervensi adalah 3,00 dengan dan rata-rata frekuensi nyeri punggung sesudah intervensi adalah 1,96. Terlihat nilai mean perbedaan frekuensi nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi *effleurage massage* sebesar 1,04.

Ada perbedaan nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *effleurage massage* dengan nilai p Value $(0,000) < (0,05)$ yang artinya *effluerage massage* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Saran

Bagi Tenaga Kesehatan, diharapkan dapat dijadikan acuan dalam memberikan asuhan kebidanan dengan menggunakan *effluerage massage* pada ibu hamil Timester III sebagai alternatif pengobatan untuk membantu mengurangi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Selanjutnya bagi Ibu Hamil diharapkan *effluerage massage* dapat dijadikan pilihan penatalaksanaan nyeri punggung yang baik dan aman bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mengurangi ketidaknyamanan berupa nyeri punggung pada ibu hamil tanpa menggunakan terapi obat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Sukma Kurnia Wardhani (2017) *Penerapan Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. jawa tengah.
- Arini Purnama Sari (2021) “Kombinasi Teknik Effleurage dan Terapi akupresur untuk Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil,” *Jurnal Bidan Cerdas*, 3 (No.4), pp. 137–145. Available at: <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.565>.
- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, & M.B.K. (2019) “Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga.,” *Binawan Student Journal*, 1(3), pp. 167–171. Available at: <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.82>.

- Indriani, A., Fitri, N. L., & Sari, S.A. (2022) "Penerapan Massage Effleurage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022.," *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(1), pp. 1–10.
- Kurniati Devi Purnamasari & Melyana Nurul Widyawati (2019) "Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Keperawatan Silampari*, Vol.03(01), pp. 352–361.
- Lina Fitriani (2018) "Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata.," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Murkoff, H. (2018) *Kehamilan: Apa yang Anda hadapi bulan per bulan*. Jakarta: Arcan.
- Ni'amah, S. (2020). Hubungan senam hamil dengan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 5(1).
- Ni'amah, S. (2022). Pengaruh pregnancy massage terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 7(02).
- Ni'amah, S., & Sulistiyaningsih, S. H. (2022). Pengaruh pijat ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 7(01), 12-18.
- Ni'amah, S., & Sulistiyaningsih, S. H. (2024). Efektifitas teknik gym ball terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 97-110.
- Ni'amah, S., & Sulistiyaningsih, S. H. (2024). Analysis of factors influencing the occurrence of back pain in TM III pregnant women in the working area of the Pati I Public Health Center. *Proceeding Cendekia International Conference Health and Technology*, 2, 55–61.
- Ni'amah, S. (2025). The effect of stretch exercise on low back pain in pregnant women in the third trimester at Pati I Public Health Center, Pati District. *Proceeding Cendekia International Conference Health and Technology*, 3, 239–243.
- Prabandani, K.D. (2023) "Efektifitas Kompres Hangat Dan Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Media Kesehatan*, 14(2), pp. 155–165.
- Sarifah, S. K., & Sharni, S.H. (2024) "Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2023.," *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), pp. 1–8.
- Setiawati, I., Ngudia, S., & Madura, H. (2019) "Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III," *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2.

- Susilawati, E. (2017) “Efektivitas Pemberian Teknik Massage Effleurage dan Teknik Massage Counterpressure.” *Midwifery Care Journal*, 1(5).
- Swasti Zamachsari (2019) Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sempor I. STIKES Muhammadiyah Gombong.
- Wulandari, D.A. (2019) “Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RB Ci Semarang,” *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol. 10(No.01), pp. 24–28.
- Yuliani (2021) “Kualitas hidup ibu hamil selama masa pandemi COVID-19.” *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2), pp. 45–52. Available at: <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.707>.
- Yuliani (2023) “Kombinasi Kompres Air Hangat dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III.” *Jurnal Ilmiah Hospitality*, Vol.12(No.1.).