



PENGARUH KOMBINASI MASSAGE EFFLEURAGE DAN KOMPRES HANGAT SERAI TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Fitria Hikmatul Ulya¹⁾, Novita Sari²⁾, Rusiyanti³⁾

^{1), 2), 3)} Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Karya Husada Semarang

E-mail: fitriahikmatul@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung sering dialami ibu hamil terutama pada trimester III, salah satunya akibat peningkatan berat badan dan aktivitas fisik seperti berdiri atau duduk lama. Jika tidak ditangani, nyeri punggung dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil, mengganggu tidur dan aktivitas, serta berpotensi memengaruhi perkembangan janin. Studi pendahuluan di wilayah Puskesmas Dukuhwaru menunjukkan 24 ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung, dengan sebagian besar bekerja sebagai karyawan pabrik atau buruh. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kombinasi massage effleurage dan kompres hangat serai terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experimental one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah 32 ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28–36 minggu), dengan sampel 20 orang yang dipilih secara purposive sampling. Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal pada Desember 2024. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan dianalisis dengan uji Paired T-Test. Hasil penelitian menunjukkan median nyeri punggung sebelum intervensi sebesar 5,0 dengan standar deviasi 0,754, dan setelah intervensi menurun menjadi median 2,0 dengan standar deviasi 0,968. Uji statistik menunjukkan p-value 0,000, yang berarti terdapat pengaruh signifikan kombinasi massage effleurage dan kompres hangat serai terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Teknik ini disarankan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan.

Kata kunci: Kombinasi Massage Effleurage dan Kompres Hangat Serai, Nyeri Punggung

PREDISPOSING FACTORS OF CAESAREAN DELIVERY AT SIMO BOYOLALI HOSPITAL

ABSTRACT

Back pain is often experienced by pregnant women, especially in the third trimester, partly due to weight gain and physical activities such as prolonged standing or sitting. If left untreated, back pain can reduce the quality of life of pregnant women, interfere with sleep and activities, and potentially affect fetal development. A preliminary study in the Dukuhwaru Community Health Center area showed that 24 pregnant women in their third trimester experienced back pain, with most of them working as factory employees or laborers. This study aimed to analyze the effect of a combination of effleurage massage and warm lemongrass compresses on back pain in pregnant women in their third trimester. This study used a quantitative method with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 32 pregnant women in their third trimester (28–36 weeks of pregnancy), with a sample of 20 people selected using purposive sampling. The study was conducted in the Dukuhwaru Community Health Center area of Tegal Regency in December 2024. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and analyzed using the Paired T-Test. The results of the study showed that the median back pain before intervention was 5.0 with a standard deviation of 0.754, and after intervention it decreased to a median of 2.0 with a standard deviation of 0.968. Statistical tests showed a p-value of 0.000, indicating a significant effect of the combination of effleurage massage and warm lemongrass compresses on reducing back pain in pregnant women in their third trimester. This technique is recommended as a non-pharmacological alternative for treating back pain during pregnancy.

Keywords: Combination of Effleurage Massage and Warm Lemongrass Compress, Back Pain.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Stresor yang paling sering dilaporkan oleh wanita selama kehamilan adalah berkaitan dengan gejala fisik, citra tubuh, kesejahteraan janin, perubahan pola hidup, gangguan emosi, dan kekhawatiran tentang masalah dalam kehamilan, persalinan dan kelahiran. (Almanika et al., 2021)

Pada masa kehamilan trimester III ibu banyak merasakan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Perubahan ini meliputi perubahan psikologis dan perubahan fisiologis yang menimbulkan keluhan sehingga ibu menjadi kurang menikmati masa kehamilannya. (Harsono, 2013) Perubahan fisiologis ibu trimester III yang paling tampak adalah perubahan postur tubuh. Perubahan postur tubuh ini disebabkan oleh ukuran janin yang semakin membesar seiring usia kehamilan. Pembesaran pada janin ibu menyebabkan bahu tertarik ke belakang dan punggung berperan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga timbul nyeri pada punggung. (I. S. Fitriani, 2020)

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis dan

normal terjadi. Nyeri ini akan diperberat dengan kondisi adanya kelainan tulang punggung seperti skoliosis dan osteoporosis. Nyeri bertambah berat lagi saat ibu lama berdiri dan melakukan aktivitas yang berat. Dampak nyeri punggung yang tidak diatasi dapat mengakibatkan nyeri punggung kronis. (Yunisa, 2023) Selain itu dampak nyeri punggung adalah gangguan saat tidur, kehilangan konsentrasi, nafsu makan berkurang dan kesulitan melakukan aktivitas lainnya. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya rasa ketidaknyamanan pada ibu sehingga ibu hamil merasa stres. (Lebang, 2014)

Perubahan fisik, perubahan psikologis juga dapat mempengaruhi ibu hamil. Nyeri yang tinggi tentang kesehatan janin, proses persalinan, atau penyesuaian terhadap perubahan tubuh dapat memperburuk kondisi fisik ibu hamil. Dalam hal ini, ketegangan otot, gangguan tidur, dan stres yang terkait dengan perubahan fisik dan emosional dapat memperburuk nyeri punggung. Bahkan, jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung ini dapat mengganggu kualitas hidup ibu hamil, menyebabkan penurunan aktivitas fisik, gangguan tidur, dan peningkatan nyeri, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perkembangan janin. (Karo et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Amy (2009), sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang low back pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan. (L. Fitriani, 2021)

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil terdapat dua cara mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologi atau komplementer. Metode non-farmakologi seperti message atau pijat, kompres air hangat, teknik nafas dalam dan senam hamil lebih efektif dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dikarenakan tidak akan memberikan efek yang fatal pada janin. (Sofiyanti, 2017)

Effleurage massage adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Massage ini untuk meningkatkan sirkulasi darah memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. (Andryani, 2019)

Kompres hangat merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin

pada bagian tubuh yang memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. Kompres hangat menggunakan serai juga merupakan pengobatan tradisional atau terapi alternatif yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri. Serai memiliki kandungan enzim siklo oksigenasi dan minyak atsiri yang dapat mengurangi nyeri dan memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah. (Astria et al., 2021)

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Juni 2024 di Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal didapatkan bahwa berdasarkan data dari rekam medis pasien terdapat 24 pasien (75%) mengalami nyeri punggung dari 32 ibu hamil. Hasil wawancara terhadap 2 orang petugas kesehatan di Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal diketahui bahwa selama ini penanganan ibu hamil dengan nyeri 6 punggung lebih cenderung berfokus pada terapi non farmakologi seperti edukasi relaksasi nafas dalam dan mandi air hangat untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil, namun jika rasa nyeri dirasa sangat mengganggu dan tidak tertahan dilakukan penanganan secara farmakologis yaitu dengan memberikan obat anti nyeri

atau segera konsul ke dokter untuk penanganan lebih lanjut.

Selain itu hasil dari observasi kepada 5 ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas Dukuhwaru, diketahui bahwa semua ibu merasa tidak nyaman atau nyeri pada area punggung. Untuk mengurangi rasa nyerinya ibu mengatakan melakukan cara istirahat, tidur miring, dan dilus-elus. Namun hal tersebut belum cukup untuk mengurangi rasa nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil. Apalagi aktifitas ibu hamil yang sebagian besar bekerja sebagai karyawan pabrik dan buruh yang banyak kegiatan berdiri atau duduk. Sehingga kegiatan ini dapat memperberat keluhan ibu. Oleh sebab itu diperlukan suatu cara untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil khususnya pada trimester III kehamilan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian one group pretest posttest design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024. Populasi pada penelitian ini adalah data semua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal sejumlah 32 orang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dimana dengan kriteria inklusi adalah semua ibu

hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung skala ringan sampai sedang, usia reproduktif 20 – 35 tahun, dan sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sejumlah 20 ibu hamil. Pelaksanaan penelitian dengan cara di hari pertama dilakukan Pretest dengan skala NRS kepada responden, kemudian peneliti memberikan massage dengan teknik effleurage selama 15 menit kemudian dilanjutkan dengan kompres air hangat rebusan serai dengan durasi 10 menit yang dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu, dihari terakhir dilakukan posttest.

Rencana untuk uji atau analisis data yang akan digunakan pada data yang berpasangan adalah dengan uji paired t-test, karena uji tersebut termasuk dalam uji statistic parametric maka memerlukan uji normalitas data terlebih dahulu. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro Wilk karena jumlah sampel sebanyak 20 responden. Hasil yang didapat dari uji normalitas adalah p value $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sehingga analisa bivariat menggunakan uji Paired T-test untuk mengetahui pengaruh kombinasi Massage effleurage dan kompres hangat serai terhadap nyeri punggung ibu hamil di Wilayah Puskesmas Dukuh

waru Kabupaten Tegal. Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip – prinsip dasar etika penelitian yang meliputi *respect for human dignity*,

respect for privacy and confidentiality, respect for justice an inclusiveness, and balancing harms and benefits.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester 3 Sebelum Diberikan Kombinasi Massage effleurage dan Kompres Hangat Serai.

Tabel 1.

Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 Sebelum Diberikan Intervensi

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3	Min - Max	Mean	Std. Dev
Sebelum diberikan intervensi	2,7 – 5,3	3,9	0,710

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 sebelum diberikan kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai paling rendah adalah 2,7 dan skala nyeri paling tinggi 5,3 dengan nilai rerata (mean) skala nyeri sebesar 3,9 dan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 0,710.

Hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 sebelum diberikan kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai sebagian besar responden mengalami nyeri sedang 80 sebanyak 14 orang (70,0%). Skala nyeri dalam rentang 2,7-53 dan nilai rerata (mean) sebesar 3,9 yang berarti skala nyeri yang dirasakan oleh responden sebelum diberikan kombinasi *Massage effleurage* dan

kompres hangat serai pada kategori nyeri sedang. Secara objektif responden terlihat mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik. Biasanya ibu hamil hanya mendapat KIE dari bidan atau puskesmas untuk mengurangi nyeri dan dipijat oleh suaminya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gozali (2020). Menunjukkan hasil bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi dengan katagori nyeri berat 1 orang (3%), nyeri sedang 17 orang (57%), nyeri ringan 9 orang (30%), tidak mengalami nyeri 3 orang (10%). Internsitas nyeri setelah dilakukan intervensi dengan katagori nyeri ringan 12 orang (40%)

dan tidak nyeri sebanyak 20 orang (60%). (Gozali et al., 2020) Penelitian lain yang dilakukan oleh Diana (2019), hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan *Massage effleurage* sebagian besar ibu yang mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 12 orang (60%). Setelah diberikan *Massage effleurage* sebagian besar ibu mengalami nyeri punggung ringan yaitu 14 orang (70%). (Diana, 2019)

Didukung dengan teori yang menyatakan bahwa nyeri adalah masalah yang kerap terjadi saat masa kehamilan khususnya pada trimester II dan III. Salah satu nyeri yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. (Harsono, 2013) Hasil yang didapatkan pada penelitian ini dominan ibu hamil mengalami nyeri punggung sebelum diberikan kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai dengan intensitas nyeri sedang (70%). Nyeri yang dirasakan setiap individu bersifat subjektif yang artinya setiap individu memiliki kepribadian yang unik sehingga setiap individu memiliki cara tersendiri dalam mengatasi nyeri yang dirasakan. (Supliyani, 2017)

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 disebabkan oleh membesarnya rahim sehingga abdomen lebih condong ke depan sehingga pusat gaya tarik bumi berubah dan bertumpu pada titik belakang (punggung). Hal ini menyebabkan postur tubuh berubah yakni susunan tulang panggul berubah dan otot pada tulang belakang memendek. Beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung adalah peningkatan hormon pada ibu hamil, posisi tidur ibu hamil, penambahan berat badan, aktivitas ibu, kehamilan kembar, dan riwayat nyeri pada kehamilan sebelumnya. (Ishak et al., 2023)

Dari hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa rerata intensitas nyeri sebelum dilakukan kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai masih berada pada interval nyeri sedang. Hal ini menurut peneliti dapat disebabkan karena faktor perubahan fisik pada ibu hamil trimester 3 yang disebabkan semakin bertambahnya berat bayi sehingga tulang punggung ibu hamil tertarik dan membuat nyeri punggung pada ibu hamil.

2. Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester 3 Sesudah Diberikan Kombinasi Massage effleurage dan Kompres Hangat Serai

Tabel 2.

Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 Setelah Diberikan Intervensi

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3	Min - Max	Mean	Std. Dev
Sesudah diberikan intervensi	2,0 – 4,7	3,03	0,700

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 sesudah diberikan kombinasi Massage effleurage dan kompres hangat serai paling rendah adalah 2,0 dan skala nyeri paling tinggi 4,7 dengan rerata (mean) skala nyeri sebesar 3,03 dan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 0,700.

Hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 sesudah diberikan kombinasi Massage effleurage dan kompres hangat serai menunjukkan adanya penurunan instensitas skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 dengan nilai rerata (mean) menjadi 3,03. Skala nyeri dalam rentang 2,0-4,7 yaitu dalam kategori nyeri ringan dengan standard deviasi 0,700 serta skala nyeri responden sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 16 orang (80,0%). Secara subjektif responden merasakan ketidaknyamanan dan nyeri yang dirasakan menjadi lebih ringan, secara objektif nyeri masih bisa

ditolerasi, dan ibu masih dapat melakukan aktivitas harian, serta masih dapat berkomunikasi dengan baik.

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang efektivitas *effleurage massage* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI Semarang yang dilakukan selama 5 – 10 menit sebanyak 1 kali sehari selama 5 hari berturut-turut, menunjukkan bahwa ada pengaruh effleurage massage pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Andryani, 2019)

Didukung dengan teori yang menyatakan bahwa terdapat berbagai macam cara dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Ada yang menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Banyak teknik non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri dan dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien. (Antik et al., 2017) Salah satu

penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 secara nonfarmakologis berupa terapi panas dan dingin, latihan (*exercise*) dan pijatan. *Massage effleurage* merupakan terapi sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan pada wanita hamil saat menjelang kelahiran sampai saat melahirkan). Hal ini dikarenakan sentuhan atau pijatan dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan zat endorfin yang merupakan zat pereda rasa sakit dan menciptakan rasa nyaman. (Fitriana & Putri, 2017)

Kompres hangat merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. Kompres hangat menggunakan serai juga merupakan pengobatan tradisional atau terapi alternatif yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri. Serai memiliki kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat mengurangi nyeri dan memiliki efek

farmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah. (Mutiah et al., 2022)

Dari hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa rerata intensitas nyeri yang didapat sesudah mendapatkan perlakuan kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai cenderung mengalami penurunan dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Penurunan skala nyeri pada responden ini dikarenakan mendapat intervensi kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai yang merangsang otak dan susunan syaraf tulang belakang untuk menghasilkan endorphine yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman. Untuk itu, relaksasi kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai dapat digunakan sebagai tindakan pertama non medis saat mengalami nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Pengaruh kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil trimester III

Tabel 3. Uji Normalitas Data (*Shapiro Wilk*)

Intervensi	Statistic	df	sig
Sebelum diberikan intervensi	.964	20	.631
Sesudah diberikan intervensi	.944	20	.279

Hasil yang didapat dari uji normalitas data nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 sebelum diberikan kombinasi Massage effleurage dan kompres hangat serai nilai p value adalah 0,631 dan data nyeri punggung ibu hamil trimester 3

sesudah kombinasi Massage effleurage dan kompres hangat serai didapatkan nilai p value 0,279. Karena p value < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sehingga analisa bivariat menggunakan uji *Paired T-test*.

Tabel 4. Pengaruh Kombinasi Massage Effleurage Dan Kompres Hangat Serai Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Intervensi	Mean	Std. Dev	p-value
Sebelum diberikan intervensi	3,9	0,710	0,000
Sesudah diberikan intervensi	3,03	0,700	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil analisis statistik dengan uji *Paired T-Test* terdapat penurunan nilai *mean* skala nyeri sesudah diberikan kombinasi Massage effleurage dan kompres hangat serai sebesar 3,03 dan mengalami penurunan nilai mean skala nyeri sebesar 0,87 poin dibandingkan dengan sebelum intervensi yaitu sebesar 3,9. Hasil analisis diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi Massage effleurage dan kompres hangat serai terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester 3 di Wilayah Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal.

Hasil ini dapat memperkuat penelitian sebelumnya dengan hasil uji statistic wilcoxon sign rank test pada tabel 4 dapat dilihat bahwa

p value = (0,000) < α (0,05) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh masase effleurage terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. (Wati et al., 2022). Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa masase effleurage dapat membantu mengurangi intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. *Masase effleurage* dapat mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi tubuh dan mengurangi stres. Masase effleurage juga merupakan asuhan yang efektif, aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek yang merugikan baik pada ibu maupun janin. (Aprilia, 2010)

Menurut analisa peneliti berkurangnya tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 karena perlakuan atau pemberian teknik

relaksasi berupa kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini dikarenakan sentuhan pada saat kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai membuat ibu hamil merasa lebih nyaman dan rileks sehingga rasa nyeri yang dirasakan oleh responden dapat teralihkan dan efek relaksasi dapat merespon pelepasan hormon *beta endorphine* sehingga nyeri dapat berkurang. Selain itu kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai merupakan salah satu intervensi yang dilakukan dengan melakukan sentuhan dan penekanan ringan pada titik-titik tertentu pada tubuh dan dapat memperlancar aliran darah ke area bagian tubuh yang mengalami nyeri. Hal ini membuat suplai oksigen ke jaringan menjadi lebih baik serta dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami responden.

PENUTUP

Hasil penelitian diatas dan analisis menunjukkan adanya pengaruh kombinasi *Massage effleurage* dan kompres hangat serai terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester 3

di Wilayah Puskesmas Dukuhwatu Kabupaten Tegal dengan hasil analisis diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$.

Dikarenakan teknik *massage effleurage* mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil yang dapat meredakan nyeri dan menghasilkan efek relaksasi dengan cara memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya memberi rangsangan taktil dan perasaan positif, serta dikombinasikan dengan kompres hangat yang menggunakan serai juga merupakan pengobatan tradisional atau terapi alternatif yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri. Serai memiliki kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat mengurangi nyeri dan memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Almanika, D., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan massage effleurage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester iii di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Andryani, Y. (2019). Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB CI Semarang. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 10(1).
- Antik, A., Lusiana, A., & Handayani, E. (2017). Pengaruh endorphine massage terhadap skala intensitas

- nyeri kala I fase aktif persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 1–16.
- Aprilia, Y. (2010). Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan. Jakarta: Gagasan Media.
- Astria, A., Lestari, W., Heriyanto, H., Riyadi, A., & Sahran, S. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Kombinasi Serai dan Kayu Manis terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2021. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya). *Journal of Health Sciences*, 12, 62–70.
- Fitriana, F., & Putri, N. A. (2017). Pengaruh pijat endorphin (endorphin massage) terhadap intensitas nyeri kala I pada ibu primipara. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*, 13(1), 31–34.
- Fitriani, I. S. (2020). Refocusing Problem Ibu Hamil. Unmuh Ponorogo Press.
- Fitriani, L. (2021). 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), 72–80.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134–139.
- Harsono, T. (2013). Permasalahan kehamilan yang sering terjadi. Yogyakarta: Platinum.
- Ishak, F., Zakaria, F., & Isa, D. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Telaga Biru. *Journal of Medical Health*, 1(1), 15–23.
- Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P. K., Iswati, R. S., Hubaedah, A., Dewi, R. S., & Damalita, A. F. (2022). Ketidaknyamanan dan komplikasi yang sering terjadi selama kehamilan. Rena Cipta Mandiri.
- Lebang, E. (2014). Yoga atasi backpain. Puspa Swara.
- Mutiah, C., Lismawati, L., Putri, I., Dewita, D., & Abdurrahman, A. (2022). The Pengaruh Pendamping Persalinan terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Primigravida. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 16–25.
- Sofiyanti, I. (2017). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil. Seminar Nasional Kebidanan, 1(1), 17–24.
- Supliyani, E. (2017). Pengaruh masase punggung terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 di kota Bogor. *Jurnal Bidan*, 3(1), 234041.
- Wati, M. F., Susilawati, E., Yansartika, Y., & Yunizar, A. (2022). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 25–29.
- Yunisa, R. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Dengan Nyeri Punggung Bawah Di Tempat Praktik Mandiri Bidan D Kecamatan Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat. Poltekkes Tanjungkarang.