



THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON THE BACK PAIN OF 3RD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TPMB FIFI YANTI

Media Fitri*¹, Yellyta Ulsafitri², Fiona Fany³, Yessi Pertiwi⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

*Email Korespondensi: mediafitri09@gmail.com

Submitted: 13-05-2024, Reviewer: 20-05-2024, Accepted: 28-05-2024

ABSTRACT

Discomfort in the third trimester will definitely be experienced by every pregnant woman, one of these discomforts is back pain. This occurs due to anatomical changes in the mother's body. The results of a preliminary study conducted at TPMB Fifi Yanti found that 45% of mothers experienced recurrent back pain that could not be overcome by rest alone. The aim of the research was to determine the effect of effleurage massage on third trimester pregnant women's back pain. This type of research is an experimental design with a two-group pretest-posttest design, measurements are carried out before giving therapy (pretest), and giving effleurage massage therapy to pregnant women in the third trimester for 1 month, namely once every week for 10-15 minutes. The sample was taken as many as 18 people using the purposive sampling method. The results showed that there was an effect of effleurage massage on the back pain of pregnant women in the third trimester with a p-value <0.05. It can be concluded that pregnant women who experience back pain can be given effleurage massage.

Keywords: *Massage Effleurage, Back Pain*

ABSTRAK

Ketidaknyamana pada trimester III pasti akan dialami oleh setiap ibu hamil, salah satu ketidaknyamanan tersebut adalah nyeri punggung. Hal ini terjadi karena adanya perubahan anatomis tubuh ibu. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Fifi yanti didapatkan bahwa 45% ibu mengalami nyeri punggung yang berulang dan tidak dapat diatasi dengan istirahat saja. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan *two-group pretest-posttest design*, pengukuran dilakukan sebelum pemberian terapi (pretest), dan memberikan terapi pijat effleurage kepada ibu hamil trimester tiga selama 1 bulan yaitu setiap minggu satu kali dengan waktu 10-15 menit. Pengambilan sampel sebanyak 18 orang dengan metode *purposive sampling*. Hasil didapatkan bahwa ada pengaruh pijat *effleurage* dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan p-value < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dapat diberikan *massage effleurage*.

Kata kunci : *Massage Effleurage, Nyeri Punggung*

PENDAHULUAN

Ibu hamil akan selalu mengalami perubahan fisik yang disertai rasa ketidaknyamanan (Walgito, 2015). Menurut Kemenkes Republik Indonesia jumlah ibu

hamil di Indonesia tahun 2018 sebanyak 5.291.143. Setiap tahun ada 4,8 juta kehamilan di Indonesia setiap tahun. Rata-rata ibu hamil akan mengalami

ketidaknyamanan trimester III, salah satunya adalah nyeri punggung (Kemenkes, 2018).

Pada ibu hamil sering terjadi masalah terutama pada trimester III, salah satu permasalahannya adalah masalah muskuloskeletal, masalah neurologis dan masalah perubahan psikologis (Kelly, 2013). Ketidaknyamanan pada masa kehamilan yang terkait masalah muskuloskeletal yaitu nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu baik pada primipara dan multipara. nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil akibat dari pembesaran uterus karena adanya pertumbuhan janin (Walyani, 2015). Sehingga tubuh ibu menjadi lordosis, dimana tubuh ibu lebih condong kedepan. Ibu harus menyesuaikan posisi duduk maupun berdiri untuk menyesuaikan posisi tubuh ibu sehingga ibu dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Bentuk tubuh ibu yang lordosis mengakibatkan bagian punggung tertarik lebih kebelakang dan tulang punggung bagian bawahpun melengkung dan otot-otot belakang memendek (Mafikasari, 2015).

Nyeri yaitu suatu pengalaman emosional dan sensorik yang membuat ketidaknyamanan karena rusaknya jaringan yang bersifat subjektif. Pegal, linu dan ngilu yang dirasakan ibu adalah keluhan sensorik yang sering dialami. Cara mengatasi nyeri bisa diatasi dengan pengobatan farmakologi maupun nonfarmakologi. Pemberian analgesic narkotik, merupakan pengobatan farmakologi, dengan penggunaan obat ini dapat menekan pusat pernafasan di medulla batang otak. Hal ini perlu dilakukan pengkajian, karena ibu akan mengalami perubahan status pernafasan. Sedangkan penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, kompres air hangat atau dingin serta massage punggung (Varney, 2008).

Membungkuk yang berlebihan, berjalan terus menerus tanpa istirahat, berdiri lama, memakai sepatu dengan tumit tinggi dapat mengakibatkan nyeri punggung. Kegiatan diatas dapat meningkatkan keregangan pada punggung dan mekanik tubuh mejadi tidak tepat, hal ini ditambah dengan aktivitas posisi tubuh yang salah, duduk berbaring, berdiri dan berjalan yang salah (Kelly, 2013). Pada trimester III ibu juga mengalami perubahan hormonal, dimana perubahan ini terjadi pada jaringan lunak penyangga dan penghubung yang mengakibatkan fleksibilitas dan elastisitas otot (Fitriana, 2019).

Tindakan massage adalah salah satu bentuk tindakan non farmakologi yang bisa menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Selain itu massage ini dapat meringankan tegangnya otot dan rasa nyeri serta meningkatkan morbilitas dan lancarnya peredaran darah (Aslani, 2016). Tindakan massage untuk mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan berupa usapan lembut Panjang dan tidak terputus-putus sehingga timbul efek relaksasi, teknik ini disebut teknik massage effleurage (Aini, 2016). Massage effleurage dapat meringankan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, hal ini telah dibuktikan dengan penelitian Herawati tahun 2021. Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa ada penurunan skala nyeri setelah dilakukan massage effleurage dibandingkan dilakukan tindakan massage effleurage. Penurunan skala nyeri ini terjadi karena adanya pijatan dan sentuhan lembut yang diberikan pada punggung ibu pada saat melakukan massage effleurage (Herawati, 2017)

Studi pendahuluan sudah dilakukan di TPMB Fifi Yanti pada bulan oktober 2023 bahwa dari 20 ibu hamil trimester 3 terdapat 9 ibu hamil mengeluhkan sakit punggung bawah. Keluhan nyeri punggung yang dirasakan dapat mengganggu aktivitas ibu

hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di TPMB Fifi yanti.

BAHAN DAN METODE

Penelitian menggunakan desain eksperimen two group pretest-posttest (Notoatmodjo, 2010). Pengukurannya dilakukan sebelum memberikan massage effleurage (pretest) dan post test dilakukan setelah dilakukan massage effleurage pada ibu hamil trimester III. Tindakan massage effleurage ini dilakukan selama 1 bulan dengan jadwal 1 kali seminggu dengan waktu 10-15 menit dalam 1 pertemuan. Setelah melakukan tindakan massage ini maka dikukur kembali skala nyeri pada ibu (post test). Teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling, pada penelitian ini jumlah sampel sebanyak 18 orang ibu hamil trimester III. Instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner, lembar obeservasi, standar operasional massage effleurage. Analisa data yang digunakan adalah Analisa univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon (Swarjana, 2015). Pada penelitian tidak dilakukan kaji etik, karena pada proses penelitian tidak merugikan responden dan sangat bermanfaat untuk responden serta menghormati harkat dan martabat manusia.

HASIL

Analisa Univariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 77,6% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada usia responden 20-35 tahun, 55,5% ibu hamil yang bekerja, 55,5% ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah dan ibu multigravida 72,3% yang mengalami nyeri punggung.

Tabel 1. Karakteristik Responden (umur, pekerjaan, Pendidikan dan gravida di TPMB Fifi Yanti)

Karakteristik Responden	Massage Effleurage	
	F	%
Umur		
20-35 tahun	14	77,6
>35 tahun	4	22,4
Total	18	100
Pekerjaan		
Bekerja	10	55,5
Tidak Bekerja	8	44,5
Total	18	100
Pendidikan Terakhir		
Dasar	1	5,6
Menengah	10	55,5
Tinggi	7	38,9
Total	18	100
Gravida		
Primigravida	5	27,7
Multigravida	13	72,3
Total	18	100

Analisa Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di TPMB Fifi Yanti

No	Hasil sebelum	Hasil sesudah	Keterangan
1.	7	3	Menurun
2.	6	2	Menurun
3.	5	1	Menurun
4.	7	2	Menurun
5.	5	2	Menurun
6.	7	4	Menurun
7.	7	3	Menurun
8.	5	2	Menurun
9.	6	1	Menurun
10.	4	1	Menurun
11.	5	2	Menurun
12.	7	2	Menurun
13.	6	3	Menurun
14.	7	3	Menurun
15.	5	1	Menurun
16.	4	1	Menurun
17.	7	2	Menurun
18.	5	1	Menurun
Nilai	Hasil sebelum	Hasil sesudah	
Mean	5,8	2	
Minimum	4	1	
Maksimum	7	4	
Uji statistic Wilcoxon		0,003	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 18 ibu hamil trimester III sebelum dilakukan teknik massage effleurage, sebagian besar ibu mengalami nyeri punggung dengan mean 5,8 dan setelah dilakukan teknik massage effleurage pada ibu sebagian besar menurun dengan mean 2.

Setelah dilakukan uji statistic dengan menggunakan Wilcoxon didapatkan nilai p-value 0,003 yang berarti lebih kecil dari (0,05) dengan demikian dapat dinyatakan bahwa setelah dilakukan massage effleurage seluruh ibu hamil trimester III mengalami penurunan Tingkat nyeri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh massage effleurage dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* 0,003. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh massage effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Seluruh ibu hamil mendapatkan manfaat dari massage effleurage ini dengan mendapatkan hasil mean sebelum 5,8 menjadi 2.

Tindakan massage effleurage yang dilakukan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dapat menurunkan skala nyeri, hal ini karena teknik pijatannya melakukan usapan lembut pada jaringan lunak, otot, tendon sehingga meredakan rasa nyeri. Selain itu, rangsangan taktil dan perasaan positif pada saat dilakukan sentuhan dan usapan lembut yang penuh empatik sehingga dapat meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan meringankan nyeri (Suriani, 2019).

Tindakan massage effleurage dapat meringankan nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini karena masasage dilakukan dengan usapan tangan pada jaringan lunak, otot tendon dan ligamentum yang dapat meredakan nyeri. Menurut Marlyn pada

tahun 2010, tindakan massage effleurage dapat merangsang serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri dapat terhambat. Rangsangan kulit dengan effleurage dapat menciptakan pesan yang dikirim lewat serabut A-delta, serabut A-delta ini menghantarkan nyeri cepat sehingga gerbang nyeri menutup. Karena proses ini, korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri akan berkurang dan ringan (Maryunani, 2010).

Tindakan massage effleurage dapat membantu melancarkan peredaran darah vena dan peredaran getah bening/cairan limfe. Selain itu, setelah dilakukan massage effleurage ini dapat memperbaiki proses metabolisme, sisa pembakaran, mengurangi kelelahan, membantu penyerapan akibat peradangan. Tindakan massage ini juga sangat mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan banyak bahan dan alat serta tanpa efek samping (Husin, 2014).

Berbeda dengan ibu multigravida, perubahan yang terjadi selama kehamilan akan menetap seperti adanya *striae gravidarum* dan tonus otot yang mengalami peregangan. Berdasarkan penelitian Salmah tahun 2016 menunjukkan ada hubungan paritas dengan kejadian nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* 0,002. Pada otot-otot ibu yang sudah pernah melahirkan tentunya tidak sekuat ibu primigravida yang mengalami kegagalan menopang abdomen yang membesar sehingga uterus mengendur sehingga membuat ibu semakin lordosis (Salmah, 2016).

Selain faktor diatas, usia juga mempengaruhi nyeri pada ibu hamil adalah faktor usia. Pada ibu yang usianya diatas 30 tahun sudah mengenal sekali bagaimana tingkat nyeri yang dirasakan selama hamil. Pada ibu dengan usia yang lebih tua lebih berpengalaman mengenal tingkat nyeri dibandingkan dengan usia ibu yang lebih

muda. Selain itu, berbeda juga cara merespon nyeri itu sendiri. Setiap orang akan berbeda-beda cara merespon dan menanggulangi nyeri (Judha, 2012).

Menurut asumsi peneliti *massage effleurage* ini sangat efektif diberikan pada ibu hamil trimester III karena sangat bermanfaat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu. Bidan di tempat praktik dapat memberikan layanan khusus *massage effleurage* untuk ibu-ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung pada saat kunjungan kehamilan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, disarankan bidan dapat memberikan terapi komplementer sebagai penanganan permasalahan ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung yang dialami pada ibu hamil trimester III dapat diatas dengan pemberian *massage effleurage*. *Massage* ini bisa menjadi tambahan asuhan komplementer yang dapat diberikan pada ibu hamil. Selain manfaat nya yang dapat meringankan nyeri pada ibu, *massage* ini juga dapat dilakukan dengan mudah dan bisa diajarkan ke suami ibu hamil sehingga bisa dikerjakan dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. (2016) 'Perbedaan *Massage Effleurage* dan Nyeri Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil', *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Aslani, M. (2016) *Teknik Pijat Untuk Pemula*. Jakarta.
- Fitriana (2019) 'Pengaruh *Massage Effleurage* dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Keperawatan*, 5(2).
- Herawati (2017) 'Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III'.
- Husin, F. (2014) *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Sagung Seto : Jakarta
- Judha (2012) *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kelly, L. (2013) *Sembilan Bulan Kehamilan & Kelahiran*. Jakarta: Arcan.
- Kemendes (2018) *Riskesdas 2018*.
- Mafikasari, K. (2015) 'Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III', 07(02).
- Maryunani (2010) 'Nyeri dalam Persalinan "Teknik dan Cara Penanganan"', *Trans Info Media*.
- Notoatmodjo, S. (2010) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Salmah (2010) *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Suriani, dkk (2019) 'Pengaruh Teknik *Massage Back-Effleurage* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I di Klinik Bersalin Kurnia', *Jurnal Penelitian Keperawatan*.
- Swarjana (2015) *Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta.
- Varney, H. (2008) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta. EGC.
- Walgito, N. (2015) *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Walyani, E. (2015) *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta.