



Article

**Penerapan Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III**

Eni Folendra Rosa<sup>1</sup>, Wiwice Ariant<sup>2</sup>, M. Agung Akbar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D-III Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi D-III Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi D-III Keperawatan, STIKes Al-Ma'arif Baturaja, Sumatera Selatan, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: April 20, 2023

Final Revision: May 14, 2023

Available Online: May 17, 2023

KEYWORDS

Massage Effleurage, Nyeri Akut Punggung Bawah, Ibu Hamil TM III

CORRESPONDENCE

Phone: 081273709411

E-mail:

eni.folendra@poltekkespalembang.ac.id

**A B S T R A C T**

In the process of pregnancy there is a condition experienced by pregnant women in the third trimester, namely back pain. One of the pain management that provides a relaxing effect and reduces pain is Effleurage Massage. This study aims to describe pain management in third trimester pregnant women with acute low back pain. This study used a case study method with a nursing process approach. The main intervention for pain management with Effleurage massage is carried out once a day for 3 consecutive days with a duration of  $\pm$  15 minutes. This research was conducted in Tanjung Agung Health Center. The results showed that after three days of the Effleurage massage intervention there was a decrease in the pain scale on Client 1 from pain scale 5 and Client 2 from Pain Scale 6 to a change in the same pain scale, namely scale 1. The researcher concluded that the implementation of pain management nursing, especially effleurage massage, showed the effectiveness of reducing the pain scale for clients at the Tanjung Agung Health Center. Effleurage massage techniques can be given to third trimester pregnant women with back pain problems to reduce pain intensity and increase the comfort of pregnant women.

**I. INTRODUCTION**

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin, dimulai dari konsepsi dan diakhiri dengan permulaan persalinan. Durasi kehamilan dari ovulasi hingga persalinan adalah

sekitar 280 hari (40 minggu) dan maksimal 300 hari (43 minggu) (Fatmayanti et al., 2020). Kehamilan 40 minggu disebut kehamilan cukup bulan (*aterm*), jika kehamilan berlangsung lebih dari 43 minggu, disebut *postterm* atau *postmatur*. Kehamilan antara minggu ke-

28 dan ke-36 disebut kehamilan dini (Fauziah, 2017; Nuraeni, 2021).

Pada proses kehamilan terdapat suatu keadaan yang dialami oleh ibu hamil di trimester III yaitu nyeri punggung (Wahyuningsih, 2019). Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi di daerah lumbal-sakral (tulang belakang). Keluhan nyeri punggung saat hamil idealnya disebabkan oleh perubahan anatomi tubuh. Nyeri dikatakan fisiologis atau dalam batas normal bila nyeri hilang segera setelah istirahat (Manyozo, Nesto, Bonongwe, & Muula, 2019).

Pada tahun 2018 dan 2019, sekitar 20% hingga 90% wanita hamil di Kanada, Nepal, Amerika Serikat, Eropa, dan sebagian Afrika mengeluhkan nyeri punggung yang mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan dan duduk dalam waktu lama. Kasus Sakit Punggung Wanita hamil di Indonesia mengalami sakit punggung yang hampir sama dengan di banyak negara lain. Sekitar 60-80% wanita mengeluhkan nyeri punggung saat hamil (Wanti & Fatmarizka, 2022).

Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita trombosis vena (Koukoulithras Sr et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari and Widyawati (2019) bahwa terdapat 68% ibu hamil mengalami nyeri sedang dan 32% nyeri ringan yang terjadi pada usia kehamilan pada bulan ke 5 sampai bulan ke 7.

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan manajemen nyeri yang terdiri dari 2 cara yaitu farmakologi maupun non farmakologi. Prosedur farmakologis dilakukan dengan

pemberian analgetik yaitu untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri, sedangkan prosedur non farmakologis dapat dilakukan dengan mengajarkan teknik pernapasan, mengubah posisi, massage, terapi panas atau dingin, dan terapi relaksasi genggam jari (Yikar & Nazik, 2019).

Salah satu manajemen nyeri yang memberikan efek relaksasi dan mengurangi rasa nyeri tanpa efek samping bagi kesehatan adalah Pijat Effleurage (Wahyuningsih, 2019). Pijat Effleurage adalah suatu bentuk pijatan di mana telapak tangan berulang kali menekan permukaan tubuh dengan lembut dengan arah melingkar. Tujuan pijatan ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan dan menghangatkan otot perut serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus tentang pijat effleurage pada ibu hamil trimester III dengan nyeri akut pada punggung bawah.

## II. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Studi kasus penelitian ini berfokus pada asuhan keperawatan pada klien nyeri punggung bawah yang mengalami masalah nyeri akut dengan intervensi utama manajemen nyeri. Penelitian ini dilaksanakan dirumah klien di wilayah UPTD Puskesmas Tanjung Agung Baturaja Timur selama 5 hari pada bulan maret 2023.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu 1) ibu hamil Trimester III dengan masalah nyeri akut; nyeri punggung bawah, 2) Ibu hamil yang tidak mengalami komplikasi kehamilan, dan 3) ibu Hamil yang bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan, kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu ibu mengalami keluhan/masalah kehamilan yang membutuhkan perawatan dirumah sakit selama proses

penelitian. Alat yang digunakan yaitu format asuhan keperawatan yaitu pengkajian, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, penilaian nyeri, dan checklist/ SOP manajemen nyeri.

Peneliti menjabarkan hasil pengumpulan data dari seluruh rangkaian penelitian berdasarkan komponen asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian yang bersumber dari wawancara, observasi, pemeriksaan diagnostik, diagnosa keperawatan terkait, perencanaan asuhan, dan implementasi asuhan serta hasil evaluasi keperawatan. Dalam studi kasus ini, terdapat dua jenis data yakni data subjektif dan data obyektif.

### III. RESULT

Pada saat pelaksanaan studi kasus peneliti melakukan kontrak terlebih dahulu dengan kedua klien agar siap dari segi fisik maupun psikis dalam menerima asuhan keperawatan. Implementasi keperawatan diberikan berdasarkan diagnosa keperawatan yang berfokus pada prioritas masalah yaitu nyeri akut. Peneliti memberikan implementasi keperawatan yaitu manajemen nyeri yang terdiri dari observasi nyeri, terapeutik pemberian terapi nonfarmakologis (Massage effleurage), dan edukasi terhadap nyeri punggung bawah. Implementasi keperawatan pmessage effleurage telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 02 Mei s/d 04 Mei 2023 pada klien 1 (Ny. T) dan pada tanggal 06 Mei s/d 08 Mei 2023 pada klien 2 (Ny. D).

Hasil pengkajian yang didapatkan pada klien 1 (Ny. T) dengan menggunakan format pengkajian Antenatal care, usia kehamilan 34 minggu TTV (TD : 90/80 mmHg, N: 88x/menit, RR: 20x/menit, S: °36C), tidak ada riwayat penyakit sistemik yang diderita, tidak terdapat komplikasi kehamilan. Saat pengkajian, Ny. T mengatakan mengeluh nyeri pada punggung bawah, nyeri terasa

bertambah saat melakukan aktivitas berlebih, pada saat dilakukan observasi pengkajian nyeri dengan PQRST didapatkan hasil nyeri seperti tertusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan skala 6. Saat pengkajian raut wajah Ny. D tampak meringis dan tampak gelisah.

Adapun hasil pengkajian yang di dapatkan pada klien 2 (Ny. D) format pengkajian Antenatal care, dengan TTV (TD: 100/70 mmHg, N: 120x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,5°C), tidak ada riwayat penyakit sistemik yang diderita, tidak terdapat komplikasi kehamilan. Saat pengkajian, Ny. D mengatakan mengeluh nyeri pada punggung bawah, nyeri terasa bertambah saat melakukan aktivitas berlebih, pada saat dilakukan observasi pengkajian nyeri dengan PQRST didapatkan hasil nyeri seperti tertusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan skala 5. Saat pengkajian raut wajah Ny. T tampak meringis dan tampak gelisah.

Pada Klien 1, pengkajian nyeri dan implementasi massage effleurage dilakukan selama tiga hari dari tanggal 02 Mei – 04 Mei 2023. Ny. T mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 5 (nyeri sedang). Ketika sedang mengalami nyeri punggung bawah raut wajah Ny. T tampak meringis dan tampak gelisah, serta nyeri bertambah saat melakukan aktivitas berlebih. Pemberian implementasi prenatal yoga diharapkan dapat membantu klien dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang dialami sehingga klien akan merasa lebih nyaman dalam beraktivitas dan menjalani kehamilannya.

Pelaksanaan implementasi massage effleurage ini dilakukan 1x sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi ± 15 menit dan harus dilakukan sesuai SOP. Setelah dilakukan tindakan massage effleurage pada Ny. T selama 3 hari, hasil evaluasi menunjukkan sebelum melakukan tindakan massage effleurage mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 5 (nyeri sedang), kemudian setelah

dilakukan tindakan *massage effleurage* pada hari ke-1 skala nyeri Ny. T mengalami penurunan dengan skala 4 (skala ringan), lalu pada hari ke-2 skala nyeri kembali menurun dengan skala 3 (skala ringan), dan pada hari ke-3 skala nyeri turun menjadi skala 1 (nyeri ringan).

Pada Klien 2, pengkajian nyeri dan implementasi *massage effleurage* dilakukan selama tiga hari dari tanggal 06 Mei s/d 08 Mei 2023. Ny. D mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 6 (nyeri sedang). Ketika sedang mengalami nyeri punggung bawah raut wajah Ny. D tampak meringis dan tampak gelisah, serta nyeri bertambah saat melakukan aktivitas berlebih. Pemberian implementasi *massage effleurage* diharapkan dapat membantu klien dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang dialami sehingga klien akan merasa lebih nyaman dalam beraktivitas dan menjalani kehamilannya.

Pelaksanaan implementasi *massage effleurage* ini dilakukan 1x sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi  $\pm$  15 menit dan harus dilakukan sesuai SOP. Setelah dilakukan tindakan *massage effleurage* pada Ny. D selama 3 hari. hasil evaluasi menunjukkan sebelum melakukan tindakan *massage effleurage* mengalami nyeri punggung dengan skala 6 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan tindakan *massage effleurage* pada hari ke-1 terjadi penurunan nyeri punggung pada Ny. D dengan skala 5 (nyeri sedang), kemudian pada hari ke-2 skala nyeri kembali menurun dengan skala 3 (nyeri ringan), dan pada hari ke-3 skala nyeri turun menjadi skala 1 (nyeri ringan). Setelah dilakukan tindakan *massage effleurage* selama 3x dalam seminggu terjadi perubahan skala nyeri yang sama yaitu skala 1 (nyeri ringan).

Peneliti mendapatkan perbedaan skala nyeri pada saat pertama kali dilakukan observasi penilaian nyeri dimana Klien 1 (Ny. T) memiliki skala nyeri 5 dan Klien 2 (Ny. D) memiliki skala

nyeri 6, hal ini bisa diakibatkan oleh perbedaan tingkat toleransi dan ambang nyeri terhadap nyeri masing-masing individu. Setelah dilakukan tindakan *massage effleurage* selama tiga hari pada tanggal 02 Mei 2023 s/d 04 Mei 2023 dan 06 Mei 2023 s/d 08 Mei 2023 didapatkan hasil skala nyeri kedua klien berkurang dengan perubahan skala nyeri yang sama yaitu skala 1 (nyeri ringan).

Dari data hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung pada klien hamil trimester III sebelum dilaksanakan *massage effleurage*, Pada klien1 (Ny. T) dan Klien 2 (Ny. D) memiliki skala nyeri dengan kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan tindakan *massage effleurage*, kedua klien memiliki skala nyeri dengan kategori ringan. Artinya ada perbedaan tingkat nyeri pada klien dari sebelum dilakukan *massage effleurage* dan setelah dilakukan *massage effleurage*.

#### IV. DISCUSSION

Hasil temuan dari studi kasus ini menunjukkan setelah diberikan terapi *massage effleurage* ibu hamil trimester III juga mengalami penurunan skala nyeri. Nyeri punggung pada ibu hamil di berikan teknik *massage effleurage* mampu mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Gerakan lembut dan ringan pada *effleurage* membantu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan merangsang pelepasan endorfin yang berperan dalam mengurangi nyeri (Sanjaya, Febriyanti, & Rahayu, 2022).

Teknik *massage effleurage* melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, atas

memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya rangsangan taktil dan perasaan positif, yang berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, bertindak memperkuat efek massage untuk meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri (Sari & Farida, 2021; Suryani, Murtiyarini, Herinawati, & Romauli, 2022).

Secara fisiologis, gerakan ini membantu meningkatkan sirkulasi darah di daerah punggung bawah, yang dapat mengurangi peradangan dan meningkatkan pasokan oksigen ke otot-otot yang tegang (Purwandari, Tuju, Tombakan, Korompis, & Losu, 2022). Selain itu, effleurage juga merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang memiliki efek analgesik atau penghilang nyeri. Selama kehamilan, perubahan hormonal dan peningkatan beban pada tulang belakang dan sendi dapat menyebabkan ketegangan otot-otot di daerah punggung bawah. Teknik pijat effleurage membantu mengurangi ketegangan otot ini melalui gerakan yang lembut dan relaksasi yang dihasilkan, sehingga nyeri punggung dapat berkurang (Mardiani & Resna, 2022; Megasari, 2022).

Studi kasus yang dilakukan oleh Indriani, Fitri, and Sari (2023) menunjukkan bahwa setelah dilakukan *massage effleurage* terjadi penurunan skala nyeri punggung pada kedua subyek yaitu pada subyek I( Ny. F) dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3 dan pada subyek II (Ny. T) dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2. Hal ini sejalan dengan penelitian Mardiani and Resna (2022) yang menunjukkan ada pengaruh Massage Effleurage terhadap nyeri

punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kaliwadas.

Dengan demikian, pijat effleurage dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi nyeri bagi ibu hamil trimester III, meningkatkan kualitas hidup mereka, serta memberikan pengalaman yang lebih nyaman selama masa kehamilan.

## V. CONCLUSION

Peneliti menyimpulkan bahwa implementasi keperawatan manajemen nyeri khususnya *massage effleurage* menunjukkan adanya efektivitas penurunan skala nyeri pada klien 1 (Ny. T) dan klien 2 (Ny. D) di Puskesmas Tanjung Agung. Teknik *massage effleurage* bisa diberikan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung untuk mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat berguna sebagai intervensi Keperawatan dalam memberikan asuhan Keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri akut (Nyeri Punggung Bawah).

## REFERENCES

- Fatmayanti, A., Ulfiana, Q., Ani, M., Dewi, R. K., Amalia, R., Astuti, A., . . . Sudra, R. I. (2020). *Konsep Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Fauziah, S. (2017). *Keperawatan Maternitas Vol. 2*. Jakarta: Prenada Media.
- 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)*, 2(2), 1-6.
- Indriani, A., Fitri, N. L., & Sari, S. A. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 46-54.
- Koukoulithras Sr, I., Stamouli, A., Kolokotsios, S., Plexousakis Sr, M., Mavrogiannopoulou, C., Koukoulithras, I., & Plexousakis, M. (2021). The effectiveness of non-pharmaceutical interventions upon pregnancy-related low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 13(1).
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi medical journal : the journal of Medical Association of Malawi*, 31(1), 71-76. doi:10.4314/mmj.v31i1.12
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108-114.
- Megasari, K. (2022). Midwifery Care for Third Trimester Pregnant Women With Back Pain Discomfort with Back Massage Therapy at PMB Hj Zurahmi Pekanbaru in 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 2(1), 51-58.
- Nuraeni, R. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Maternitas*. Cirebon: LovRinz Publishing.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352-361.
- Purwandari, A., Tuju, S. O., Tombokan, S., Korompis, M., & Losu, F. N. (2022). Effleurage Massage by Husband on the Level of Pain in Maternal When the 1 Phase is Active. *Journal of Positive School Psychology*, 5527-5540.
- Sanjaya, R., Febriyanti, H., & Rahayu, K. P. (2022). Combination of Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Pregnant Women. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1), 73-78.
- Sari, A. P., & Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Combination of Effleurage Massage Techniques and Acupressure Therapy for Back Pain among Third Trimester Pregnant. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137-145.

- 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), 109-115.
- Wahyuningsih, S. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Post Partum*. Sleman: Deepublish.
- Wanti, Q. K., & Fatmarizka, T. (2022, 2022). *Prevalence and Patterns of Back Pain Complaints among Pregnant Woman in Developing Countries in Asia: A Literature Review*. Paper presented at the In Academic Physiotherapy Conference Proceeding
- Yikar, S. K., & Nazik, E. (2019). Effects of prenatal education on complaints during pregnancy and on quality of life. *Patient Educ Couns*, 102(1), 119-125.