



---

## Implementasi Massage Effleurage Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

*Implementation of Massage Effleurage to Reduce Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester*

**Cindy Puspita**

Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Pematangsiantar, Indonesia

Email: cindypuspita100@gmail.com

\*Correspondence: Cindy Puspita

---

DOI:

10.59141/comserva.v4i5.1901

### ABSTRAK

Kehamilan adalah terjadinya pembuahan antara sperma dengan sel telur yang akan menghasilkan janin di dalam rahim seorang perempuan. Setiap wanita hamil akan mengalami perubahan, perubahan tersebut menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, apalagi pada kehamilan trimester III. Salah satu ketidaknyamanan yang di alami ibu hamil trimester III adalah perubahan pada muskuloskeleta yaitu nyeri pada area punggung. Salah satu tindakan keperawatan non-farmakologi yang dapat menurunkan nyeri adalah massage effleurage. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Subjek studi kasus ini berjumlah 2 responden pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri 4-6 (sedang). Pengambilan data diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan fisik, observasi dan mengukur skala nyeri menggunakan NRS (numerik rating scale). Hasil penelitian diperoleh ada pengaruh massafe effleurage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III diwilayah kerja puskesmas kartini pematangsiantar.

**Kata kunci:** massage effleurage, ibu hamil trimester III, nyeri punggung

### ABSTRACT

*Pregnancy is the fertilization between sperm and egg cells which will produce a fetus in a woman's womb. Every pregnant woman will experience changes, these changes cause discomfort for pregnant women, especially in the third trimester of pregnancy. One of the discomforts experienced by pregnant women in the third trimester is changes in the musculoskeletal area, namely pain in the back area. One non-pharmacological nursing action that can reduce pain is effleurage massage. The aim of this study was to determine the effect of effleurage massage on reducing back pain in third trimester pregnant women. This research method uses a case study with a descriptive research design. The subjects of this case study were 2 respondents in the third trimester of pregnancy who experienced back pain with a pain scale of 4-6 (moderate). Data collection was obtained by interviewing, physical examination, observation and measuring the pain scale using NRS (numerical rating scale). The research results showed that there was an effect of effleurage massage on reducing back pain in third trimester pregnant women in the working area of the Kartini Pematangsiantar health center.*

**Keywords:** effleurage massage, three trimester pregnant mother, back pain

---

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah masa terdapatnya janin didalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan adalah terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sperma dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester yaitu trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (Minggu ke-28 hingga minggu ke-40) (Oktavia & Larasati, 2024).

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 angka kematian ibu sangat tinggi, sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. (WHO, 2023). Berdasarkan data laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, jumlah ibu hamil di Indonesia adalah sebanyak 155.622 orang. Prevalensi ibu hamil terbanyak berdasarkan data Riskesdas terdapat di Provinsi Jawa Barat sebanyak 966.319 orang, sedangkan prevalensi ibu hamil yang terendah berdasarkan data Riskesdas terdapat di Provinsi Kalimantan Utara sebanyak 13.354 orang. Kemudian Jumlah ibu hamil di Sumatera Utara pada tahun 2019 sebanyak 334.401 orang, pada tahun 2020 sebanyak 332.810 orang dan pada tahun 2021 sebanyak 329.118 orang. Jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan K1 sampai dengan melakukan kunjungan K4 pada tahun 2019 melakukan kunjungan K1 sebanyak 305.289 orang melakukan kunjungan K4 sebanyak 286.123 orang, pada tahun 2020 melakukan kunjungan K1 sebanyak 305 180 orang melakukan Kunjungan K4 sebanyak 227.889 orang, dan pada tahun 2021 melakukan kunjungan K1 sebanyak 287.030 orang melakukan kunjungan K4 sebanyak 263.277 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2023).

Prevalensi terjadinya nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di negara Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk pada daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta wanita kelas atas di negeri sekitar 16% selama kehamilan minggu ke-12, 67 % pada minggu ke 24 dan 93% pada minggu ke 36. Sedangkan tingkat pravelensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Sari & Listiyanawati, 2023).

Keluhan nyeri punggung selama kehamilan dapat dikurangi dengan 2 metode yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil yang telah direkomendasikan oleh dokter, sedangkan terapi non farmakologi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau keluarga dengan menggunakan teknik terapi komplementer diantaranya seperti, memberikan kompres air hangat, senam ibu hamil, akupresur, massage dan melakukan gerakan teknik relaksasi (Handayani Rika, dkk, 2021). Salah satu manajemen nyeri yang memberikan efek relaksasi dan mengurangi rasa nyeri yang efektif adalah massase effleurage (Wahyuningsih, 2019). Massage effleurage (teknik pijat) adalah suatu teknik pemijatan yang dilakukan pada daerah punggung atau sacrum menggunakan telapak tangan. Tujuan dari massage effleurage adalah untuk kenyamanan ibu dan janin (Dewi et al., 2018)

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kartini Pematangsiantar pada bulan April 2024 selama 3 hari berturut-turut, desain penelitian menggunakan studi kasus. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 2 responden dan Subyek yang digunakan dalam penelitian ini dengan kriteria inklusi yaitu Pasien terdaftar di Wilayah Kerja Puskesmas Kartini Pematangsiantar, pasien merupakan ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung, dengan tingkat nyeri sedang skala nyeri 4-6 (sedang), pasien dalam keadaan sadar penuh, pasien kooperatif, pasien yang bersedia

---

diikut sertakan dalam penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah Informed consent, standart operasional prosedur (SOP) teknik massage effleurage, format pengkajian ibu hamil dan lembar observasi. Penerapan etik yang dilakukan dalam peneliti denga tidak menggunakan nama, selama penelitian menjaga privasi dan mempertahankan kenyamanan responden.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini menjelaskan hasil penelitian secara rinci, termasuk menampilkan hasil-hasil perhitungan, hasil analisis kebutuhan, dan lain sebagainya. Hasil penelitian ini juga dapat ditampilkan dalam bentuk tabel atau gambar, dengan ketentuan bahwa tabel atau gambar tidak boleh terlalu panjang, terlalu besar, dan terlalu banyak. Penulis sebaiknya menggunakan variasi dalam penyajian tabel atau gambar, serta setiap tabel atau gambar yang disajikan harus dirujuk (tidak ditulis ulang) dalam teks. Sebaiknya tidak memasukkan tabel hasil olah data SPSS ke dalam artikel (penulis diharuskan merangkum ulang dan membuat tabel tersendiri sesuai dengan format yang diminta dalam template ini).

Berdasarkan hasil pengkajian dan pemeriksaan fisik pada kedua klien pada tanggal 25 April 2024 sampai tanggal 27 April 2024 di dapatkan bahwa klien I Ny. F berusia 35 tahun dengan status obstetric G3P1A1H1 usia kehamilan 28 minggu, Hasil pengkajian yang diperoleh dari data klien ialah klien mengatakan nyeri bagian punggung, nyeri dirasakan sejak kehamilan trimester III, nyeri seperti ditusuk-tusuk, dirasakan hilang timbul dengan durasi 3 menit, nyeri bertambah saat melakukan aktivitas berlebih dan terasa sesak, dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Keadaan umum klien baik, kesadaran compos mentis, klien tampak meringis, tampak gelisah dan tampak memegang area punggung, TD: 140/80 mmhg, Nadi: 100x/menit, suhu: 36,5 °c, RR: 22x/menit.

Pada pemeriksaan fisik klien II Ny. P berusia 32 tahun dengan status obstetric G1P0A0H0 usia kehamilan 32 minggu, hasil pengkajian yang diperoleh dari data klien ialah klien mengatakan nyeri bagian punggung, nyeri dirasakan sejak kehamilan trimester III, nyeri seperti ditusuk-tusuk, dirasakan hilang timbul dengan durasi 5 menit, nyeri bertambah saat melakukan aktivitas berlebih dan terasa sesak, dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang), klien tampak meringis, tampak gelisah dan tampak memegang area punggung, TD: 120/80 mmhg, Nadi: 105x/menit, suhu: 36,5 °c, RR: 22x/menit.

Setelah dilakukannya tindakan non-farmakologi: massage effleurage selama tiga hari berturut-turut skala nyeri pada kedua klien menurun pada klien I dari skala nyeri 5 (sedang) menjadi skala nyeri 2 (ringan) dan pada klien II dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi skalnya nyeri 3 (ringan) dan kedua klien tampak rileks.

## **Pembahasan**

Menurut The International Association the Study Of Pain (IASP), nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) adalah nyeri pada daerah superior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung prosesus spinosus dari vertebra thorakal terakhir, daerah inferior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung processus spinosus dari vertebra sakralis pertama dan lateral oleh garis vertical yang ditarik dari batas lateral spina lumbalis. Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Lumy, dkk. 2023).

Intervensi berupa Teknik non-farmakologi yang penulis terapkan dalam studi kasus ini adalah implementasi massage effleurage. Massage adalah suatu istilah yang digunakan untuk menunjukkan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh. Manipulasi tersebut sebagian besar efektif dibentuk dengan tangan diatur guna tujuan untuk memperngaruhi saraf, otot, sistem pernafasan, peredaran darah dan limpe yang bersifat setempat dan menyeluruh. Massage effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi dan rasa nyaman (Girsang, dkk. 2023).

Penelitian ini sesuai yang dilakukan oleh Rosa, Arianti & Akbar, (2023) menyebutkan bahwa implementasi keperawatan yaitu massage effleurage dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil

---

trimester III dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1 yang dilakukan dalam 3 hari berturut-turut, selain itu penelitian yang dilakukan oleh Almanika, Ludiana & Dewi, (2022) juga menyebutkan bahwa melakukan implementasi keperawatan yaitu massage effleurage dilakukan selama 5-10 menit sebanyak 1 kali sehari selama 5 hari berturut-turut, menunjukkan pengaruh penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil studi kasus ini diketahui bahwa masalah keperawatan yang muncul pada kedua klien adalah nyeri akut pada area punggung. Hal tersebut dikarenakan data-data yang penulis dapatkan dari hasil pengkajian lebih menojol kearah nyeri akut yang ditandai dengan adanya tanda gejala mayor seperti mengeluh nyeri, tampak meringis, tampak gelisah, tampak memegang area punggung, selain itu nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil sebagai akibat pergeseran akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh ibu hamil yang kurang tepat akan meningkatkan intensitasnya seiring dengan bertambah usia kehamilan. Kondisi kelelahan pada ibu hamil juga akan memicu nyeri punggung. Nyeri punggung juga dapat disebabkan oleh beratnya uterus yang membesar membungkuk yang berlebihan dan berjalan tanpa istirahat (Afriyanti, dkk, 2023).

## **KESIMPULAN**

Kehamilan membawa perubahan fisiologis yang signifikan pada tubuh wanita, termasuk peningkatan risiko nyeri punggung bawah yang sering terjadi pada trimester ketiga. Data dari berbagai negara, termasuk Indonesia, menunjukkan prevalensi yang tinggi terkait keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah \*massage effleurage\*. Teknik ini memberikan efek relaksasi dan kenyamanan yang dapat mengurangi intensitas nyeri secara signifikan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skala nyeri pada kedua klien setelah penerapan \*massage effleurage\* selama tiga hari berturut-turut. Dengan demikian, \*massage effleurage\* dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam manajemen nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mendukung penggunaan terapi non-farmakologis ini sebagai pendekatan yang bermanfaat bagi ibu hamil dalam mengelola nyeri punggung selama kehamilan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fajriyah & Supardi. (2015). Penerapan strategi pembelajaran metakognitif terhadap hasil belajar matematika. In Leonard (Editor). *EduResearch: Raise The Standard*, Vol. 1, 1-24. Jakarta: Unindra Press.
- Afriyanti, D., Astuti, W.W., Yunola, S., Anggraini, H., Megawati., Setyani, R.A., Wahyuningsih., Nilakesuma, N.F., Susilawati, D., Arlym, L.T., Nurkhayati, E., Caraka, L.D. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid I. Jakarta: Mahakarya Citra Utama. [https://books.google.co.id/books/about/Buku\\_Ajar\\_Asuhan\\_Kehamilan\\_S1\\_Kebidanan.html?id=t3etEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb\\_mobile\\_entity&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&gboemv=1&gl=ID&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books/about/Buku_Ajar_Asuhan_Kehamilan_S1_Kebidanan.html?id=t3etEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Almanika, D., Ludiana., & Dewi, T.K. (2022). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Junal Cendikia Muda*, 2 (1) 50-58. Diakses tanggal 1 Maret 2022. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/291/177>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2023). Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4, Kurang Energi Kronis (KEK), dan Mendapat Tablet Zat Besi (Fe). Badan pustaka statistic provinsi sumatra utara. Diakses tanggal 10 Februari 2024. <https://sumut.bps.go.id/indicator/30/483/1/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan-k1-melakukan-kunjungan-k4-kurang-energi-kronis-kek-dan-mendapat-tablet-zat-besi-fe-.html>
- Girsang, B.M. Siregar, F.L.S., Indriani, E., Marbun, A.S., Mahdalena, J., Barus, E. (2023). *Evidence Based Practice Periode Nifas*. Jakarta: Deepublish. [https://books.google.co.id/books/about/Evidence\\_Based\\_Practice\\_Periode\\_Nifas.html?id=dw](https://books.google.co.id/books/about/Evidence_Based_Practice_Periode_Nifas.html?id=dw)
-

- \_UEAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb\_mobile\_entity&hl=id&newbks=1&newbks\_redir=0&gboemv=1&gl=ID&redir\_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Handayani, R.P. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Bensosn dengan Massage Effleurage. Jawa Tengah: PT. Naya Expanding Management. [https://books.google.co.id/books?id=ChldEAAAQBAJ&pg=PA38&dq=teknik+massage+effleurage&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&ved=2ahUK EwjKuu3DmdyEAXWr1zgGHaoFC90Q6AF6BAgHEAM#v=onepage&q=teknik%20massage%20effleurage&f=false](https://books.google.co.id/books?id=ChldEAAAQBAJ&pg=PA38&dq=teknik+massage+effleurage&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUK EwjKuu3DmdyEAXWr1zgGHaoFC90Q6AF6BAgHEAM#v=onepage&q=teknik%20massage%20effleurage&f=false)
- Lumy, F.S.N., Murtiyarini, I., Susilawati, E., Muhida, V., Sari, L.A., Manueke, I., Hutasoit, E.S., Handayani, P., Kody, M.M., Suhartini., Herinawati., Wahyuni, Bd.I., Lilis, D.N., Losu, F.N., Imelda. (2023). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo. Diakses tanggal 15 Januari 2024. [https://books.google.co.id/books?id=5r\\_aEAAAQBAJ&pg=PA2&source=gb\\_mobile\\_entity&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&gboemv=1&authuser=1&gl=ID&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=5r_aEAAAQBAJ&pg=PA2&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&authuser=1&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Oktavia, S.N., & Larasati, L. (2024). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Ensiklopedia of Journal*, 6 (3), 69-75. Diakses tanggal 20 Januari 2024. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/2189>
- RISKESDAS. (2018). Estimasi Jumlah Ibu Hamil, Ibu Bersalin, Dan Ibu Nifas. Provinsi di Indonesia. [https://www.researchgate.net/figure/Sumber-data-RISKESDAS-2018-Sumber-Grafik-Annisa-Fitriani-2019\\_fig1\\_335523196](https://www.researchgate.net/figure/Sumber-data-RISKESDAS-2018-Sumber-Grafik-Annisa-Fitriani-2019_fig1_335523196)
- Rosa, E.F., Arianti, W., & Akbar, M.A. (2023). Penerapan Massade Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Nursing*, 14 (2), 104-109. Diakses tanggal 17 Mei 2023. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/1172>
- Sari, A., & Listiyanawati, M.D. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Antenatal: Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi Massage Effleurage. Diakses tanggal 30 Agustus 2023. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4692/>
- WHO (World Health Organization. (2023). Maternal Mortality. Diakses 22 February 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).