PENGARUH *EFFLEURAGE* MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
TPMB IKA PRATIWI SODRI

Jusmawati^{1*}, Ria Pratiwi Sodri²

¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: pratiwiria0@gmail.com

Disubmit: 07 Februari 2025 Diterima: 08 September 2025 Diterbitkan: 01 Oktober 2025
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i10.19529>

ABSTRACT

Pregnant women who enter 28 weeks of pregnancy are at high risk of experiencing lower back pain (Low Back Pain), although this pain can occur at any time during pregnancy. Postural changes, increased load on the spine due to fetal growth, and spinal conditions (lordosis) that cause excessive pressure on the spine can cause pain and discomfort. This condition has the potential to cause dysfunction in pregnant women, which can affect their quality of life. To determine the effect of Effleurage Massage on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi in 2024. Using quantitative research with One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 30 pregnant women selected using the total sampling technique. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Range List statistical test. Based on the Wilcoxon test, the p-value <0.001 (<0.05), which indicates a significant effect of Effleurage Massage on reducing back pain in pregnant women in the third trimester. There is a significant effect of Effleurage Massage on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi in 2024. It is hoped that the results of this study can provide useful information for the community, especially pregnant women, regarding the importance of Effleurage Massage therapy as an alternative to reduce back pain during pregnancy, as well as improve the quality of life of pregnant women.

Keywords: *Effleurage Massage, Back Pain*

ABSTRAK

Ibu hamil yang memasuki usia kehamilan 28 minggu berisiko tinggi mengalami nyeri punggung bagian bawah (Low Back Pain), meskipun nyeri ini dapat terjadi kapan saja selama kehamilan. Perubahan postural, peningkatan beban pada tulang belakang akibat tumbuhnya janin, serta kondisi tulang punggung (lordosis) yang menyebabkan tekanan berlebih pada tulang belakang dapat menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan. Kondisi ini berpotensi menyebabkan disfungsi pada ibu hamil, yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Mengetahui pengaruh Effleurage Massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi pada tahun 2024. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan *desain One Group Pretest-Posttest Design*.

Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji statistik *Wilcoxon Range List*. Berdasarkan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p-value < 0,001 (< 0,05), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari pemberian *Effleurage Massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *Effleurage Massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi pada tahun 2024. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai pentingnya terapi *Effleurage Massage* sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan, serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Kata Kunci: *Effleurage Massage*, Nyeri Punggung

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau low back pain pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakkan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi. Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah adalah gangguan nyeri yang sangat umum dalam perawatan primer. Secara umum, 80% orang menderita rasa sakit ini setidaknya sekali dalam hidup mereka dan itu berulang pada 60% pasien. Gejala-gejala gangguan ini tidak terkait dengan penyebab etiologis atau neurologis tertentu pada 85% kasus dan tampaknya 23% pasien menderita nyeri selama lebih dari 12 minggu dan memiliki kondisi kronis (Mu'alimah, 2021)

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Nyeri punggung sering terjadi karena titik dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi semula (Andarmoyo dan Suharti, 2013). Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan

baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Octavia & Ruliati, 2019)

Menurut WHO (World Health Organization), AKI secara Global mengalami penurunan lebih dari sepertiga dari tahun 2000 hingga 2020. Diperkirakan sekitar 810 wanita terus meninggal setiap hari karena komplikasi saat kehamilan dan persalinan. Sebagian besar penyebabnya yaitu penyebab yang dapat dicegah atau diobati seperti penyakit menular dan komplikasi saat kehamilan dan persalinan. Adanya pandemi covid-19 telah menyebabkan gangguan besar pada layanan kesehatan sehingga memperburuk resiko terutama bagi keluarga yang paling rentan (WHO, 2019).

Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) masih terjadi hingga saat ini. Data kementerian kesehatan menunjukkan terdapat 6.856 jumlah kematian ibu tahun 2021, meningkat dari sebelumnya 4.197 jumlah kematian ibu pada tahun 2019. Deputi Bidang Kesetaraan Gender Kementerian Pemberdayaan

Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), Lenny Rosalin menyebut peran laki-laki sangat penting untuk dapat mencegah bahkan menurunkan AKI. Partisipasi dalam penurunan AKI untuk mengatasi Tiga Terlambat dengan partisipasi dalam perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K) melalui Suami SIAGA. Sedangkan untuk mengatasi Empat Terlalu dengan partisipasi dalam keluarga berencana seperti perencanaan jumlah anak (Kemenkes RI, 2022). Penyebab kematian ibu Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat, sebanyak 7.389 ibu di Indonesia meninggal pada 2021. Jumlah tersebut meningkat 59,69% dibandingkan tahun sebelumnya yang sebanyak 4.627 orang. Sebagian besar kematian ibu pada 2021 disebabkan oleh Covid-19, yakni 2.982 orang. Sebanyak 1.320 ibu meninggal akibat pendarahan pada tahun lalu. Ada pula 1.077 ibu yang meninggal akibat hipertensi dalam kehamilan. Penyakit jantung menjadi penyebab kematian dari 335 ibu di Indonesia sepanjang tahun lalu. Ibu yang meninggal dunia akibat infeksi dan gangguan metabolik masing-masing sebanyak 207 orang dan 80 orang. Lalu, sebanyak 65 ibu meninggal akibat gangguan sistem peredaran darah. Sebanyak 14 ibu lainnya meninggal akibat abortus. Sedangkan, terdapat penyebab lainnya yang merenggut nawa 1.309 ibu di Indonesia sepanjang tahun lalu (Kemenkes RI, 2022)

Pada tahun 2023, angka kematian ibu (AKI) di Jawa Barat tercatat masih tinggi, mencapai 147 per 100.000 kelahiran hidup, jauh di atas rata-rata nasional. Provinsi ini juga mencatat jumlah kematian ibu tertinggi di Indonesia, yaitu 792 kasus. Penyebab utama kematian ibu di Jawa Barat termasuk komplikasi kehamilan seperti hipertensi dan

pendarahan yang tidak segera tertangani (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023).

Jumlah kasus kematian ibu di Kabupaten Bekasi pada tahun 2022 tercatat sebanyak 27 kasus. Angka ini menunjukkan adanya tantangan dalam upaya meningkatkan layanan kesehatan ibu, terutama untuk mencegah komplikasi kehamilan dan persalinan. Untuk mengatasi masalah ini, pemerintah melalui program-program seperti pemeriksaan kehamilan intensif, distribusi tablet tambah darah, dan pemberian makanan tambahan terus berupaya menurunkan angka kematian ibu secara nasional (Iv & Penugasan, 2022). Berdasarkan data dari rekam medis TPMB Ika Pratiwi Sodri pada tahun 2023 tidak ada kematian ibu maupun bayi yang terjadi di TPMB Ika.

Upaya pemerintah untuk percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana (KB) termasuk KB pasca persalinan. Upaya kesehatan ditingkatkan intensitasnya dengan tetap memberikan perhatian khusus pada penyelenggaraan pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). KIA dilakukan selama kehamilan diawali konsepsi hingga usia kehamilan mencapai 40 minggu (Yanti & Kristiana, 2019)

Ibu hamil yang memasuki usia kehamilan 28 minggu beresiko tinggi mengalami nyeri punggung bagian bawah (*Low back pain*), walaupun hal tersebut dapat terjadi kapan saja selama kehamilan. Adanya perubahan postural, peningkatan

beban pada tulang belakang dengan adanya janin yang sedang tumbuh, kondisi tulang punggung (lordosis) yang membuat tulang belakang mendapatkan tekanan berlebih sehingga menimbulkan rasa sakit dan tidak nyaman, juga dapat menyebabkan disfungsi.

Massage prenatal adalah salah satu terapholistik yang diawali dengan melakukan relaksasi pernafasan, doa, dan adanya rasa peduli, mencintai, dan kasih yang tulus dari orang yang melakukan masase kepada ibu hamil. Teknik pijatan dilakukan dengan cara *effleurage* dan *love kneading* pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi. Dari data register yang didapatkan dari TPMB Ika, terdapat ibu hamil trimester III yang berjumlah 30 orang dengan berbagai keluhan ketidaknyamanan Trimester III diantaranya mengeluh kram kaki 5 orang, nyeri perut bagian bawah 8 orang, sulit tidur 5 orang dan nyeri punggung 12 orang. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak di alami adalah nyeri punggung. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kualitas ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi. Survey pendahuluan dari TPMB belum ada yang menerapkan *Effleurage massage* sebagai pilihan bagi ibu hamil yang ingin mengatasi ketidaknyamanan punggung selama masa kehamilan. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi Tahun 2024".

TINJAUAN PUSTAKA

Massage Effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi. Effleurage merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relatif ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut. Effleurage adalah suatu pergerakan stroking dalam atau dangkal, effleurage pada umumnya digunakan untuk membantu pengembalian kandungan getah bening dan pembuluh darah di dalam ekstremitas tersebut. Effleurage juga digunakan untuk memeriksa dan mengevaluasi area nyeri dan ketidakteraturan jaringan lunak atau peregangan kelompok otot yang spesifik (Tamara, 2024).

Menurut Alimul (2009), prosedur tindakan massage dengan teknik effleurage efektif dilakukan 10 menit untuk mengurangi nyeri. Stimulasi massage effleurage dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami dan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sinap sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak di hambat (Astuti, 2018).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *Pra Eksperimen* dengan desain *One Group Pretest*

Posttest Design. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah perlakuan sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui Pengaruh Effleurage

Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi Tahun 2024. *Treatment* adalah Sebagai variabel independen dan hasil adalah sebagai variabel dependen (Sugiyono, 2019).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Kriteria	Jumlah (f)	%
Umur	<20 Tahun	3	10
	20-35 Tahun	25	83.3
	>35 Tahun	2	6.7
Pendidikan	SD - SMP	4	13.3
	SMA	26	86.7
	PT	0	0
Pekerjaan	Bekerja	13	43.3
	Tidak Bekerja	17	56.7
Paritas	Primiparitas	11	36.7
	Multiparitas	19	63.3

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa dari 30 (100%) responden ibu hamil trimester III, paling banyak ibu berusia produktif 20-35 tahun yaitu sebanyak 25 (83.3%) responden, usia <20 tahun sebanyak 3 (10%) responden dan usia >35 tahun sebanyak 2 (6.7%). Paling banyak Ibu yang berpendidikan SMA yaitu sebanyak 26 (86.7%) responden

dan sebanyak 4 (13.3%) responden. Untuk pekerjaan paling banyak ibu yang tidak bekerja atau IRT yaitu sebanyak 17 (56.7%) responden dan ibu yang bekerja sebanyak 13 (43.3%) responden. Sedangkan untuk paritas paling banyak ibu dengan Multiparitas yaitu sebesar 19 (63.3%) responden dan primiparitas sebanyak 11 (36.7%) responden.

Tabel 2. Sebelum dan Setelah Diberikan Effleurage Massage Pada Ibu Hamil Trimester III

Kategori	Kriteria	Jumlah (f)	%
Sebelum	Tidak Nyeri	0	0
	Nyeri Ringan	2	6.7
	Nyeri Sedang	23	76.7
	Nyeri Berat	5	16.7
Total		30	100
Setelah	Tidak Nyeri	0	0
	Nyeri Ringan	25	83.3
	Nyeri Sedang	5	16.7
	Nyeri Berat	0	0
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan Effleurage Massage pada ibu hamil trimester III paling banyak dengan intensitas Nyeri Sedang yaitu sebanyak 23 (76.7%)

responden dan setelah diberikan Effleurage Massage paling banyak ibu dengan intensitas Nyeri Ringan sebanyak 25 (83.3%) responden.

Tabel 3. Analisis Data Statistik

Kategori	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum Effleurage	.843	30	<.001
Setelah Effleurage	.884	30	.004

Berdasarkan Tabel 3 dari hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk didapatkan nilai *p-value* <0.05 yang artinya data tersebut berdistribusi tidak normal

sehingga pada penelitian ini dilakukan uji *non parametik test* dengan menggunakan uji *wilcoxon range list*.

Tabel 4. Pengaruh Effleurage Massage Sebelum Dan Setelah Diberikan Terhadap Penurunan Nyeri Punggung

		Ranks				Asymp. Sig. (2-tailed)
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	
Setelah Effleurage - Sebelum Effleurage	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00	-	<.001
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	4.867 ^b	<.001
	Ties	0 ^c				
	Total	30				

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value* <.001 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya Pengaruh Effleurage

Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Nyeri Punggung Sebelum Dilakukannya Effleurage Massage Pada Ibu Hamil Trimester III

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah keluhan yang sangat umum, yang sering kali disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Pada tahap ini, perut yang semakin

membesar memberikan tekanan tambahan pada punggung, mengubah pusat gravitasi tubuh, dan menyebabkan ketegangan pada otot punggung. Selain itu, peningkatan hormon relaksin yang bertujuan untuk melonggarkan ligamen panggul juga dapat menyebabkan ketidakstabilan pada tulang belakang

dan meningkatkan kemungkinan timbulnya nyeri punggung (Mardiani & Resna, 2022).

Pada penelitian ini diketahui bahwa sebelum diberikan Effleurage Massage pada ibu hamil trimester III paling banyak dengan intensitas Nyeri Sedang yaitu sebanyak 23 (76.7%) responden. Skala nyeri punggung pada ibu hamil biasanya diukur menggunakan skala numerik atau skala visual analog (VAS), yang mengklasifikasikan tingkat nyeri dari 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri berat). Berdasarkan klasifikasi ini, nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang berada pada skala 4-6 dianggap sebagai nyeri sedang. Pada skala ini, nyeri punggung cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti berdiri, berjalan, atau duduk dalam waktu lama, tetapi ibu hamil masih dapat melanjutkan aktivitas dengan usaha atau istirahat sejenak. Meskipun tidak membatasi mobilitas secara total, nyeri ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang cukup mengganggu kualitas hidup (Wati et al., 2022). Nyeri punggung pada skala 4-6 sering kali disebabkan oleh beberapa faktor, seperti beban fisik yang meningkat akibat pertumbuhan janin, perubahan postur tubuh, dan ketegangan otot-otot punggung yang terus bekerja untuk menopang tubuh. Pada kondisi ini, ibu hamil sering merasa kesulitan untuk menemukan posisi tidur yang nyaman atau mengalami nyeri setelah aktivitas fisik tertentu. Selain itu, faktor emosional seperti stres dan kecemasan juga dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri (Wahyu et al., 2023).

Sebelum dilakukan effleurage massage, ibu hamil dengan nyeri punggung pada skala ini sering kali merasa cemas dan tertekan oleh rasa sakit yang mengganggu kenyamanan sehari-hari mereka. Effleurage massage, yang merupakan teknik pijat dengan gerakan lembut dan

memanjang di sepanjang otot punggung, dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan merangsang sistem saraf parasimpatis untuk meredakan rasa sakit. Dengan terapi ini, ibu hamil dapat merasakan pengurangan intensitas nyeri, serta peningkatan relaksasi dan kenyamanan, yang berkontribusi pada perbaikan kualitas tidur dan mobilitas mereka (Mardiani & Resna, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa meskipun nyeri punggung pada ibu hamil trimester III seringkali tergolong ringan hingga sedang, keluhan ini tetap dapat mengganggu kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari ibu hamil, seperti tidur, berjalan, dan bekerja. Oleh karena itu, peneliti menganggap bahwa effleurage massage, yang melibatkan teknik pijat lembut dan mengalir pada otot punggung, dapat memberikan manfaat dalam meredakan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan memfasilitasi relaksasi.

Nyeri punggung sesudah dilakukannya Effleurage Massage pada Ibu Hamil Trimester III

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat berkurang secara signifikan setelah dilakukan effleurage massage. Setelah terapi pijat ini, banyak ibu hamil melaporkan adanya pengurangan ketegangan otot, peningkatan sirkulasi darah, dan rasa relaksasi yang lebih mendalam. Teknik effleurage massage, yang menggunakan gerakan pijatan lembut dan memanjang di sepanjang otot punggung, bekerja dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatis, yang membantu tubuh untuk lebih rileks dan mengurangi respons stres. Hal ini dapat membantu mengurangi persepsi rasa sakit pada ibu hamil, khususnya nyeri

punggung yang umumnya terjadi pada punggung bawah akibat perubahan postur tubuh dan peningkatan berat badan yang signifikan (Suryani et al., 2022).

Pada penelitian ini diketahui setelah diberikan Effleurage Massage pada ibu hamil trimester III paling banyak ibu mengalami Nyeri Ringan sebanyak 25 (83.3%) responden. Setelah dilakukannya effleurage massage, ibu hamil merasa lebih nyaman, dengan intensitas nyeri yang menurun pada skala 1-3, yang menggambarkan nyeri ringan hingga sangat ringan. Terapi ini juga membantu memperbaiki sirkulasi darah, yang dapat mengurangi pembengkakan dan ketegangan otot yang berhubungan dengan nyeri punggung. Peningkatan aliran darah ke area punggung membantu dalam proses pemulihan otot yang tegang dan mendukung fungsi otot yang lebih optimal (Mardiani & Resna, 2022). Selain itu, effleurage massage juga dapat memberikan manfaat psikologis, dengan menurunkan tingkat kecemasan dan stres yang sering dialami oleh ibu hamil. Ketegangan emosional yang dapat memperburuk rasa sakit fisik sering kali berkurang setelah terapi, menciptakan perasaan lebih tenang dan sejahtera. Hal ini, pada gilirannya, dapat meningkatkan kualitas tidur dan membantu ibu hamil merasa lebih bugar dan siap menjalani aktivitas sehari-hari. Secara keseluruhan, setelah dilakukan effleurage massage, banyak ibu hamil yang merasakan perbaikan dalam kualitas hidup mereka, dengan nyeri punggung yang lebih terkendali dan peningkatan kenyamanan yang signifikan. Terapi pijat ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala nyeri punggung dan memberikan rasa lega yang sangat dibutuhkan pada trimester ketiga kehamilan (Silvana & Megasari, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa pengurangan nyeri punggung setelah effleurage massage dapat memberikan pengaruh positif pada kualitas hidup ibu hamil, seperti meningkatkan kenyamanan saat beraktivitas, tidur yang lebih nyenyak, dan berkurangnya kecemasan atau stres yang mungkin terkait dengan rasa sakit. Terapi ini diharapkan dapat membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan tenang, yang berpotensi memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketegangan emosional yang dapat memperburuk persepsi terhadap rasa sakit.

Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi

Pada penelitian ini dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai P-Value $< .001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi Tahun 2024. Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa effleurage massage merupakan alternatif terapi yang aman dan efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pijat effleurage dapat dilakukan di fasilitas kesehatan seperti TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi, dan dapat menjadi pilihan bagi ibu hamil yang ingin mengurangi nyeri tanpa bergantung pada obat-obatan. Terapi ini dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil, memperbaiki kualitas tidur, dan mengurangi kecemasan yang sering terjadi akibat rasa sakit. Dengan demikian, effleurage massage dapat menjadi salah satu komponen penting dalam pelayanan kesehatan ibu hamil, terutama dalam mengelola nyeri punggung yang

umum terjadi pada trimester ketiga kehamilan (Wati et al., 2022).

Effleurage massage bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah ke otot yang tegang, yang membantu mengurangi pembengkakan dan ketegangan otot. Selain itu, gerakan pijatan yang lembut dan berkelanjutan membantu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam meredakan stres dan menurunkan persepsi terhadap rasa sakit. Pada ibu hamil, efek relaksasi ini sangat penting, karena stres dan kecemasan dapat memperburuk intensitas nyeri yang dirasakan. Selain itu, terapi pijat ini dapat memperbaiki postur tubuh ibu hamil, mengurangi ketegangan pada otot punggung, dan membantu ibu hamil menemukan posisi yang lebih nyaman dalam beraktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik pijat effleurage dapat menjadi terapi yang efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan nyeri punggung pada ibu hamil (Suryani et al., 2022)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wati et al., 2022) diketahui hasil rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil trimester tiga sebelum intervensi adalah 3,25 (SD=1,446) dan setelah intervensi adalah 0,75 (SD=0,851). Hasil uji wilcoxon sign rank test dengan derajat kepercayaan sebesar 95% menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah dilakukan masase effleurage ($p=0,000$).

Sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Nova et al., 2020). bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga sebelum dilakukan pijat punggung memiliki rata-rata 4,42; dan setelah dilakukan pijat punggung intensitas nyeri sedang menurun

sebesar 3,18. Ada pengaruh pijat punggung terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Hasil uji statistik didapatkan nilai t-test dan p-value $0,000 > 0,05$. Pada penelitian ini disimpulkan bahwa ada pengaruh massage terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian lain yang juga sejalan yaitu penelitian (Mardiani & Resna, 2022) menunjukkan tingkat nyeri punggung sebelum diberikan terapi Massage Effleurage memiliki rata-rata sebesar 2,56 dan setelah diberikan terapi Massage Effleurage memiliki rata-rata sebesar 1,87. Artinya terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan terapi Massage Effleurage sebesar 0,69. Hasil uji Mann Withney diperoleh nilai Asymp. Sig. sebesar 0,021 maka H_0 diterima yang artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Massage Effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Peneliti berasumsi bahwa teknik pijat effleurage efektif dalam mengurangi nyeri punggung yang umum dialami ibu hamil pada trimester III. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, dan pelonggaran ligamen akibat hormon relaksin, menyebabkan ketegangan otot di area punggung, yang berujung pada rasa sakit. Oleh karena itu, peneliti menganggap bahwa effleurage massage, yang melibatkan gerakan lembut dan memanjang pada otot punggung, dapat membantu meredakan ketegangan ini dengan meningkatkan sirkulasi darah, mempercepat pemulihan otot yang tegang, dan memberikan efek relaksasi. Selain itu, peneliti mengasumsikan bahwa pemberian effleurage massage akan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang dapat mengurangi kecemasan dan stres

yang sering memperburuk persepsi terhadap nyeri. Dengan demikian, peneliti memperkirakan bahwa setelah pemberian terapi effleurage, ibu hamil akan mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan, meningkatkan kenyamanan fisik, dan memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup ibu hamil selama kehamilan.

KESIMPULAN

Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value* $< .001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi Tahun 2024.

SARAN

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini sebagai bahan dasar dan referensi atau penunjang bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya dan dapat digunakan untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III maupun penelitian yang lainnya.

3. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan penyuluhan atau KIE tentang Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian terhadap materi Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap

Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III serta referensi bagi mahasiswa dalam memberikan pengetahuan pada ibu hamil TM III pada Nyeri Punggung di STIKes Abdi Nusantara Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. (2022). Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017. *Human Care Journal*, 2(3). <https://doi.org/10.32883/hcj.v2i3.642>
- Aisyah, S. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Kehamilan Trimester Iii Di Polindes Jabung. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 10. <https://doi.org/10.30736/midpro.v8i2.11>
- Arifin, H., Boy, E., Rizki, D., Sitepu, A., Rangkuti, Z. A., Lailatu, A., Armadi, I. A., Krisna, A. P., Hafianty, F., & Meliala, A. A. (2022). Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas. *Jurnal Implementa Husada*, 3(1), 6-11. <https://doi.org/10.30596/jih.v3i1.11632>
- Astuti, H. T. (2018). *Pengaruh massage effleurage pre anestesi terhadap nyeri tusuk jarum spinal anestesi pada pasien sectio caesarea di rsud sleman* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Astuti, D. (2019a). Tehnik massage punggung untuk mengurangi nyeri persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100-106.
- Astuti, D. (2019b). Tehnik massage punggung untuk mengurangi nyeri persalinan Kala I. *Jurnal*

- Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100-106.
- Betan, M. O., Hamu, A. H., Kapitan, M., Lepat, G. S., Oni Betan, M., Helena Hamu, A., Kapitan, M., Soleman Lepat, G., & Studi Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang, P. (2021). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. *Flobamora Nursing Journal*, 1(1), 12-18.
- Dewi, S. S. S., Napitupulu, M., & Nasution, I. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(2), 47. <https://doi.org/10.51933/health.v5i2.302>
- Dewiyanti, P. A. (2022). *Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap nyeri post operasi kanker payudara*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). AKI dan AKB Jawa Barat. *Kebidanan*.
- Emilia, N. L., Anggreyni, M., Beba, N. N., Sarman, J. N. R., Sabarulin, S., & Matongka, Y. H. (2022a). Terapi Pijat untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(03), 253-257.
- Emilia, N. L., Anggreyni, M., Beba, N. N., Sarman, J. N. R., Sabarulin, S., & Matongka, Y. H. (2022b). Terapi Pijat untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(03), 253-257.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 1-7. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/index>
- Idaningsih, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan; Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing.
- Iv, B. A. B., & Penugasan, D. A. N. (2022). *Pemerintah Kota Bekasi Tahun 2022* 363.
- Kemenkes RI. (2022). Peran bidan dalam menurunkan AKI dan AKB. *Kebidanan*.
- Koniasari et.al. (2022). *Pengaruh Therapy Massage Efflurage Terhadapnyeri Disminore Primer PADA Remaja Putridi Wilayah Sari Mekar 3 Danpmb Bidan Lilis Fatmawati 2022*.
- Liananiar, Harahap, F. S. D., & Liesmayani, E. E. (2020). Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v9i1.49>
- 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.
- Ningsih, D. A., Fahrani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>
- Nova, E. M., Aryunani, A., & Revin Eka, W. S. (2020). *Pengaruh*

- Massase Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil.* Nugraha, R. N., Lalandos, J. L., & Nurina, R. L. (2019). Hubungan Jarak Kehamilan Dan Jumlah Paritas Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil Di Kota Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 7(2), 273-280.
- Nurseptiani, D., Ersila, W., & Prasojo, S. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Dikombinasikan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 156-162.
- Pangesti, C. B., & Agussafutri, W. D. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Penyuluhan Kesehatan Pregnancy Massage Punggung Untuk Mengatasi Nyeri Punggung. *Indonesian Journal OF Community Empowerment (Ijce)*, 4(2), 223-227.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin, Ed.; Keempat). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, A., Windayanti, H., Sri, H., & Dewi, K. (2022). Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 740-751.
- Ristica, O. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(2), 78-82. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss2.49>
- Rosi Kurnia, S. (2024). *Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Bd Hj. Siti Aisyah S. SiT Sukatani Bekasi Tahun 2023.*
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1253>
- Sari, M., Siswati, T., Suparto, A. A., Ambarsari, I. F., Azizah, N., Safitri, W., & Hasanah, N. (2022). *Metodologi penelitian*. Global Eksekutif Teknologi.
- Sarwono. (2021). Ilmu Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3.
- Siagian, H. S. (2020). Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 19-24.
- Silvana, S., & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 1(1), 41-47.
- Simanjuntak, M. K., & Sorong, P. K. (2022). *ORIGINAL Article Efektivitas Prenatal YOGA Terhadap Nyeri Punggung*. 3(2), 19-24.
- Simbolon, G. A. H., & Siburian, U. D. (2021). Efektifitas Teknik Rebozo dalam Lama Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin Primigravida di Wilayah Kabupaten Tapanuli Utara Bulan Januari s/d Oktober 2020. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(1), 140. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i1.4686>
- 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.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2nd ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & R&D*.
- Syafyu Sari, F., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(1), 14-19.
<https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i1.168>
- Wahyu, N., Putri, N., & Wahyu, A. (2023). Pengaruh Effleurage Massage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri: Pengaruh Effleurage Massage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(2), 195-200.
- 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
- Yanti, D., & Kristiana, E. (2019). Efektifitas relaksasi teknik benson terhadap penurunan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology, Ciastech*, 177-184.
- Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 3(2), 107.
<https://doi.org/10.32807/jmu.v3i2.117>