

## **PENERAPAN *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III : LAPORAN KASUS**

**Mahmudah<sup>\*</sup>, Yuni Sulistiawati<sup>2</sup>, Desi Kumala Sari<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Profesi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

<sup>\*</sup>)Email Korespondensi : Mahmudah061979@gmail.com

**Abstract : Case Study of The Application of Massage Effleurage to Reduce Back Pain in Pregnant Women in The Third Trimester.** Back pain is the most common complaint with a prevalence rate of 49%, 80-90% of pregnant women experience pain. Low back pain is discomfort that occurs below the costae and above the inferior gluteal (lumbar spine). Lower back pain is very common in pregnancy, pain symptoms usually occur more than 7 months of pregnancy and the pain is usually felt in the lower back. The aim of this case study is to determine the effectiveness of effusion massage for lower back pain. This research is a case study research conducted on 3 subjects who were given effusion massage. The results of this case study research found that her back pain was decreasing, the mother who previously had difficulty sleeping (pain scale 7 / severe pain) became sound asleep (pain scale 3 / mild pain).

**Keywords:** Back Pain, Massage Efflurage, Third Trimester Pregnant Women

**Abstrak : Studi Kasus Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.** Nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri. Nyeri punggung bawah merupakan ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costae dan diatas bagian inferior gluteal (tulang pinggang). Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi lebih dari 7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui efektifitas *massage eflurage* terhadap nyeri punggung bawah. Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus yang dilakukan pada 3 orang subjek yang diberikan *massage eflurage*. hasil penelitian studi kasus ini didapati nyeri punggungnya semakin berkurang, ibu yang tadi nya susah tidur (skala nyeri 7 / nyeri berat) menjadi nyenyak tidur (skala nyeri 3 / nyeri ringan).

**Kata Kunci:** Ibu Hamil Trimester III, Massage Efflurage, Nyeri Punggung

### **PENDAHULUAN**

Menurut World Health Organization (WHO), pregnancy atau kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahimnya. Landasan hukum pelayanan dan atau asuhan komplementer dan Kesehatan tradisional di antaranya: Peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 103 tahun 2014 tentang pelayanan Kesehatan tradisional, peraturan Menteri

Kesehatan Republik Indonesia nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan Kesehatan, keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 299/Menkes/SK/VIII/2013 tentang kelompok kerja nasional Kesehatan tradisional, alternatif, dan komplementer (Kemenkes RI, 2020).

Pada tahun 2016 *World Health Organization* (WHO) mengeluarkan rekomendasi pelayanan antenatal yang

bertujuan untuk memberikan pengalaman hamil dan melahirkan yang positif (*positive pregnancy experience*) untuk menurunkan angka kematian mortalitas dan morbiditas ibu dan anak yang disebut sebagai (*World Health Organization, 2016*) *Ante Natal Care* (ANC) model. *Ante Natal Care* (ANC) model ini adalah pemberian pelayanan klinis, pemberian informasi yang relevan dan tepat waktu serta memberikan dukungan emosional. Asuhan kebidanan berkesinambungan atau *Continuity of Care* (COC) merupakan paradigma yang digunakan untuk mengatasi permasalahan kesehatan maternal, bayi baru lahir, dan keluarga berencana secara terintegrasi dan berkesinambungan. Asuhan tersebut berupa asuhan *Antenatal Care* (ANC) sesuai dengan standart pelayanan yang dilakukan secara teratur selama kehamilan, persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan yang terlatih, jika terjadi komplikasi ibu dan bayinya dirujuk ke pelayanan kesehatan yang lebih memadai, 6 jam sampai 42 hari setelah bersalinan ibu tetap mendapatkan pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2023).

Pelayanan *Antenatal Care* (ANC) mempersiapkan calon ibu untuk melahirkan dan menjaga agar lingkungan sekitar mampu melindungi bayi dari infeksi, dokter dan bidan melakukan *Antenatal Care* (ANC) berkualitas serta dapat melakukan deteksi dini (*skrining*), menegakkan diagnosis, melakukan tatalaksana dan rujukan sehingga dapat berkontribusi dalam upaya penurunan kematian maternal dan neonatal. Permasalahan pada ibu hamil trimester III disebabkan karena perubahan yang terjadi pada rahim wanita hamil terjadinya penambahan berat dan pembesaran rahim yang terjadi karena adanya kombinasi antara hipertrofi atau peningkatan ukuran sel dan pengaruh mekanis tekanan interior terhadap dinding rahim seiring perkembangan janin di dalam kandungan. Dampak

keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktifitas atau terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung paska partum dan beresiko menderita thrombosis vena (Walyani, 2015).

*Massage effleurage* dapat meredakan nyeri pada punggung. *Massage effleurage* mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot. *Massage effleurage* adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Telapak tangan harus selalu bersentuhan dengan tubuh yang akan merasakan sebuah gerakan yang berlanjutan ketika menerapkan tekanan ritmis dari atas kebawah menuju ke titik awal dengan sentuhan ringan dan dapat menghilangkan nyeri (Rahmawati dan Sarwinanti, 2016).

## **METODE**

Laporan kasus pada studi kasus ini menggunakan metode studi penelaahan kasus (*case study*) yang terdiri dari unit tunggal. Metode yang digunakan Jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Berdasarkan kriteria subjek yang akan diambil datanya dan bersifat anonim unit, analisis individu bukan kelompok. Subyek pengambilan asuhan kebidanan secara berkelanjutan ini mulai dari ibu hamil sampai Keluarga Berencana (KB) dan menjadi subyek dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yaitu pada Ny. N. Pengambilan data dengan menggunakan data wawancara, observasi langsung dan dari buku KIA serta catatan rekam medis Subjek Penelitian. Pelaksanaan asuhan kebidanan komprehensif ini pada tanggal

07 November 2023 sampai dengan tanggal 24 Desember 2023.

## HASIL

Pada pengkajian data subyektif didapatkan bahwa Ny. N datang ke Praktik Mandiri Bidan (PMB) Mahmudah pada tanggal 07-11-2023 pukul : 15.45 Wib dengan mengeluh nyeri punggung, yang tak kunjung hilang meskipun telah melakukan tehnik relaksasi sehingga membuat ibu susah tidur. Berdasarkan hasil yang didapatkan keluhan nyeri punggung bagian bawah. Teori menjelaskan secara umum nyeri punggung bawah pada ibu hamil dipengaruhi oleh adanya kelengkungan tulang belakang yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh dan Uterus yang membesar akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit pinggang (Sari dkk, 2019). Pada pengkajian data obyektif dilakukan pemeriksaan umum dengan hasil pemeriksaan keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, Tekanan Darah 110/70 mmHg, suhu 36,5°C, Nadi: 80x/menit, Respirasi: 20x/menit, Lingkar Lengan Atas (Lila) 29 cm dan di dapatkan skala nyeri pada Ny. N di angka 7 karena nyeri yang di alami Ny. N tidak hilang meskipun telah melakukan tehnik relaksasi, artinya nyeri yang di alami Ny. N yaitu nyeri berat, sclera putih, tidak ada oedema dan cloasma pada wajah ibu Menurut (Yulizawati dkk, 2019) mengatakan DJJ normal adalah 120-160 permenit. Berdasarkan hasil pemeriksaan Ny. N tidak ditemukan adanya perbedaan antara teori dan kenyataan. Berdasarkan hasil pengkajian subyektif yang dilakukan didapatkan bahwa ibu melakukan kunjungan ulang dengan keluhan nyeri punggung. Pada pengkajian obyektif semua pemeriksaan dalam batas normal TD: 110/70 mmHg, S: 36,50 C, R: 20x/menit, N: 20x/menit, hal ini dapat di simpulkan bahwa analisis

data yaitu Ny. N usia 30 tahun dengan nyeri punggung. Dalam kasus ini dilakukan asuhan kebidanan komplementer dengan memberikan massage effleurage 4x seminggu untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Massage effleurage yaitu bentuk pemijatan dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut keatas permukaan tubuh dengan arah sirkulasi secara berulang. Massage effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik mental.

## PEMBAHASAN

Menjelaskan kepada ibu mengenai persiapan persalinan seperti memilih tempat persalinan, penolong persalinan, pengambilan keputusan apabila terjadi keadaan gawat darurat, transportasi yang akan digunakan, memilih pendamping pada saat persalinan, calon pendonor darah, biaya persalinan, serta pakaian ibu dan bayi. Konseling gizi dan makanan yang tepat kemudian menganjurkan ibu untuk minum obat secara teratur berdasarkan dosis pemberiannya yaitu Fe diminum 1x200 mg pada malam hari setelah makan untuk mencegah pusing pada ibu, calceo 1x 500mg, caviplek 1x500 mg di minum pagi hari.

Evaluasi dilakukan atas keefektifan asuhan yang diberikan. Hasil evaluasi yang disampaikan penulis mengenai penjelasan dan anjuran yang diberikan bahwa ibu merasa senang dengan informasi yang diberikan, ibu mengetahui dan memahami tentang tanda-tanda bahaya trimester III, tanda-tanda persalinan, kebersihan dirinya, konsumsi makanan bergizi seimbang, cara minum obat yang benar, ibu sudah diberikan terapi komplementer massage effleurage, yaitu 4x dalam seminggu dan lama nya 15-20 menit, setelah dilakukan message effleurage skala nyeri didapati di angka 3 (nyeri sedang), yang

sebelum dilakukan message effleurage di dapati skala nyeri di angka 7 (nyeri berat), serta ibu bersedia datang kembali sesuai jadwal yang ditentukan dan semua hasil pemeriksaan telah didokumentasikan.

Asuhan kebidanan pada Ny.N, ibu hamil trimester III mengatakan masalah yang dijumpai nyeri punggung bagian bawah sudah dilakukan dengan teknik pendekatan manajemen asuhan kebidanan rasionalnya adalah rasa nyeri pada punggung merupakan hal fisiologis dan tidak mengganggu aktivitas ibu (Gozali et al., 2020)

Nyeri punggung pada kehamilan yang mengganggu aktifitas ibu harus segera diatasi karena bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca post partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan, nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. Hasil penelitian (Nurlitawati dkk., 2022) diperoleh nilai signifikan paired sample t-test  $0.002 < 0,05$ , artinya terdapat perubahan pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *massage effleurage*. *Massage effleurse* ini bisa mengurangi, rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karna dengan dilakukannya penekanan/pemijatan secara lembut dan tenang berirama maka akan melancarkan peredaran darah, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik.

Asuhan awal dilakukan dengan melakukan pengkajian yaitu pemeriksaan subjektif dan objektif, didapatkan hasil ibu hamil normal sesuai masa kehamilan,selanjutnya melakukan perumusan diagnosa yaitu pemberian asuhan pada ibu hamil normal dengan keluhan nyeri pinggang kemudian dilanjutkan pemberian intervensi dengan melakukan message effleurage, pemberian vitamin,dan penyuluhan

tentang persiapan persalinan karena pada trimester ke III psikologis ibu sangat penting dalam persiapan menghadapi persalinan. Hal ini sesuai dengan teori (Hani dkk., 2013) bahwa trimester III adalah periode menunggu dan waspada karena ibu sudah tidak sabar menunggu kehadiran bayinya keluar ke dunia.

Bidan juga mengajarkan relaksasi pada ibu dengan teknik *massage effleurage* yang sangat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, menghangatkan otot perut dan relaksasi fisik. *Massage effleurage* ini dilakukan dengan menggunakan kedua telapak tangan yang sudah di olesi minyak, di mulai dari daerah lumbal 5 menuju keatas punggung kemudian kembali lagi ke lumbal 5 melalui kiri dan kanan punggung selama 15 menit. Setelah satu minggu dilaksanakan *massage effleurage* sebanyak 4 kali, ibu merasa nyeri punggungnya semakin berkurang, ibu yang tadi nya susah tidur (skala nyeri 7 / nyeri berat) menjadi nyenyak tidur (skala nyeri 3 / nyeri ringan). Berdasarkan hasil tersebut, maka dengan menerapkan tehnik relaksi *massage effleurage* mampu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Sehingga tidak ada kesenjangan teori dan praktik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kaji literatur yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari ke 3 ibu hamil yaitu Ny. N, Ny.J dan Ny.L terdapat persamaan bahwa adanya pengaruh penerapan *effleurage massage* dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Penerapan *efflurage massage* untuk penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III yang mengalami nyeri punggung dapat dilakukan sebagai teknik non farmakologis dalam menurunkan nyeri punggung. Dari yang dijelaskan hasil perubahan intensitas nyeri dengan *effleurage massage* untuk nyeri punggung menunjukkan adanya

perubahan yang berbeda-beda dari masing-masing responden peneliti. *Massage effleurage* merupakan teknik non farmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan nyeri punggung. *Intervensi massage effleurage* pada Ny. N selama 4 hari dalam 1 minggu, Ny. J dan Ny. L *intervensi massage effleurage* dilakukan selama 3 hari dalam 1 minggu. Setiap satu hari dilakukan 1 kali pemijatan selama 15 menit, semakin lama dilakukan maka akan semakin nyaman dan rileks.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ambar, dkk. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. S Gestasi 43 Minggu 1 Hari dengan Serotinus. *Window of Midwifery journal* Vol. 2 No. 2: 118-128
- Ayunda, dkk. (2019). Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana. Edisi Pertama. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Ghozali, Imam. (2020). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21. Semarang: Badan Penerbit UNDIP
- Kemendes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Kemendes RI; Jakarta
- Kemendes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Kementerian Kesehatan: Jakarta; 2020.
- Kemendes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Kementerian Kesehatan RI
- Syari, dkk. (2022) Faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi.
- Tyastuti dan Wahyuningsih. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Ulfah dan Rosmari. (2022). Pengaruh Terapi Birth Ball pada Ibu In-Partu terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Nuriman Rafida Jambi.
- Walyani. (2017). Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Yulizawati, dkk (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Sidoarjo; Indomedia Pustaka
- Rahmawati E dan Sarwinanti (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Desmenorhea) Pada Mahasiswi Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Susanto Vita Andinda, dkk, (2021). asuhan pada kehamilan. Pustaka Baru Press, Bantul Yogyakarta
- Sari, dkk. (2019). Keefektifan Model Pembelajaran inquiry dan Discovery Learning Bermuatan Karakter Terhadap Keterampilan Proses Ilmiah Peserta didik Kelas V Dalam Pembelajaran Tematik. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* 4 (1), 1-7.