
Efektivitas *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

Suryani^{1*}, Ika Murtiyarini², Herinawati³, Romauli⁴

¹Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jambi, Jl. Prof GA Siwabessy No.42, Buluran Kenali, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36123, Indonesia

^{2,4}Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jambi, Jl. Prof GA Siwabessy No.42, Buluran Kenali, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36123, Indonesia

³Program Studi Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Jambi, Jl. Prof GA Siwabessy No.42, Buluran Kenali, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36123, Indonesia

*Email Korespondensi: suryaniraesya@gmail.com

Submitted : 22/12/2021

Accepted: 04/03/2022

Published: 29/03/2022

Abstract

Back pain is one of the most frequently reported complaints by pregnant women, varying from 50% to 70%, even 8% of them result in severe disability. Back pain is described as one of the minor disorders in pregnancy and is one of the causes of the incidence of cesarean delivery. From the initial survey, it was found that 4 out of 6 third trimester pregnant women had back pain complaints. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Massage Effleurage and Relaxation Techniques on back pain in third trimester pregnant women at Kenali Besar Health Center Jambi City in 2021. This study was a quasi-experimental study using a two group pre-test and post-test design approach. The population of this study was 78 pregnant women in the third trimester using purposive sampling technique, the sample in this study used the SLOVIN formula so that a sample of 66 people was obtained. In the Mann-Whitney test for the effectiveness of Massage Effleurage and Relaxation Techniques, p value = 0.094 ($p > 0.05$) which shows statistically there is no difference in average between Massage Effleurage and Relaxation Techniques on the level of back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: *back pain, massage effleurage, relaxation techniques*

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 70%, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat. Nyeri punggung digambarkan sebagai salah satu gangguan ringan pada kehamilan dan merupakan salah satu penyebab terjadinya persalinan sesar. Dari survey awal ditemukan 4 dari 6 ibu hamil trimester III memiliki keluhan nyeri punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Teknik Pijat *Effleurage* dan Relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan menggunakan *two group pre-test* dan pendekatan desain *post-test*. Populasi penelitian ini adalah 78 ibu hamil trimester III dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus SLOVIN sehingga diperoleh sampel sebanyak 66 orang. Pada uji *Mann-Whitney* untuk efektivitas *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi didapatkan p value = 0,094 ($p > 0,05$) yang menunjukkan secara statistik tidak terdapat perbedaan rata-rata antara *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. perempuan.

Kata Kunci: *massage effleurage, nyeri punggung, teknik relaksasi*

PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Nyeri punggung yang terjadi selama kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh (Setiawati dkk, 2019 : 2). Nyeri punggung terjadi pada 60% hingga 90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Berdasarkan penelitian diberbagai negara sebelumnya, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat. Namun hanya ada sedikit bukti empiris yang menunjukkan bahwa hal ini telah berdampak di bidang perawatan individu yang menderita nyeri, nyeri akut yang ditangani dengan buruk menyebabkan risiko rasa sakit terus menerus, mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan yang bersifat kuratif. Meskipun angka kejadiannya cukup tinggi, masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung selama kehamilan dan dampaknya (Purnamasari dkk, 2019 : 353).

Riwayat nyeri punggung dapat diperburuk oleh pelepasan progesteron dan relaksin yang merelaksasi ligamen panggul. Di sisi lain, ketidaknyamanan dapat hilang untuk sementara jika nyeri berasal dari ligamen. Nyeri punggung dipengaruhi oleh perubahan hormon dan postural katena uterus yang berisi janin mengubah pusat gravitasi ibu. Gangguan ini dapat semakin memburuk apabila tidak ditangani dengan tepat. Nyeri punggung dapat menghambat mobilitas, mengendarai kendaraan, dan merawat anak. Selain itu, nyeri yang ditimbulkan dapat mempengaruhi pekerjaan ibu. Sebagian besar ibu yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan mengalami nyeri

punggung yang menetap atau kembali terjadi setelah melahirkan. Nyeri punggung yang menetap di masa pasca partum memerlukan pemeriksaan yang akurat dan diagnosis ditegakkan sebelum merencanakan kehamilan selanjutnya karena nyeri dapat terjadi akibat kondisi yang mendasarinya, seperti osteoporosis, yang dapat diperburuk oleh kehamilan selanjutnya (Robson dkk, 2011 : 177). Faktor yang terkait pada nyeri punggung terdiri dari : peningkatan paritas, posisi janin (terutama malposisi), riwayat nyeri punggung dalam kehamilan sebelumnya, peningkatan berat badan dan kelelahan, perubahan dan adaptasi postural, dan kelemahan sendi dan ligamen (Robson dkk, 2011 : 176).

Nyeri punggung dapat dicegah dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama hamil yaitu dengan teknik *massage effleurage* teknik pemijatan pada daerah punggung dengan menggunakan pangkal telapak tangan. Terapi *massage* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil, *massage* akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah (Hartati dkk, 2015 : 794). Selain terapi *massage effleurage*, terapi non farmakologi lainnya yang dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil yaitu relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan relaksasi dengan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi-eksperimen* dengan desain *two group pretest-posttest* yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas *massage effleurage* dan teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu

hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 78 ibu hamil. Sampel yang diperlukan pada penelitian ini adalah 66 orang setelah menggunakan rumus SLOVIN. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling. Waktu penelitian ini dilakukan pada Maret 2021 s/d September 2021. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	F	%
Umur		
15-20 Tahun	4	6,1
21-35 Tahun	61	92,4
>35 Tahun	1	1,5
Jumlah	66	100
Pendidikan		
SMP	7	10,6
SMA	48	72,7
Sarjana	10	15,2
S2	1	1,5
Jumlah	66	100
Pekerjaan		

Tabel 3. Perubahan Rata-Rata Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan *Massage Effleurage* Di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2021

Variabel	N	Median	Minimal	Maksimal	<i>p</i>
Tingkat nyeri punggung sebelum <i>Massage Effleurage</i>	33	4,00	2	7	0,00
Tingkat nyeri punggung <i>Massage Effleurage</i>	33	2,00	1	6	

IRT	44	66,7
Pegawai	5	7,6
Swasta	7	10,6
Wiraswasta	3	4,5
Honorer	7	10,6
PNS		
Jumlah	66	100
Paritas		
Primigravida	26	39,4
Multigravida	40	60,6
Jumlah	66	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa dari 66 responden sebagian besar umur ibu 21-35 tahun berjumlah 61 responden (92,4%), Pendidikan ibu SMA sebanyak 48 responden (72,7%), Pekerjaan Ibu Rumah Tangga sebanyak 44 responden (66,7%), dan paritas ibu dengan Multigravida sebanyak 40 responden (60,6%).

Tabel 2. Perubahan Rata-Rata Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan *Massage Effleurage* Di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2021

No	Perubahan Rata-Rata	Jumlah
1	Yang mengalami penurunan tingkat nyeri	32
2	Yang mengalami peningkatan nyeri	0
3	Nyeri tetap	1
	Jumlah	33

Tabel 4. Perubahan Rata-Rata Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2021

No	Perubahan Rata-Rata	Jumlah
1	Yang mengalami penurunan tingkat nyeri	33
2	Yang mengalami peningkatan nyeri	0
3	Nyeri tetap	0
Jumlah		33

Tabel 5. Pengaruh Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2021.

Variabel	N	Median	Minimal	Maksimal	<i>p</i>
Tingkat nyeri punggung sebelum diberikan Teknik Relaksasi	33	4,58	3	7	0,00
Tingkat nyeri punggung sesudah diberikan Teknik Relaksasi	33	1,85	1	4	

Tabel 6. Efektivitas Setelah Diberikan *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi Di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2021.

Variabel	N	Median	Nilai <i>p</i>
Tingkat Nyeri Setelah Intervensi <i>Massage Effleurage</i>	33	2,00	0,094
Tingkat Nyeri Setelah Intervensi Teknik Relaksasi	33	2,00	

PEMBAHASAN

Berdasarkan test statistik dalam uji *Mann-Whitney* yang digunakan dalam penelitian ini maka didapatkan nilai p value = 0,094 ($p > 0,05$), artinya secara statistik tidak terdapat perbedaan rata-rata antara *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi pada tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2021.

Adanya perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah *massage effleurage* disebabkan karena gerakan *massage effleurage* atau tindakan secara perlahan yang seirama dengan pernafasan saat nyeri untuk mengalihkan pikiran ibu, agar ibu tidak memusatkan perhatiannya pada nyeri sehingga menimbulkan rasa nyaman dan rileks serta mampu mengurangi rasa nyeri (Handayani, 2016).

Berdasarkan data serta penjelasan diatas maka peneliti berasumsi bahwa *massage effleurage* membantu dalam mengurangi rasa nyeri, karena terjadi perubahan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Wulandari & Andryani, 2018) bahwa ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penurunan ini terjadi karena pemberian *massage effleurage* akan meningkatkan relaksasi dan menurunkan ketegangan otot sehingga memberikan rasa nyaman pada ibu dan menurunkan intensitas nyeri.

Sedangkan hasil pretest kelompok Teknik Relaksasi dengan nilai rata-rata 4,58, nilai minimum 3 dan nilai maksimum 7 dan nilai posttest dengan nilai rata-rata 1,85, nilai minimum 1 dan nilai maksimum 4, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan Teknik Relaksasi lebih rendah apabila dibandingkan sebelum diberikan Teknik Relaksasi yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh Teknik Relaksasi terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Hal tersebut diatas terjadi karena pada saat seseorang mencapai relaksasi maka persepsi nyeri akan berkurang dan rasa cemas pada nyeri juga menjadi berkurang. Pada

dasarnya penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi sistem saraf otonom yang merupakan bagian dari syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti prostaglandin maka akan merangsang syaraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang akan meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti meningkatkan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman impuls nyeri dari medula spinalis ke otak (Potter & Perry, 2006).

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian ini didukung oleh penelitian Herawati (2017) dengan judul upaya penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dengan memberikan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester III dari skala nyeri 5 menurun menjadi skala nyeri 3 setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam. Berdasarkan teori nyeri, impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorphine yang akan menghambat impuls nyeri (Smeltzer & Bare, 2010).

Pada penelitian Nirmala Santiasari dkk (2018) tentang *Effectiveness of Effleurage and Counter-Pressure Massages in Reducing Labor Pain* yang mengatakan bahwa pijat *massage effleurage* dan *counter-pressure* mengurangi nyeri.

Menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri sifatnya sangat subjektif, banyak hal yang dapat mempengaruhi penurunan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III. Salah satunya yaitu perhatian. Dimana tingkat perhatian seseorang akan mempengaruhi persepsi nyeri. Perhatian yang meningkat terhadap nyeri akan meningkatkan respon nyeri sedangkan upaya pengalihan (distraksi) dihubungkan dengan penurunan respon nyeri (Prasetyo, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa *massage effleurage* dan teknik relaksasi mengurangi tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perbedaan keefektifan *massage effleurage* dan teknik relaksasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2021.

SARAN

Diharapkan dapat digunakan sebagai upaya yang bermanfaat bagi Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi dalam pelayanan ibu hamil khususnya ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan Terima Kasih kepada Dinas Kesehatan Kota Jambi, Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi, dan Poltekkes Kemenkes Jambi Jurusan Kebidanan atas Izin penelitian dan dukungan kepada penulis sehingga penelitian ini boleh berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul H, A. A. (2009). *Kebutuhan dasar manusia aplikasi konsep & proses keperawatan*. Salemba Medika.
- Aslani, M. (2003). *Teknik pijat untuk pemula*. erlangga.
- Diane, M., Cooper, M, F. (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*. EGC.
- Fauziah, S., & sutejo. (2012). *Buku ajar keperawatan maternitas kehamilan vol. 1*. Kencana.
- Handayani, S. (2016). *Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif*.
- Hartati, Walin, & Widayanti, E. D. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenore. *Riset Kesehatan*, 4(3), 793–797.
- Hidayat, A. (2012). *Metode penelitian dan teknik analisa data*. Salemba Medika.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Khumaira, M. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Citra Pustaka Yogyakarta.
- Lala Budi Fitriana, venny V. (2017). Pengaruh *Massage Effleurage* Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Midwifery Journal (BEMJ)*, 1–6.
- Lestari, K., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprpto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), Halaman 27-32. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Lestari, & Yuswianti. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progesif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DD. Soeprpto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 2/1, 7–14.
- Lusianah, Indaryani, E. D., & Suratun. (2012). *Prosedur Keperawatan*. Trans Info Media.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. (2015). POSISI TIDUR DENGAN KEJADIAN BACK PAIN (NYERI PUNGGUNG) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Surya*, 07(02).
- Marlene, S. (2014). How do women manage pregnancy related low back and/or pelvic pain. descriptive findings from an online survey. *The Royal Chollege of Midwives*.
- Maryunani, A. (2010). *Nyeri dalam persalinan "Teknik dan cara penanganannya"*. Trans Info Media.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Jaya.
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Graha Ilmu.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.). PT Bina Pustaka.
- Purnamasari, kurniati devi, & Widyawati, melyana nurul. (2019). Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3, 352–361.
- Putra, S. R. (2016). *Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing*. Laksana.

- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Koniak Griffin, D. (2011). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga vol 1* (E. A. Mardella, D. Yulianti, N. B. Subekti, & P. E. Karyuni (eds.); 18th ed.). EGC.
- Robson, S. E., & Waugh, J. (2011). *Patologi pada kehamilan* (B. Angelina & N. Syukrina (eds.)). EGC.
- Setiawati, I., Ngudia, S., & Madura, H. (2019). Efektifitas Teknik *Massage Effleurage* Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2.
- Smeltzer, S. ., & Bare, B. G. (2010). *Textbook of Medical Surgical Nursing*. Lippincott Williams & Walkins.
- Stoppard, M. (2008). *Buku Pintar Kehamilan & Persalinan Modern : Panduan Praktis Bagi Para Calon Orangtua*. Quills Book Publishers.
- Tarsikah, T., & Silvana, E. (2017). Penerapan Teknik Mekanika Tubuh untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester I dan Trimester II. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 1(1), 4–9. <https://doi.org/10.36696/mikia.v1i1.5>
- Trullyen, V. L. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria*.
- Wulandari, D. A., & Andryani, Y. (2018). *efektivitas effleurage massage untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI semarang*. 24–28.