

## TERAPI EFFLEURAGE MASSAGE TERHADAP NYERI BACKPAIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

<sup>1</sup>Ana Yuliana\*, <sup>2</sup>Adisti Amalya Putri Handayani

<sup>1</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta, email: ana\_yuliana@udb.ac.id

<sup>2</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta, email: nadeevaabyan@gmail.com

\*Penulis Korespondensi

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Nyeri punggung merupakan suatu ketidaknyamanan pada kehamilan yang seringkali dialami oleh ibu hamil trimester III. Perubahan pada sistem muskuloskeletal ini merupakan suatu proses adaptasi pada tubuh ibu hamil. Sekitar 80% ibu hamil mengalami sakit punggung pada suatu saat selama kehamilan. Hal ini terjadi 70% karena perubahan pada otot tulang belakang, sedangkan 30% mungkin disebabkan oleh masalah pada kondisi tulang belakang sebelumnya. Terapi effleurage massage dapat menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil, terapi ini mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, serta memperlancar peredaran darah.

**Tujuan** dari penelitian ini adalah menganalisa pengaruh terapi effleurage massage terhadap nyeri punggung dan mengetahui perbedaan nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. **Metode penelitian** menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan non-randomized pretest and posttest with control group design. Pengambilan sampel dilakukan secara non-random sampling dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.

**Hasil uji** Mann Whitney menunjukkan  $p < 0,001 < 0,05$ , yaitu terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah intervensi. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi effleurage massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci :** Pregnancy Massage, Ibu hamil Trimester III, Nyeri Punggung

### ABSTRACT

**Background:** Back pain is a discomfort during pregnancy that is often experienced by pregnant women in the third trimester. These changes in the musculoskeletal system are an adaptation process in the body of pregnant women. About 80% of pregnant women experience back pain at some point during pregnancy. 70% of this occurs due to changes in the spinal muscles, while 30% may be caused by problems with previous spinal conditions. Effleurage massage therapy can reduce back pain in pregnant women, this therapy reduces muscle tension and pain, and improves blood circulation.

**The aim of this research** is to analyze the effect of effleurage massage therapy on back pain and determine the differences in pain between the treatment group and the control group. **The research method** uses a quasi-experimental design with a non-randomized pretest and posttest with control group design. Sampling was carried out using non-random sampling using purposive sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

**The results** of the Mann Whitney test showed  $p < 0,001 < 0,05$ , namely that there was a significant difference in the average back pain of pregnant women in the third trimester between the control group and the treatment group after the intervention. **Conclusion:** There is a significant effect of providing effleurage massage therapy on back pain in third trimester pregnant women.

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

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis seorang wanita, dimana akan banyak pula melibatkan perubahan fisiologis maupun psikologisnya. Perubahan psikologis yang mungkin akan terjadi pada seorang ibu ketika hamil trimester tiga antara lain ibu merasakan kecemasan, depresi, kekecewaan, dan penolakan. Perasaan ini akan mempengaruhi perubahan mood ibu akibat dari perubahan hormonal yang memicu perubahan ini. Ibu hamil trimester ketiga akan mengalami Perubahan fisiologis, salah satunya pada sistem muskuloskeletal, dimana yang sering terjadi yaitu

adanya perubahan jaringan ikat menjadi lebih lembut dan longgar sehingga akan mengakibatkan nyeri punggung.

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 (Afni, 2023)

Nyeri merupakan suatu kondisi subjektif yang tidak menyenangkan yang meliputi pengalaman sensorik maupun emosional. Nyeri punggung bawah pada kehamilan menjadi masalah yang mengganggu kenyamanan ibu saat menjalani proses kehamilan (Dewiani, 2022). Terdapat lebih dari 50% perempuan di Amerika Serikat, Kanada, *Iceland*, Turki, Korea dan Israel menderita keluhan nyeri punggung bawah saat kehamilan, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Katonis, 2011). Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil menurut survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia terdapat 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung (Hafiah, 2022). Dan ditemukan wanita hamil mengalami nyeri punggung 45% dan meningkat sampai 69% pada minggu ke-28 (Silvana, 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.

Massage merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menenangkan diri, relaksasi, menenangkan saraf dan menurunkan tekanan darah. 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. Teknik massage *effleurage* berupa usapan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi. *Effleurage* massage mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot (Fajrin, 2024).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan penelitian ini adalah “menganalisa pengaruh terapi *effleurage massage* terhadap nyeri *backpain* dan melihat perbedaan nyeri punggung pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ibu hamil trimester III”.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan *non randomized pretest and post test with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III selama periode Maret sampai dengan Mei 2024 yang mengalami keluhan nyeri punggung di Kelas Ibu Hamil Desa Joho Sukoharjo. Pengambilan sampel dilakukan secara *non random sampling dengan teknik purposive sampling* sesuai kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu ibu hamil TM III, usia ibu 20 tahun - 35 tahun, tidak sedang memiliki penyakit atau riwayat penyakit obstetrik yang menjadi kontra indikasi dalam pemijatan dengan total sampel 37 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, intervensi *massage* punggung, sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan relaksasi nafas dalam.

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah dengan menggunakan skala *Bourbanis*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian Ini Sebagai Berikut:**

**1. Gambaran Karakteristik Ibu Hamil**

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil

No	Karakteristik	f	%
1	Usia		
	<20 tahun	0	0
	20-35 tahun	37	100
	>35 tahun	0	0
	2	Gravida	
	Primipara	27	72,97
	Multipara	10	27,03
3	Usia Kehamilan		
	28-32 minggu	10	27,03
	33-37 minggu	24	64,86
	38-42 minggu	3	8,11
4	Pekerjaan		
	Bekerja	25	67,56
	Tidak Bekerja	12	32,44

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa semua responden berada di usia 20-35 tahun sebanyak 37 ibu hamil (100%) sesuai dengan kriteria inklusi yang dipakai. Karakteristik ibu berdasarkan gravida mayoritas primipara sebanyak 27 orang (72,97%), berdasarkan usia kehamilan mayoritas berada pada 33-37 minggu sebanyak 24 orang (64,86%) dan berdasarkan pekerjaan mayoritas responden bekerja sebanyak 25 orang (67,56%).

**2. Pengaruh Terapi *Effleurage Massage* terhadap Nyeri Backpain pada Ibu Hamil Trimester III**

Tabel 2. Pengaruh Terapi *Effleurage Massage* terhadap Nyeri Backpain pada Ibu Hamil Trimester III

		Normalitas Data	<i>p value</i>
Kelompok Perlakuan	Pretest	.028	0,001
	Posttest	.039	

Tabel diatas menunjukkan uji normalitas diperoleh *p value* pretest dan posttest <0,05 sehingga data tidak terdistribusi normal maka digunakan uji statistik non parametrik yaitu uji wilcoxon. Hasil dari uji Wilcoxon menunjukkan *p value* 0,001 < 0,05 sehingga terdapat pengaruh terapi effleurage massage dengan nyeri backpain pada ibu hamil trimester III.

**3. Perbedaan nyeri backpain ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol**

Tabel 3. Perbedaan nyeri backpain ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Variabel	Kelompok	Mean	<i>p-value</i>
Nyeri	Perlakuan	0,87	0,001
	Kontrol	2,06	

Hasil penelitian memperlihatkan hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai signifikan (*p value*) adalah 0,001 < 0,05 maka dapat disimpulkan Ho ditolak atau Ha diterima yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dari rata-rata nyeri backpain ibu hamil trimester III antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi..

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terkait usia ibu hamil, seluruh responden berada pada rentang usia 20 – 35 tahun. Kemampuan dan fungsi organ-organ tubuh akan mengalami penurunan secara alamiah seiring dengan penambahan usia. Rentang usia 20-35 tahun merupakan usia reproduktif yang optimal pada wanita. Usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun merupakan kelompok usia beresiko pada wanita untuk hamil dengan risiko dua kali lipat terhadap kehamilan maupun persalinannya dibandingkan pada wanita usia reproduktif. Usia muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil, yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih berat. Wanita yang lebih muda mempunyai toleransi terhadap rasa sakit, tetapi multigravida yang lebih tua biasanya lebih santai sehingga rasa takut akan berkurang (Simbung, 2022).

Berdasarkan gravid, ibu multipara dan grandemultipara mempunyai resiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan ibu primipara, Hal tersebut karena otot rahim pada multipara dan grandemultipara lebih lemah dari primipara sehingga hal tersebut menyebabkan kekuatan otot menurun untuk menopang uterus dan rahim yang membesar (Simbung, 2022).

Ibu hamil yang terlalu banyak melakukan aktivitas fisik cenderung untuk mengalami nyeri punggung. Pada Usia Kehamilan Trimester ketiga, pembesaran uterus memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan ibu hamil akan merasakan nyeri terutama pada bagian punggung. Nyeri akan dirasakan terutama pada akhir kehamilan (36 minggu) dan menurun sampai dengan tiga bulan setelah melahirkan (Ula, 2024)

Ketidaknyamanan pada kehamilan muncul akibat dari perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Ketidaknyamanan trimester III (TM III) yaitu usia hamil 28-42 minggu yang sering terjadi diantaranya nyeri punggung 70%, sering buang air kecil 50%, konstipasi 40%, kram pada kaki 10%, sesak nafas 60%. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil TM III. Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung akibat kehamilan sekitar 25% sampai 90%, diperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan mengalami nyeri punggung. Sebanyak 80% wanita hamil mengatakan bahwa nyeri punggung saat kehamilan mengganggu rutinitas sehari-hari dan 10% dari mereka melaporkan tidak dapat bekerja (Ula, 2024).

Nyeri punggung terjadi karena seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin, titik berat tubuh lebih condong kedepan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang, tulang punggung bagian bawahpun lebih melengkung (*lordosis*), serta otot-otot tulang belakang memendek (Prihayati, 2022).

Dari tabel 2 Hasil uji statistik Wilcoxon Test di dapatkan  $p\text{ value} = 0,001 < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima yang berarti Ada Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Nyeri Backpain Pada Ibu Hamil. Sedangkan pada tabel 3 menunjukkan Nilai Mean Rank pada kelompok kontrol adalah 2,06 dan sesudah dilakukan Effleurage Massage menjadi 0,87 (pada kelompok perlakuan). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perbedaan nyeri backpain sesudah dilakukan Terapi Effleurage Massage.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, Effleurage Massage dapat berpengaruh terhadap nyeri backpain pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan Effleurage Massage pada ibu hamil mengalami penurunan nyeri backpain. Effleurage Massage adalah suatu tindakan non-farmakologis yang dapat mengurangi rasa nyeri. Menurut Yuliatin, L (2010) massage punggung merupakan teknik pijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan. Pengurutan dapat berupa meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf, dan menghilangkan nyeri.

Menurut Geyton dan Hall (2016) dalam Ismayanti (2023), Nyeri dapat disebabkan oleh berbagai jenis rangsangan, yang dikelompokkan sebagai rangsang nyeri mekanis, suhu, dan kimiawi. Derajat reaksi nyeri seseorang terhadap nyeri sangat bervariasi. Keadaan ini disebabkan oleh kemampuan otak sendiri untuk menekan sinyal nyeri yang masuk ke dalam sistem saraf. Penemuan yang menjelaskan bahwa perangsangan serat-serat sensorik besar tipe A $\beta$  yang berasal dari reseptor taktil di perifer dapat menekan pengiriman sinyal nyeri dari daerah tubuh yang sama. Hal ini diduga merupakan akibat dari inhibisi lateral setempat di dalam medula spinalis yang dapat menjelaskan mengapa gerakan-gerakan yang sederhana seperti tindakan menggosok atau massase kulit dekat daerah yang nyeri sering kali efektif untuk mengurangi nyeri. Hal ini mungkin juga menjelaskan mengapa obat gosok sering kali digunakan untuk mengurangi nyeri.

*The International Association for the Study of Pain* memberikan definisi nyeri, yaitu: suatu perasaan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan suatu jaringan yang nyata atau yang berpotensi rusak atau tergambarkan seperti itu. Dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi nyeri yakni: nyeri merupakan suatu pengalaman emosional berupa sensasi yang tidak menyenangkan. Nyeri terjadi karena adanya suatu kerusakan jaringan yang nyata seperti luka pasca bedah atau trauma akut, dan nyeri terjadi tanpa adanya kerusakan jaringan yang nyata seperti nyeri kronik atau proses penyembuhan trauma lama, nyeri post herpetic, phantom atau trigeminal (Hafiah, 2022).

Cara mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung dapat dikurangi secara nonfarmakologi melalui terapi massage. Baik itu berupa prenatal massage with love, endorphin massage, effrullage massage atau massage tradisional lainnya yang dilakukan oleh terapis yang telah bersertifikat atau teruji secara legal. Pemberian terapi prenatal massage with love ini merupakan pemijatan yang sudah dimodifikasi dari gerakan dasar prenatal massage lainnya, memberikan perawatan tubuh berupa pemijatan dengan gerakan berbentuk love kecil, love besar, butterfly, birth, tap-tap serta Gerakan lain yang dimulai dari peregangan daerah punggung, bokong dan kaki, lalu pemijatan dilakukan secara beraturan dari kaki, punggung dan tangan dengan penekanan pada titik khusus untuk mengurangi nyeri punggung dan mengaktifkan pengeluaran endorphin melalui kombinasi Gerakan halus dan penekanan ringan pada daerah leher dan panggul ibu. Pemijatan ini diatur sehingga ibu dan terapis nyaman dengan proses pemijatan (Darmawan, 2023).

Penelitian selanjutnya ditulis oleh Silvana (2022) Penelitian dengan menggunakan metode pre dan post terapi pijat didapatkan  $p$  value = 0,0001 dan terjadi penurunan skor nyeri punggung. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan yaitu nyeri punggung. Pijat hamil merupakan teknik pemijatan dengan cara lembut dan halus pada bagian tertentu untuk membuat ibu merasa lebih segar dan nyaman. Pijat hamil dapat membuat ibu menjadi senang karena adanya sentuhan dari orang yang peduli menolong sebagai sumber kekuatan ibu.

*Effleurage massage* salah satu metode pemijatan yang juga dapat membantu ibu mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung yaitu teknik pemijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan. Pemijatan berupa meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri. Teknik *effleurage massage* berupa usapan lembut panjang dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi. *Effleurage massage* mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot (Ula, 2024).

Stimulasi kulit dengan teknik Effleurage menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah. Selain meredakan nyeri, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nyeri (Fajrin, 2024).

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi effleurage massage terhadap nyeri backpain pada ibu hamil trimester III. Perbedaan nyeri backpain pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi effleurage massage menunjukkan adanya penurunan nyeri backpain pada ibu hamil TM III. Sehingga terapi effleurage massage dapat direkomendasikan atau menjadi pilihan untuk ibu hamil dalam membantu mengurangi keluhan nyeri backpain selama hamil. Saran penelitian diharapkan dapat menjadi acuan perkembangan ilmu kebidanan yang mengutamakan penggunaan pengobatan mati rasa dengan teknik effleurage massage untuk meminimalisir pemberian obat dan nyeri backpain pada ibu hamil trimester akhir. Bagi Subjek yang Diteliti (Ibu Hamil) Ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri backpain dapat menerapkan terapi effleurage massage karena mudah dilakukan dan sangat efektif untuk menurunkan keluhan nyeri backpain ibu hamil trimester akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R. and Ristica, O.D., 2023. Penerapan Prenatal Massage untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan di Klinik Pratama Jambu Mawar Kota Pekanbaru. *Jurnal Medika: Medika*, 2(2), pp.20-26.
- Darmawan, R.K., Kamaliyah, D.U., Hutabarat, H.A., Rismayanti, R. and Alpiah, D.N., 2023. Efektivitas Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(10), pp.3505-3511.
- Dewiani, K., Purnama, Y. and Yusanti, L., 2022. The Effectiveness of Prenatal Massage Therapy and Pregnancy Gymnastics Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Practice Independent Midwives in Bengkulu City. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), pp.1-8.
- Fajrin, D.H. and Simbolon, T.L., 2024. CASE STUDY: APPLICATION OF ENDORPHINE MASSAGE IN REDUCING BACK PAIN SCALE IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN. *Jurnal Medicare*, 3(1), pp.64-70.
- Haflah, N. and Safitri, Y., 2022. Pregnancy Massage Reducing Back Pain For Pregnant Women. *TOUR HEALTH JOURNAL*, 1(2), pp.71-76.
- Ismayanti, I., Syafrie, I.R. and Situmorang, R.B., 2023. Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Dan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Talang Babatan Kecamatan Seberang Musi Kabupaten Kepahiang. *KEMASKIA: Jurnal Imu Kesehatan*, 1(2), pp.83-88.
- Prihayati, P., Ismarina, I. and Ikhlasiah, M., 2022. PENGARUH EFEKTIVITAS MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK AZ-ZAHRA TANGERANG TAHUN 2022. *International Journal of Social and Management Studies*, 3(1), pp.351-357.
- Silvana, S. and Megasari, K., 2022. Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 1(1), pp.41-47.
- Simbung, R., Ohorella, F. and Sikki, S., 2022. Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dengan Effleurage Massage Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 13, pp.268-272.
- Ula, Z., Delimayani, D., Fatimah, S. and Yuliati, L., 2024. Metode Massage Effleurage Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), pp.400-407.