Jurnal Cendikia Muda
Volume 2, Nomor 1, Maret 2022
ISSN 2807-3649

PENERAPAN *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS YOSOMULYO KOTA METRO

IMPLEMENTATION OF MASSAGE EFFLEURAGE ON BACK PAIN OF PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III IN THE WORK AREA OF YOSOMULYO PUSKESMAS METRO CITY

Dita Almanika[1], Ludiana[2], Tri Kesuma Dewi[3]
[1,2,3]Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Email: ditaalmanika66@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah system fisiologis secara bermakna, sehingga dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan *massage effleurage.* Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus *(case study).* Subyek yang digunakan yaitu dua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Analisa data dilakukan menggunakan anilisis deskriptif dengan melihat skala nyeri sebelum dan setelah penerapan. Hasil penerapan menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri punggung pada subyek I (Ny. A) dari skala 8 menjadi skala 1 dan pada subyek II (Ny. S) dari skala 7 menjadi skala 2. Kesimpulan penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan *massage effleurage* selama 3 hari, terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil. Bagi ibu hamil dan keluarga hendaknya dapat melakukan penerapan *massage effleurage* secara mandiri untuk membantu menurunkan nyeri punggung dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil.

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

ABSTRACT

Pregnancy is a normal physiological process. Normal pregnancy changes the physiological system significantly, so it can affect the health status of the mother and fetus. Low back pain is common in pregnancy. One of the non-pharmacological pain management that can be done is with effleurage massage. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two third trimester pregnant women who experienced back pain. Data analysis was carried out using descriptive analysis by looking at the pain scale before and after application. The results of the application showed that there was a decrease in the back pain scale in subject I (Mrs. A) from a scale of 8 to a scale of 1 and in subject II (Mrs. S) from a scale of 7 to a scale of 2. The conclusion of the application showed that after applying effleurage massage for 3 days , there is a decrease in back pain scale in pregnant women. Pregnant women and their families should be able to apply effleurage massage independently to help reduce back pain and provide comfort for pregnant women.

Keywords : Pregnant Women, Massage Effleurage, Back Pain, Third Trimester.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Stresor yang paling sering dilaporkan oleh wanita selama kehamilan adalah berkaitan dengan gejala fisik, citra tubuh, kesejahteraan janin, perubahan pola hidup, gangguan emosi, dan kekhawatiran tentang masalah dalam kehamilan, persalinan dan kelahiran[1].

Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal yang dapat mengakibatkan rasa sakit, baal, dan kelemahan di ekstremitas atas karena tubuh mengalami perubahan postur secara bertahap yang mengakibatkan distensi abdomen sehingga membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban. Hal ini sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman pada punggung, terutama pada wanita yang lebih tua[2]. Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia[3].

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu, dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri[4]. Penatalaksanaan nyeri terdiri dari farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dengan memberikan analgesik narkotik, penggunaan obat ini menimbulkan efek menekan pusat pernapasan di medula batang otak sehingga perlu pengkajian secara teratur terhadap perubahan dalam status pernapsan jika menggunakan analgesik jenis ini. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu distraksi, relaksasi, kompres hangat dan dingin, serta pemijatan (*massage*)[5].

Massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak dengan tujuan untuk relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, perbaikan fleksibilitas dengan penurunan nyeri dalam upayanya untuk membantu mempercepat proses penyebuhan beberapa macam penyakit. *Massage* memiliki tujuan/target spesifik yang berkaitan dengan permasalahan pada otot dan dampak dari fungsi otot yang tidak optimal. Teknik *massage* yang umum digunakan meliputi *effleurage* atau gosokan, *petrisage* atau pijatan, *shacking* atau goncangan, *tapotemen* atau pukulan, *friction* atau gerusan, *vibration* atau getaran, *stroking* atau mengurut dan *skin rolling* atau melipat dan menggeser kulit[6].

Teknik *massage* yang dapat diberikan pada ibu hamil untuk menurunkan nyeri punggung yaitu *massage effleurage*[2].

Massage effleurage adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan telapak tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok. Bentuk telapak tangan dan jari-jari selalu menyesuaikan dengan bagian tubuh yang digosok. Efek terapeutik atau efek penyembuhan dari *effleurage* ini antara lain adalah membantu melancarkan peredaran darah vena dan peredaran getah bening/cairan limfe, membantu memperbaiki proses metabolisme, menyempurnakan proses pembuangan sisa pembakaran atau mengurangi kelelahan, membantu penyerapan (absorpsi) odema akibat peradangan, relaksasi dan mengurangi rasa nyeri[6].

Tujuan penerapan *massage effleurage* ini adalah untuk menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus *(case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu dua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi standar operasional prosedur (SOP) penerapan *massage effleurage*, lembar observasi skala nyeri menurut Bourbanis untuk mengetahui skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dan setelah penerapan *massage effleurage*. *Massage effleurage* dilakukan 1 kali sehari dengan waktu 5-10 menit selama 3 hari berturut-turut.

HASIL

Gambaran subyek penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Gambaran Subjek I

Data	Subyek I
Inisial	Ny. A
Usia	22 tahun
Usia Kehamilan	36 minggu
Paritas	G1 P0 A0
Jumlah Janin	2 (dua)
Keadaan Lingkungan	Klien mengatakan tinggal dilingkungan yang sepi, tidak terlalu ramai, sehingga klien tidak merasa ada gangguan terkait lingkungan sekitar rumah klien.
Pengalaman Nyeri yang lalu	Klien mengatakan baru pertama kali mengandung, sehingga klien belum mempunyai pengalaman terkait nyeri saat hamil tua.
Keluhan Nyeri (PQRST)	Klien mengatakan nyeri timbul saat klien melakukan aktivitas berat seperti mengepel dan mengangkat air, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya hanya dibagian punggung bawah saja dan tidak menyebar, skala nyeri 7-9, klien mengatakan nyeri hilang timbul.

Tabel 2 Gambaran Subyek II

Data	Subyek II
Inisial	Ny. S
Usia	18 tahun
Usia	32 minggu

Kehamilan	
Paritas	G2 P1 A0
Jumlah Janin	1 (satu)
Keadaan Lingkungan	Klien mengatakan tinggal didekat pasar, dengan keadaan lingkungannya berisik terutama pada siang hari, sehingga hal tersebut sangat mempengaruhi nyeri pada klien.
Pengalaman Nyeri yang lalu	Klien mengatakan kehamilan ini merupakan kehamilan kedua, klien mengatakan merasakan nyeri yang sama pada saat mengandung anak pertama dulu.
Keluhan Nyeri (PQRST)	Klien mengatakan nyeri timbul saat klien melakukan pekerjaan rumah yang lama, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya dibagian punggung menjalar (turun) ke panggul, skala nyeri 7, klien mengatakan nyeri hilang timbul.

Penerapan *massage effleurage* ini dilakukan pada dua ibu hamil trimester III dalam upaya mengurangi intensitas nyeri punggung pada tanggal 06-09 Juli 2021. Intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah penerapan *massage effleurage* pada kedua subyek dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3
Intensitas Nyeri Subyek I Sebelum dan Setelah Penerapan *Massage Effleurage*

Waktu	Intensitas Nyeri Subyek I			
	Sebelum		Setelah	
	Nilai	Keterangan	Nilai	Keterangan
Hari ke-1	8	Nyeri berat terkontrol	5	Nyeri sedang
Hari ke-2	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
Hari ke-3	3	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan

Tabel 4
Intensitas Nyeri Subyek II Sebelum dan Setelah Penerapan *Massage Effleurage*

Waktu	Intensitas Nyeri Subyek II			
	Sebelum		Setelah	
	Nilai	Keterangan	Nilai	Keterangan
Hari ke-1	7	Nyeri berat terkontrol	6	Nyeri Sedang
Hari ke-2	6	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
Hari ke-3	5	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subyek yang Mempengaruhi Nyeri

a. Usia

Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu berusia 22 dan 18 tahun. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerapkali berkembang dengan bertambahnya usia[7].

Umur ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibanding dengan ibu yang memiliki umur yang lebih tua. Umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat. Umur juga dipakai sebagai salah satu faktor dalam

menentukan toleransi terhadap nyeri[8].

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis semakin bertambahnya usia maka kemampuan untuk mengontrol nyeri akan bertambah. Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu berusia 22 dan 18 tahun tergolong masih muda yang cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil sehingga memicu terjadinya kecemasan mengakibatkan nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat pada kedua subyek. Skala nyeri kedua subyek sebelum penerapan dalam kategori nyeri berat terkontrol yaitu pada subyek I 8 dan subyek II yaitu 7.

b. Paritas dan Pengalaman Nyeri yang Lalu

Subyek I dalam penerapan baru pertama kali hamil, sedangkan subyek II kehamilan ini merupakan kehamilan kedua baginya. Subyek II mengatakan merasakan nyeri yang sama pada saat mengandung anak pertama dulu. Adanya pengalaman nyeri sebelumnya akan mempengaruhi respons nyeri pada klien[7].

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tentang nyeri persalinan kala I melalui praktek *counter-pressure* di RSUD Soewondo Kendal, diketahui bahwa intensitas persalinan (paritas) responden didominasi oleh kelompok primipara atau kehamilan/ kelahiran pertama kali sebanyak 25 responden dengan persentase 52,1%. Multipara ada 23 responden dengan persentase 47,9%. Paritas merupakan intensitas persalinan atau juga dapat didefinisikan banyaknya kelahiran hidup yang dimiliki seorang wanita. Dari hasil penelitian juga dapat dijelaskan bahwa responden primipara cenderung lebih banyak mengalami nyeri berat dibanding responden multipara, ini didukung dengan nilai rata-rata (mean) pada primipara sebesar 8,80 lebih besar dari nilai (mean) multipara yaitu 8,35[8].

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis semakin banyak wanita hamil dan melahirkan maka pengalaman nyeri punggung selama kehamilan akan meningkatkan kontrol terhadap nyeri. Subyek I dalam penerapan baru pertama kali hamil, sedangkan subyek II kehamilan ini merupakan kehamilan kedua baginya. Subyek II mengatakan

merasakan nyeri yang sama pada saat mengandung anak pertama dulu sehingga subyek II dengan skala nyeri 7 lebih bisa mengontrol nyeri dibandingkan subyek I dengan skala nyeri 8.

c. Keadaan Lingkungan

Subyek I tinggal dilingkungan yang sepi atau tidak begitu ramai karena dilingkungannya banyak yang bekerja di siang hari. Sedangkan keadaan lingkungan pada subyek II berisik karena tinggal didekat pasar dan padat penduduk, dengan keadaan lingkungannya berisik terutama pada siang hari, sehingga hal tersebut sangat mempengaruhi nyeri punggung pada klien. Lingkungan akan mempengaruhi persepsi nyeri. Lingkungan yang ribut dan terang dapat meningkatkan intensitas nyeri[7].

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis ketika lingkungan sekitar ribut atau berisik akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil akan mengakibatkan nyeri punggung selama kehamilan meningkat. Subyek II dalam penerapan tinggal didekat pasar, dengan keadaan lingkungannya berisik terutama pada siang hari, sehingga hal tersebut sangat mempengaruhi nyeri pungung pada klien dibandingkan subyek I yang tinggal dilingkungan sepi, tidak terlalu ramai, sehingga klien tidak merasa ada gangguan terkait lingkungan sekitar rumah klien. Hal ini dapat terlihat dari hasil setelah penerapan.

2. Skala Nyeri Sebelum Penerapan

Pada saat penulis melakukan pengkajian skala nyeri pada subyek I di hari pertama sebelum penerapan yaitu 8, skala nyeri sebelum penerapan hari kedua yaitu 4, skala nyeri sebelum penerapan hari ketiga yaitu 3. Sedangkan skala nyeri pada subyek II di hari pertama sebelum penerapan yaitu 7, skala nyeri sebelum penerapan hari kedua yaitu 6, skala nyeri sebelum penerapan hari ketiga yaitu 5.

Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal yang dapat mengakibatkan rasa sakit, baal, dan kelemahan di ekstremitas atas karena tubuh mengalami perubahan postur secara bertahap yang mengakibatkan distensi abdomen sehingga membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban. Hal ini sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman pada punggung, terutama pada wanita yang

lebih tua[2]. Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia[3].

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu, dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri[4]. Penatalaksanaan nyeri terdiri dari farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dengan memberikan analgesik narkotik, penggunaan obat ini menimbulkan efek menekan pusat pernapasan di medula batang otak sehingga perlu pengkajian secara teratur terhadap perubahan dalam status pernapsan jika menggunakan analgesik jenis ini. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu distraksi, relaksasi, kompres hangat dan dingin, serta pemijatan (*massage*)[5].

3. Skala Nyeri Setelah Penerapan

Skala nyeri kedua subyek setelah penerapan mengalami penurunan, yaitu skala nyeri subyek I pada hari pertama menjadi 5, hari kedua menjadi 3, hari ketiga menjadi 1. Sedangkan skala nyeri subyek II setelah pada hari pertama menjadi 6, hari kedua menjadi 3, hari ketiga menjadi 2.

Teknik *massage* yang dapat diberikan pada ibu hamil untuk menurunkan nyeri punggung yaitu *massage effleurage*[2]. *Massage effleurage* adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan telapak tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok. Bentuk telapak tangan dan jari-jari selalu menyesuaikan dengan bagian tubuh yang digosok. Efek terapeutik atau efek penyembuhan dari effleurage ini antara lain adalah membantu melancarkan peredaran darah vena dan peredaran getah bening/cairan limfe, membantu memperbaiki proses metabolisme, menyempurnakan proses pembuangan sisa pembakaran atau mengurangi kelelahan, membantu penyerapan (absorpsi) odema akibat peradangan, relaksasi dan mengurangi rasa nyeri[6].

Effleurage merupakan teknik *massage* yang mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan banyak alat, tanpa efek samping dengan tindakan utama aplikasi dari teori *Gate Control* yang dapat "menutup gerbang" untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat[9]. Teknik *massage effleurage* mampu

menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Dikarenakan pada teknik pemijatan ini dilakukan dengan tekanan tangan pada jaringan lunak, otot, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri. *Massage effleurage* menghasilkan relaksasi dengan cara memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya memberi rangsangan taktil dan perasaan positif, yang apabila dilakukan dengan sentuhan yang penuh perhatian dan empatik akan memperkuat efek *massage* dalam meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syarat dan menghilangkan nyeri[10].

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang efektivitas *effleurage massage* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI Semarang yang dilakukan selama 5 – 10 menit sebanyak 1 kali sehari selama 5 hari berturut-turut, menunjukkan bahwa ada pengaruh effleurage massage pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester III[11].

Penelitian lain tentang pengaruh *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *massage effleurage* dapat menurunkan skala nyeri lebih banyak dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung[12].

Penelitian selanjutnya tentang efektifitas teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Socah Kabupaten Bangkalan[10].

Berdasarkan hasil penerapan *massage effleurage* selama 3 hari terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada kedua subyek. Hal ini terjadi karena *massage effleurage* menghasilkan relaksasi dengan cara memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya memberi rangsangan taktil dan perasaan positif, yang apabila dilakukan dengan sentuhan yang penuh perhatian dan empatik akan memperkuat efek *massage* dalam meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syarat dan menghilangkan nyeri.

KESIMPULAN

Massage effleurage dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

1. Reeder., Martin & Griffin, K. (2018). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Volume 1*. Jakarta: EGC.

2. Lowdermilk., Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1*. Penerjemah: Sidartha, F & Tania, A. Jakarta: PT Salemba Emban Patria.
3. Brayshaw, E. (2016). *Senam Hamil & Nifas*. Alih bahasa: Kapoh, R P. Jakarta: EGC.
4. Muttaqin, A. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Salemba Medika.
5. Mubarak, W I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
6. Wiyoto, B. T. (2011). *Remedial Massage Panduan Pijat Penyembuhan Bagi Fisioterapis Praktisi, dan Instruktur*. Yogyakarta: Nuha Medika.
7. Solehati, T & Kosasih, C E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
8. Suriani, S., Nuraini, E., & Siagian, N. A. (2019). Pengaruh Teknik Massage Back-Effleurage Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Bersalin Kurnia Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik, 2*(1), 24-29.
9. Rahma, F. N., Sofiyanti, I., & Nirmasari, C. (2017). Efektivitas Teknik Effleurage Terhadap Penurunan intensitas Nyeri. *In Seminar Nasional Kebidanan* (Vol. 1, No. 1, pp. 63-68).
10. Setiawati, I. (2019, November). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. In *Prosiding Seminar Nasional: Pertemuan Ilmiah Tahunan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-7).
11. Wulandari, D.A & Andryani, Y. (2019). Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB CI Semarang. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 10*(1).
12. Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 2*(2), 1-6.