

EFEKTIFITAS MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Desmariyenti¹, Elsa Deaniranti², Ifni Wilda³, Nurul Hidayah⁴

Prodi D3 Kebidanan Universitas Rokania

* email: riyen.desmariyenti@gmail.com

ABSTRACT

Back pain during pregnancy is one of the discomforts experienced by pregnant women in the third trimester. One method to reduce back pain in pregnancy is with effleurage massage. The purpose of this study was to study the effectiveness of effleurage massage on back pain in pregnant women in the third trimester in the Ernita Pekanbaru clinic work area in 2025. The research design used in this study was a quasi-experimental study using a one-group pre-post test design. The population in this study were all pregnant women in the third trimester who experienced back pain, totaling 17 people. Sampling in this study used purposive sampling technique obtained a sample of 14 people. The data used were primary data and secondary data. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test. The results of the univariate analysis showed that the average pain before being given effleurage massage was 7.50 and after being given effleurage massage was 4.50 so there was a decrease in the pain scale before and after being given effleurage massage. Bivariate analysis obtained a p value (0.001) < α (0.1) indicating that there was effectiveness of effleurage massage on back pain in pregnant women in the third trimester in the Ernita clinic work area in 2025.

Keywords: *Effleurage massage; back pain; pregnant women*

ABSTRAK

Imunisasi Hepatitis B merupakan salah satu imunisasi wajib yang harus diberikan. Cakupan Imunisasi Hepatitis B hingga saat ini masih dibawah target. Salah satu alasannya karena kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan, kelengkapan imunisasi dan persepsi yang salah dari masyarakat tentang imunisasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan ibu dengan kelengkapan imunisasi Hepatitis B pada bayi di wilayah kerja PMB Deliana Saragih S.Keb Pekanbaru. Jenis penelitian adalah kuantitatif menggunakan analisis korelasi. Desain penelitian ini *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu yang memiliki anak usia < 6 bulan di wilayah kerja PMB Deliana Saragih S.Keb dengan jumlah sampel 45 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling*. Teknik pengolahan data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian dari uji *chi square* di dapatkan nilai *p* value=0.04 dengan derajat kesalahan 0,05 maka H_0 ditolak H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan kelengkapan imunisasi Hepatitis B pada bayi di wilayah kerja PMB Deliana Saragih S.Keb Pekanbaru. Diharapkan kepada PMB Deliana Saragih S.Keb agar bekerjasama dengan anggota masyarakat, kader-kader kesehatan untuk ikut mendukung dan meningkatkan program pemberian imunisasi Hepatitis B pada bayi dengan melakukan sosialisasi dan penyuluhan kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya imunisasi Hepatitis B.

Kata Kunci: Pengetahuan, Imunisasi Hepatitis B

PENDAHULUAN

Salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III adalah nyeri punggung yang disebabkan meningkatnya berat janin di dalam kandungan (Maryani dkk., 2020), Sekitar 80% ibu hamil yang mengalami nyeri dan sakit pada punggungnya di beberapa titik selama kehamilan, sebanyak 70% hal ini terjadi akibat perubahan otot tulang punggung, sedangkan 30% kemungkinan disebabkan karena masalah pada kondisi tulang belakang sebelumnya (Astuti, 2021). Tingkat prevalensi kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang tinggi sebanyak 50% terjadi di Eropa, Australia, China, Amerika, wilayah pegunungan daerah Taiwan, Afrika dan Nigeria (Aulia, 2023)

Hasil penelitian Muti Qurnia & Arum Dwi Anjani (2024). didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Beberapa penelitian menunjukkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III kerap terjadi baik itu nyeri ringan maupun nyeri sedang.

Dampak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung terkadang dari sakro iliaka atau lumbal yang mengakibatkan gangguan di area punggung dan menjadi jangka panjang pada keseimbangan bagian otot serta stabilitas pelvis jika tidak segera dipulihkan setelah melahirkan atau post partum, Resiko nyeri punggung bagian bawah pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat nyeri punggung bawah pada kehamilan sebelumnya (Gita ayu indria dkk, 2021).

Penanggulangan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan sangat penting karena dapat memperbaiki keadaan fisiologis dan psikologi ibu. Mengatasi nyeri dapat digunakan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis (Setiawati dkk, 2019). Banyak cara untuk mengurangi nyeri

punggung ibu yang bisa dilakukan seperti misalnya berjalan kaki dipagi hari, menggunakan bantal tambahan sebagai penopang pada bagian pinggang dan punggung pada saat tidur, relaksasi, senam hamil, *massage effluarge*, rendam air hangat dan menjaga postur tubuh, tulang punggung harus selalu tegak dan tidak membungkuk (Fithriyah, 2020).

Kontraindikasinya *masasse* adalah Pada pasien penderita pengerasan arteri. Hal ini tidak dapat dilakukan perlakuan *massage* karena akan merusak dinding pembuluh darah pasien dan mengakibatkan naiknya tekanan darah. Pada pasien penderita kerusakan kromosom, atau yang dinamakan hemophilia. Karena kecenderungan dengan perlakuan akan menyebabkan pembekuan darah. Pada saat pasien menderita penyakit berat dan tubuh harus memerlukan istirahat yang cukup. Pada saat menderita penyakit syaraf yang berat dan pasien tidak dapat mendapat perlakuan jika memiliki atau menderita penyakit kulit tertentu, misalnya: borok, bisul dan lain-lainnya. Yang mengakibatkan semakin luasnya luka tersebut dan menyebabkan adanya infeksi pada kulit (Nanda dkk, 2020).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *massage effleurage* pada daerah punggung dengan gerakan membentuk seperti kupu-kupu dengan telapak tangan dan melingkar kecil dengan menggunakan ibu jari menuruni area tulang belakang dan dilakukan selama 10 menit dilakukan dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Setiawati dkk, 2019).

Penelitian Cahyani (2023) tentang terapi pijat/*masase effluarge* pada ibu hamil memaparkan bahwa *massage effleurage* bisa dilakukan 1x sehari, 5-10 menit selama 3 hari berturut-turut efektif menerunkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan di Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru,

didapatkan data ibu hamil terbanyak berada pada Puskesmas rawat inap Sidomulyo Pekanbaru didapatkan data 1 tahun terakhir pada tahun 2024 dengan jumlah 1,744 ibu hamil. Puskesmas Sidomulyo memiliki beberapa tempat klinik bidan, salah satunya yaitu klinik Ernita yang memiliki ibu hamil terbanyak trimester III dan 17 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, Oleh karna itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di klinik ernita dengan judul “Efektivitas *Massage effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Klinik Ernita, Kota Pekanbaru Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *one group pre and post test*. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja klinik ernita pekanbaru tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Oktober-April Tahun 2025. Populasi dari penelitian adalah sebanyak 17 ibu hamil. Sampel pada penelitian ini adalah Ibu hamil

trimester III. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebesar 14 orang ibu hamil. Trimester III Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Variabel pada penelitian ini yaitu *Massage Effluarge* dan nyeri punggung. Dalam penelitian ini ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung diberikan perlakuan *massase effleurage* selama 3 hari berturut-turut. Sedangkan untuk mengetahui Tingkat nyeri punggung setelah diberikan perlakuan. Sementara instrumen penelitian ini, variabel independen menggunakan cara ukur SOP *massase effleurage*, dengan alat ukur lembar ceklis sedangkan variabel dependen menggunakan cara Lembar kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan alat ukur kuesioner. Analisa data yang digunakan peneliti adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1
Rata-Rata Penurunan Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah Diberikan
***Massage effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester**
III Di Wilayah Kerja Klinik Ernita Tahun 2025

Variabel	N	Mean	S Deviasi
Sebelum diberikan <i>Massage Effleurage</i>	14	7,50	0,519
Sesudah diberikan <i>Massage Effleurage</i>	14	4,50	0,760

Sumber : hasil penelitian 2025

Tabel 1 didapatkan nilai rata-rata sebelum dilakukan *Massage effleurage* adalah 7.50 dan rata-rata setelah dilakukan *Massage effleurage* adalah 4.50 Jadi ada

penurunan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan *Massage Effflurage*.

Massage effleurage mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol

desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot (Yuliana & Amalya Putri Handayani, 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)

Penelitian yang dilakukan (Mardiani & Resna, 2022) menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan terapi *Massage effleurage* sebesar 0,69. Penelitian yang dilakukan oleh (Faradilla & Ambarwati, 2021) Nyeri punggung dilakukan tehnik *effleurage* pada 15 responden menunjukkan rata - rata penurunan nyeri punggung dengan rata – rata skala 2,3. Berdasarkan hasil uji statistik pair t-test diperoleh nilai $p=0.000(<0.05)$ yang berarti ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III

2. Analisa Bivariat

Tabel 2
Efektivitas *Massage effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Klinik Ernita Tahun 2025

Variabel	N	P Value	α
Nyeri Punggung Sebelum & Sesudah Diberikan <i>Massage Effleurage</i>	14	0,001	0,1

Sumber : hasil penelitian 2025

Berdasarkan tabel 2 menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{ value} < \alpha$ yaitu $(0,001) < \alpha (0,1)$ maka dengan kata lain hipotesis (H_a) diterima, dapat disimpulkan bahwa *massagae effleurage* efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di wilayah kerja klinik Ernita tahun 2025.

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 membuat lebih nyaman karena relaksasi otot (Ula, 2024)

melengkung (*lordosis*), serta otot-otot tulang belakang memendek (Prihayati, 2022).

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

Sesuai dengan hasil penelitian Maulina (2022) Hasil uji paired t-test diperoleh nilai

p-value sebesar 0.000. Secara statistik ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester ke III.

Penelitian Fitriana & Vidayanti (2019) didapatkan hasil uji paired t-test diperoleh nilai p-value sebesar 0.000. Secara statistik ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester ke III. Begitu juga dengan hasil penelitian Andriani dkk. (2023) ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester ke III dengan p value 0,000.

Menurut asumsi penelitian berdasarkan hasil penelitian bahwa *massage effleurage* dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil karna meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri. Pada saat setelah dilakukan *massage effleurage* dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil TM III, penelitian dari 14 responden terdapat 14 orang mengalami nyeri sedang, dan sesudah dilakukan *massage effleurage* dari 14 responden terdapat 13 orang dengan nyeri ringan dan 1 orang dengan nyeri sedang, berdasarkan pengkajian lebih lanjut terhadap responden yang memiliki skala tetap nyeri sedang yaitu dikarenakan faktor melakukan berbagai aktivitas saat dirumah sehingga ibu kelelahan dan kurang istirahat yang mengakibatkan skala nyeri tetap di nyeri sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil peneitian yang dilakukan didapatkan hasil Ada Efektifitas *Massage effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Diwilayah Kerja Klinik Ernita Tahun 2025 dengan nilai p value < (0,001) <α (0,1) maka dengan kata lain hipotesis (Ha) diterima dan hipotesis (Ho) ditolak. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dianjurkan untuk

melakukan *Massage Effluerage* untuk mengurangi intensitas nyeri punggung.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada semua pihak peneliti mengucapkan terimakasih atas masukan, saran, serta kritik untuk penelitian ini. Serta kepada pimpinan Klinik Bd. Ernita, S. Keb, Rektor, Dekan, Kaprodi, Ketua LPPM dan Seluruh staf Universitas Rokania.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A., Fitri, N., & Sari, S. (2023). Penerapan *Massage effleurage* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/438>
- Astuti, S. L. D. (2021). Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 2(1), 1–7. <http://jurnal.poltekkessolo.ac.id/index.php/JKG/article/download/355/317>
- Aulia, H. (2023). proposal skripsi pengaruh demonstrasi pijat *effleurage* pendamping ibu hamil trimester iii terhadap pengetahuan dan keterampilan di wilayah kerja upt puskesmas sesela tahun 2023 oleh: hilyatul aulia p07124122020a kementerian kesehatan republik indonesia.
- Cahyani. (2023). pengaruh latihan teknik alexander terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3. *galang tanjung*, 2504, 1–9.
- Faradilla, N., & Ambarwati, E. R. (2021). *pijat effleurage pada nyonya w dalam asuhan sleman studi diiii kebidanan , sekolah tinggi ilmu kesehatan akbidyo email : nadiafaradila@gmail.com*. 11(1), 62–70.
- Fithriyah. (2020). *Skripsi pengaruh prenatal*

- massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii*
- Fitriani, D., & Silviani, Y. E. (2023). Efektivitas *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4975–4980. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/20057>
- Nanda, H. Y., Ardhi, I., Junaidi, S., Rizki, B., Anis, Z., & Anugrah, W. (2019). Cara cepat Kuasai Massage Kebugaran. In *Main* (Issue February).
- Gita ayu indria, D., Graha Mandiri Cilacap, Stik., Tengah, J., Soetomo No, J., Sidakaya, K., Cilacap Selatan, K., Cilacap, K., & Jawa Tengah, P. (2021).Efektifitas *Effleurage Massage* dan *Petrissage Massage* pada Ibu Hamil Trimester III dengan Low Back Pain Gita Ayu 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. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3509>
- Muti Qurnia, & Arum Dwi Anjani. (2024). *Penerapan Massage effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun*. 14(1), 11–22. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i1.1311>
- Setiawati, I., Ngudia, S., & Madura, H. (2019). Efektifitas Teknik *Massage effleurage* Dan Teknik. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2.
- Yuliana, A., & Amalya Putri Handayani, A. (2024). Terapi *Effleurage Massage* Terhadap Nyeri Backpain Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas)*, 2024