

EFEKTIFITAS TEKNIK *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP *LOW BACK PAIN* IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SETIA PADANG PARIAMAN

Aprima Yona Amir¹, Ramah Hayu², Fafelia Rozyka Meysetri³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Syedza Saintka

²Program Studi Profesi Kebidanan Stikes Syedza Saintka

e-mail : aprimayona@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung terjadi pada 60% hingga 90% ibu hamil, Sekitar 80% wanita akan mengalami nyeri punggung di beberapa titik selama kehamilan. Kebanyakan sakit pada punggung selama kehamilan terjadi akibat perubahan otot tulang punggung sebanyak 70%. Nyeri punggung digambarkan sebagai salah satu gangguan ringan pada kehamilan dan merupakan salah satu penyebab terjadinya persalinan sesar. Idealny nyeri punggung selama kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh, nyeri dikatakan fisiologis apabila nyeri segera hilang setelah istirahat. Hasil studi pendahuluan terdapat 65% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, Tujuan penelitian menganalisis efektifitas teknik *massage effleurage* terhadap *low back pain* pada ibu hamil trimester III di Klinik Setia Padang Pariaman. Desain penelitian ini menggunakan *Quasy eksperimen*. Variabel independent yaitu *massage effleurage* sedangkan variable dependent yaitu *low back pain* pada ibu hamil trimester III. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil timester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 15 ibu hamil dengan sampelnya 15 ibu hamil. Teknik sampling menggunakan *non Probability Sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha < 0,05$. Hasil uji *Wilcoxon*, pada kelompok *massage effleurage* didapatkan nilai *p-value* $0,001 < 0,05$ maka H_a diterima. Sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Setia Padang Pariaman. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan pemberian teknik *massage effleurage* dapat menurunkan skala *low back pain* pada ibu hamil dan disarankan bagi ibu hamil trimester III untuk menerapkan metode ini saat mengalami nyeri punggung karena mudah dilakukan dan aman.

Kata kunci : Teknik *massage effleurage*., nyeri punggung

ABSTRACT

Back pain occurs in 60% to 90% of pregnant women. About 80% of women will experience back pain at some point during pregnancy. Most back pain during pregnancy occurs due to changes in the spinal muscles as much as 70%. Back pain is described as one of the mild disturbances in pregnancy and is one of the causes of caesarean delivery. Ideally back pain during pregnancy occurs due to anatomical changes in the body, pain is said to be physiological if the pain disappears immediately after rest. The results of the preliminary study found that 65% of pregnant women experienced back pain. The research objective was to analyze the effectiveness of the technique *massage effleurage* to *low back pain* in third trimester pregnant women at the Setia Padang Pariaman Clinic. This research design uses *Quasy experiment*. Independent variable *massages effleurage* while the dependent variable is *low back pain* in third trimester pregnant women. The study population was all third trimester pregnant women who experienced back pain as many as 15 pregnant women with a sample of 15 pregnant women. Sampling technique using *non-Probability sampling* with technique *purposive sampling*. Statistical test used test-*Wilcoxon* with $\alpha < 0.05$. Results *Wilcoxon* test, on group *massage effleurage* value is obtained *p-value* $0.001 < 0,05$ then H_a is accepted. So it was concluded that there was an influence before and after the technique was carried out *massage effleurage* on back pain in third trimester pregnant women at the Setia Padang Pariaman Clinic. The results of this

study can be concluded giving the technique *massage effleurage* can reduce the scale of low back pain in pregnant women and it is recommended for third trimester pregnant women to apply this method when experiencing back pain because it is easy to do and safe.

Keywords : technique *massage effleurage*., *low back pain*

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 tubuh¹. 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 berat¹. 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 kuratif². Meskipun angka kejadiannya cukup tinggi, masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung selama kehamilan dan dampaknya².

Idealnya keluhan nyeri punggung selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh. Nyeri dikatakan fisiologis atau dalam batasan normal apabila nyeri segera hilang setelah dilakukan istirahat³. Semua ibu hamil trimester III akan mengalami keluhan-keluhan seperti sering kencing, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat penggeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya⁴.

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 nyeri⁵.

Penelitian Apriyanti mengatakan prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80%. Sementara di Jawa Tengah sendiri, walaupun data epidemiologic mengenai nyeri punggung bawah belum ada, namun diperkirakan angka kejadian nyeri punggung sebesar 40%.

Berdasarkan hasil penelitian Ariyanti didapatkan sebesar 68% ibu hamil mengalami nyeripunggung dengan intensitas sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan⁶.

Nyeri punggung atau *low back pain* dapat di cegah dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama hamil yaitu dengan teknik *massage effleurage* teknik pemijatan pada daerahpunggung atau sacrum dengan menggunakanpangkal telapak tangan tangan . Pengurutan dapat berupa meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri. Dan teknik relaksasi membebaskan pikiran dan beban dari ketegangan, kemampuan relaksasi yang dilakukan secara sadar dan sengaja dapat dimanfaatkan sebagai pedoman untuk ketidaknyamanan pada kehamilan⁷.

BAHAN DAN METODE

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengalami *low back pain* di Klinik Setia Padang Kabupaten Pariaman. Adapun jumlah populasinya adalah semua ibu hamil 15 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung 12 (82%) yang diestimasi pada bulan maret 2023 melalui posyandu dan yang melakukan kunjungan.

Teknik Sampling adalah pengambilansampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian⁸. Dalam penelitian ini menggunakan cara pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling*, dengan teknik *accidental sampling* jadi tidak semua responden memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel, hanya responden yang memenuhi kriteria yang dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini⁹. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi dan uji normalitas data dengan *shapiro wilk*. Dan uji *Wilcoxon*.

HASIL

1. Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Massage Effleurage.

Dilakukan Teknik Massage Effleurage di Klinik Setia Padang Pariaman

Tabell Teknik MassageEffleurage

<u>NO.</u> <u>Rsponden</u>	<u>Hasil</u> <u>sebelum</u>	<u>Hasil</u> <u>sesudah</u>	<u>keterangan</u>
1	7	3	Menurun
2	5	1	Menurun
3	6	3	Menurun
4	6	1	Menurun
5	5	1	Menurun
6	6	2	Menurun
7	3	1	Menurun
8	6	1	Menurun
9	7	4	Menurun
10	6	1	Menurun
11	5	1	Menurun
12	6	1	Menurun
13	5	1	Menurun
14	5	1	Menurun
15	4	1	Menurun
Mean	5,4	1,4	
Minimum	3	1	
Maksimum	7	4	
Uji statistic sigh: 0,001	Wilcoxon	Signed Rank Test	Asymp

Berdasarkan table 1 didapatkan bahwa dari 15 ibu hamil trimester III pada kelompok Teknik massage effleurage sebelum dilakukan Teknik massage sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeripunggung dengan mean 5,4 dan setelah dilakukan Teknik *massage effleurage* pada ibu hamil trimester III sebagian besar menurun dengan mean 1,4. Setelah dilakukan uji statistik pada hari pertama dengan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai p -value 0,001 yang berarti lebih kecil dari α (0,05) dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Setelah dilakukan *massage effleurage* seluruh ibu hamil trimester III mengalami penurunan tingkat nyeri.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung pada ibu hamil di berikan teknik massage effleurage mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Dikarenakan pada teknik pemijatan ini melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak biasanya otot,tendom,atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri,menghasilkan relaksasi, atas memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya rangsangan taktil danperasaan positif,yang berkembang ketikadilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, bertindak memperkuat efek massage untuk meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syarat dan menghilangkan nyeri. 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.

Sesuai dengan penelitian marliyn yang mengatakan pemberian *massage effleurage* menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulasi kulit dengan effleurage ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A-delta serabut yang menghantarkan nyeri cepat yang mengakibatkan gerbang nyeri tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah/kurang¹⁰.

Menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri sifatnya sangat subjektif, banyak hal yang dapat mempengaruhi penurunan *low back pain* 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian teknik *massage effleurage* dapat menurunkan skala low back pain pada ibu hamil trimester III di klinik setia padang pariaman. Berdasarkan uji statistik, hasil yang didapatkan adalah signifikan antara tenik *massage effleurage* dengan low back paint ibu hamil trimester III (p -value 0,001). Disarankan ntuk peneliti selanjutnya penelitian ini bisa lebih dikembangkan dengan memadukan pemberian masage dengan oil yang memiliki aroma terapi sehingga bisa lebih meningkatkan efek dari masase.

DAFTAR PUSTAKA

1. Manuaba, Ida, Ayu; Fajar, Ida, Bagus G. 2018. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
2. Setiawati, Iin. "Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III." *Prosiding Seminar Nasional: Pertemuan Ilmiah Tahunan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta*. Vol. 1. No. 1. 2019.
3. Fitriana, Lala Budi, and Venny Vidayanti. "Pengaruh massage effleurage dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III." *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)* 2.2 (2019): 1-6.
4. Almanika, Dita, Ludiana Ludiana, And Tri Kesuma Dewi. "Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro." *Jurnal Cendikia Muda* 2.1 (2021): 50-58.

5. Putri, Rezi Dwi, Novianti Novianti, and Deni Maryani. "Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil, Bersalin, dan Nifas." *Journal Of Midwifery* 9, no. 1 (2021): 38-43.
6. Widiyanti, R. (2018). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding PIN-LITAMAS*, 1(1), 1.
7. Silvana, S. and Megasari, K., 2022. Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *JUBIDA*, 1(1), pp.41-47.
8. Fatimah, Tri Nanda Sukma Nur, and Ima Syamrotul Muflihah. "Perubahan Rerata Skor Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Sebelum Dan Sesudah Diberikan Massage Effleurage." *Visikes: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 20, no. 2 (2022).
9. Suryanti, Yuli, Dewi Nopiska Lilis, and Harpikriati Harpikriati. "Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10, no. 1 (2021): 22-30.
10. Rahmayanti, Rini, and Riski Oktafia. "Penyuluhan Manajemen Nyeri Persalinan Menggunakan Effleurage Massage Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari (JAMALI)* (2022): 106-110.
11. Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9-15.
12. Rahayu, N. A. P., Rafika, R., Suryani, L., & Hadriani, H. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III: Body Mechanics Techniques to Reduce Lower Back Pain among Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), 139-146.
13. Arummega, Melati Nur, Alfiah Rahmawati, and Arum Meiranny. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review." *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan* 9, no. 1 (2022): 14-30.
14. Permatasari, R. D. (2019). Effectiveness of acupressure technique at BL 23, GV 3, GV 4 points on decreasing lower back pain in pregnancy trimester III at puskesmas jelakombo jombang. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 2(1), 33-42.
15. Herawati, Arrisqi, and Winarsih Nur Ambarwati. "Upaya penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III." PhD diss., Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.
16. Sukeksi, Niken Tri, Gita Kostania, and Emy Suryani. "Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten." *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional* 3, no. 1 (2018).