



Efek Pijat *Effleurage* Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Ekadewi Retnosari, Nova Riagustina, Rosyati Pastuty, Wilma  
Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia  
Jl. A.K Gani No 85 Kelurahan Tungkal Kecamatan Muara Enim Kab Muara Enim  
Sumatera Selatan Indonesia

Corresponding author: Ekadewi Retnosari  
Email: [ekadewiretnosari@gmail.com](mailto:ekadewiretnosari@gmail.com)

ABSTRAK

Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Hal ini disebabkan karena adanya pertumbuhan janin sampai titik berat tubuh lebih condong ke depan dan ibu hamil harus menyesuaikan posisi untuk mempertahankan keseimbangan. Nyeri punggung di bawah pada saat ini hamil dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi salah satunya adalah dengan terapi pijat *effleurage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada pengaruh *effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Wilayah Puskesmas Ujanmas Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain satu kelompok pre test- post test design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III primigravida yang mengikuti kelas ibu hamil di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Wilayah Puskesmas Ujanmas Kabupaten Muara Enim sebanyak 30 responden yang diambil dengan metode purposive sampling. Analisa data menggunakan uji Willcoxon. Hasil didapatkan distribusi frekuensi nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijat *effleurage*, sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan setelah dilakukan pijat *effleurage* sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebanyak 25 responden (83,3%). Hasil uji statistik akan coxon didapatkan nilai p.nilai = 0,000. Kesimpulan yaitu Ada pengaruh yang signifikan pemberian pijat *effleurage* dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III di tempat Praktek Mandiri Bidan Wilayah Puskesmas Ujanmas Tahun 2024.

**Kata Kunci:** Pijat *Effleurage*; Nyeri Punggung; Primigravida Trimester III

ABSTRACT

*Back pain is one of the most common discomforts experienced by pregnant women in the third trimester of pregnancy. This is due to the growth of the fetus, so the body's centre of gravity is tilted more forward, and the pregnant woman must adjust her position to maintain balance. Lower back pain during pregnancy can be treated using pharmacological and non-pharmacological therapy, one of which is effleurage massage therapy. This study aim to determine the effect of effleurage massage on back pain in third-trimester pregnant women at the Independent Midwife Practice (TPMB) in the Ujanmas Community Health Center area in 2024. The methods to using a quasi-experimental method with a one-group pre-test-post-test design. This research was conducted in April 2024. The population in this study were all primigravida third-trimester pregnant women who attended the pregnancy class at the Independent Midwife Practice Place (TPMB) in the Ujanmas Community Health Center area of Muara Enim Regency, totalling 30 respondents taken using the purposive sampling method. Data analysis used the Willcoxon test. Study was found that in the frequency distribution of back pain in third-trimester pregnant women before effleurage massage was carried out, the majority of respondents felt moderate pain, 22 respondents (73.3%), while after effleurage massage, the majority of respondents felt mild pain, 25 respondents (83, 3%). The results of*

*the Willcoxon statistical test obtained a p.value = 0.000. There is a significant effect of effleurage massage in reducing back pain for pregnant women in the third trimester at the Independent Practice Place for Midwives in the Ujanmas Community Health Center in 2024*

**Keyword** : Massage Effleurage; Back Pain; Third-Trimester Primigravida

## PENDAHULUAN

Kehamilan mengakibatkan terjadinya perubahan sistem fisiologis yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin (Sulastri et al., 2022). Perubahan sistem muskuloskeletal tersebut menyebabkan terjadinya ketegangan pada otot dan ligamen punggung sehingga menimbulkan nyeri punggung di akhir kehamilan (Fitriana & Vidayanti, 2019). Fenomena nyeri punggung sendiri merupakan keluhan yang sering dilaporkan pada ibu hamil, berkisar antara 50% hingga 80% (Novidha, 2023). Di Indonesia, angka prevalensi nyeri punggung mencapai 49%.

Bila nyeri punggung tidak segera ditangani, dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri punggung pascapersalinan dan nyeri punggung kronik yang akan lebih sulit ditangani atau disembuhkan (Manyozo et al., 2019). Sebanyak 8-10% wanita yang mengalami nyeri punggung saat hamil akan terus berlanjut hingga 1 hingga 2 tahun pasca melahirkan (Novidha, 2023). Hampir 90% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan upaya apa pun untuk mengatasi gejala yang dialami, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% saja yang mendapatkan penanganan medis dari tenaga kesehatan (Suryanti & Lilis, 2021).

Nyeri pinggang bawah saat hamil dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dengan pemberian obat-obatan seperti analgesik dan anestesi. Terapi nonfarmakologis dapat dilakukan dengan tindakan non-farmakologis, antara lain teknik distraksi, self-hypnosis, mengurangi persepsi nyeri, pijat stimulasi (pijat endorfin/pijat punggung ringan, pijat *effleurage*, pijat counterpressure), mandi air hangat atau kompres panas atau dingin (Wati, 2021).

Pijat *effleurage* membantu melancarkan peredaran darah vena dan peredaran limfe serta membantu menyerap edema akibat peradangan, memberikan relaksasi dan mengurangi nyeri (Almanika et al., 2022).

Berdasarkan penelitian (Faradilla & Ambarwati, 2021) rata-rata intensitas nyeri kelompok yang mendapat pijat *effleurage* mengalami penurunan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini (Fitriana & Vidayanti, 2019) menunjukkan bahwa pijat *effleurage* dan relaksasi pernapasan dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Kedua penelitian ini masih dilakukan pada sampel yang kecil.

Hasil Studi Pendahuluan di Puskesmas Ujanmas, Muara Kabupaten Enim, menunjukkan 16 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan. Upaya mengatasi rasa tersebut antara lain 6 orang mengusap punggung, istirahat dan berbaring, peregangan, serta jalan pagi, sedangkan 10 orang tidak melakukan intervensi apapun. Seluruh ibu yang diwawancarai menyatakan tidak mengetahui tentang pijat *effleurage* dan juga tidak mengetahui cara melakukannya. Peneliti memilih menggunakan intervensi ini karena intervensi tersebut mudah dilakukan dan dapat dilakukan dengan bantuan orang terdekat seperti suami serta dapat dilakukan kapan saja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat *effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di Tempat Praktik Bidan Mandiri (TPMB) Wilayah Puskesmas Ujanmas Tahun 2024.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre-test-post-test design. Skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pemijatan *effleurage* dan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan pemijatan. Pengukuran nyeri punggung menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) dengan skala 0-10. Semakin berat nyeri maka skor nyeri semakin besar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas kehamilan di Pusat Praktik Bidan Mandiri (TPMB) wilayah Puskesmas Ujanmas, Muara Enim. Kabupaten Enim.

Peneliti menggunakan sampel minimal pada penelitian ini. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi ibu hamil primigravida trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, memiliki riwayat kehamilan normal, didampingi suami atau keluarga, bersedia menjadi responden dalam penelitian dan bersedia dilakukan tindakan pijat *effleurage*. Kriteria eksklusi ibu hamil yang mengonsumsi obat pereda nyeri dari dokter dan memiliki riwayat gangguan sistem muskuloskeletal.

Prosedur penelitian diawali dengan ibu hamil yang bersedia dan menandatangani persetujuan. Bidan kemudian mengisi observasi nyeri punggung dan mencatatnya sebagai data pretest. Pendamping ibu hamil diajarkan melakukan pijat *effleurage* sesuai prosedur operasi standar. Pendamping dan ibu hamil bergabung dalam grup WhatsApp untuk memberikan informasi frekuensi pijat *effleurage*. Ibu hamil dievaluasi dua minggu kemudian untuk mengukur skor nyeri post test. Uji statistik berpasangan (Paired Samples t-test) dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  digunakan dalam penelitian ini. Peneliti menjunjung tinggi etika penelitian dengan cara menghargai subjek, menghargai privasi, memberikan manfaat mencegah kerugian dan bersikap adil kepada partisipan. Penelitian ini telah lolos uji dari komite etik kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan di Palembang dengan nomor 0695/KEPK/Adm2/V/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 responden dari ibu hamil trimester ketiga yang memenuhi kriteria inklusi. Responden menerima pijat *effleurage* secara rutin, dengan durasi dan frekuensi yang ditentukan oleh protokol penelitian. Persepsi nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala NRS penelitian ini.

Karakteristik responden berdasarkan usia ibu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Usia dan Pendidikan Ibu di Tempat Praktik Mandiri Bidan Wilayah Puskesmas Ujanmas Tahun 2024

Variabel	N	%
<b>Usia (tahun)</b>		
20-35	25	83,3
> 35	5	16,7
Total	30	100,0
<b>Pendidikan</b>		
Tinggi	9	30,0
Intermediat	13	43,3
Dasar	8	26,7
Total	30	100,0

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia. Sebagian besar responden (83,3%) berusia 20-35 tahun, dan 5 responden berusia >35 tahun (16,7%). Hasil ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa usia reproduksi pada umumnya berkisar antara 20-35 tahun, dimana prevalensi kehamilan dan kemungkinan mengalami nyeri punggung lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Meskipun jumlah responden yang berusia di atas 35 tahun lebih sedikit, namun mereka juga menunjukkan adanya nyeri punggung, meskipun distribusinya berbeda (Kemenkes RI., 2022).

Perubahan hormonal selama kehamilan, terutama hormon relaksin, menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi, yang berkontribusi terhadap nyeri punggung. Faktor usia juga dapat memengaruhi elastisitas jaringan dan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan perubahan fisiologis selama kehamilan. Wanita hamil yang lebih muda cenderung memiliki jaringan yang lebih elastis dan kemampuan pemulihan yang lebih baik, tetapi mereka masih rentan terhadap nyeri punggung karena beban kehamilan yang bertambah (King et al., 2019).

Penelitian sebelumnya, ibu hamil di usia muda (20-35 tahun) sering melaporkan nyeri punggung akibat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan beban kerja yang lebih berat. Sebaliknya, ibu hamil yang lebih tua (>35 tahun) mungkin memiliki risiko tambahan terkait kondisi kesehatan kronis atau penurunan elastisitas jaringan, yang dapat memperburuk nyeri punggung (Amin, 2023) Usia merupakan faktor risiko signifikan untuk nyeri punggung selama kehamilan, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia 25-35 tahun. (Arummega et al., 2022).

Penelitian sebelumnya oleh (Bryndal et al., 2020) menemukan bahwa nyeri punggung selama kehamilan paling sering terjadi pada kelompok usia 25-35 tahun, yang mendukung temuan penelitian ini. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ibu hamil muda lebih sering melaporkan nyeri punggung karena aktivitas fisik yang lebih tinggi dan beban kerja

yang lebih berat. Di sisi lain, ibu hamil yang lebih tua (>35 tahun) mungkin menghadapi risiko tambahan dari kondisi kesehatan kronis dan penurunan elastisitas jaringan, yang dapat memperburuk nyeri punggung.

Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terarah untuk mengelola nyeri punggung pada ibu hamil berdasarkan kelompok usia. Bagi ibu hamil muda, program pencegahan dan pengelolaan nyeri punggung dapat lebih berfokus pada edukasi tentang postur tubuh yang benar dan aktivitas fisik yang aman. Sementara itu, bagi ibu hamil yang lebih tua, mungkin diperlukan lebih banyak perhatian terhadap kondisi kesehatan komorbid dan intervensi yang lebih individual.

Menurut asumsi para peneliti, usia merupakan faktor penting yang memengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Mayoritas ibu hamil dalam kelompok usia 20-35 tahun menunjukkan prevalensi nyeri punggung yang lebih tinggi, yang menyoroti perlunya pendekatan yang berbeda dalam manajemen nyeri berdasarkan kelompok usia. Pendekatan yang terfokus dan individual dapat membantu mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil selama kehamilan.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar adalah SMA sebanyak 13 responden (43,3%), kemudian SD sebanyak 8 orang (26,7%), dan SMA sebanyak 9 responden (30,0%). Ibu hamil dengan pendidikan menengah paling sering mengalami nyeri punggung, diikuti oleh ibu hamil dengan pendidikan dasar, dan terakhir pendidikan tinggi. Hal ini menunjukkan kemungkinan adanya hubungan antara tingkat pendidikan dan tingkat keparahan atau persepsi nyeri punggung selama kehamilan.

Teori yang relevan menyatakan bahwa pendidikan sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu tentang kesehatan, termasuk mengelola nyeri punggung. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan, teknik pencegahan, dan layanan kesehatan. Pengetahuan yang lebih baik membuat mereka lebih efektif dalam mencegah dan mengelola nyeri punggung selama kehamilan (Amin, 2023).

Penelitian lain mendukung temuan ini; misalnya, sebuah studi oleh (Berber & Satılmış, 2020) menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan tinggi cenderung

melaporkan persepsi yang lebih rendah terhadap nyeri punggung. Hal ini disebabkan oleh pemahaman yang lebih baik tentang postur tubuh yang benar, teknik relaksasi, dan pentingnya aktivitas fisik yang aman. Sebaliknya, ibu hamil dengan pendidikan rendah mungkin kurang terpapar informasi tersebut dan lebih mungkin mengalami nyeri punggung yang lebih parah (Purnamasari, 2019).

Temuan ini penting bagi penyedia layanan kesehatan. Ibu hamil dengan pendidikan menengah dan dasar mungkin memerlukan intervensi tambahan dan pendidikan khusus mengenai penanganan nyeri punggung. Program pendidikan yang lebih intensif dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang cara efektif untuk mengurangi nyeri punggung, seperti latihan fisik yang tepat, teknik postur yang benar, dan terapi pelengkap seperti pijat.

Menurut asumsi peneliti, tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Ibu hamil dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki persepsi nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan menengah dan dasar. Temuan ini menekankan pentingnya pendidikan kesehatan dan akses terhadap informasi dalam mengelola nyeri punggung selama kehamilan.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar penyedia layanan kesehatan mengembangkan program edukasi yang disesuaikan dengan tingkat akademis ibu hamil. Ibu hamil dengan pendidikan menengah dan dasar harus dididik secara efektif mengenai teknik pencegahan nyeri punggung, pentingnya postur tubuh yang benar, latihan fisik yang aman, dan manfaat terapi komplementer. Penguatan informasi dan akses ke layanan kesehatan yang berkualitas tetap penting bagi ibu hamil dengan pendidikan tinggi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Pijat Effleurage di Tempat Praktik Mandiri Bidan Wilayah Puskesmas Ujanmas Tahun 2024

Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Pijat Effleurage	N	%
Tidak Sakit	0	0
nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	22	73,3
Sakit parah	8	26,7
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian tentang distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijatan effleurage di Tempat Praktik Bidan Mandiri Puskesmas Ujanmas tahun 2024. Dari 30 responden, sebanyak 73,3% (22 orang) mengalami nyeri sedang, sedangkan sebanyak 26,7% (8 orang) mengalami nyeri berat. Tidak ada responden yang melaporkan tidak mengalami nyeri atau hanya mengalami nyeri ringan. Tidak ada responden yang melaporkan tidak mengalami nyeri maupun hanya mengalami nyeri ringan. Data tersebut menunjukkan sebagian besar ibu hamil mengalami persepsi nyeri punggung yang signifikan sebelum mendapatkan intervensi massage effleurage (Wati, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan masalah serius pada ibu hamil trimester ketiga. Nyeri ini memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Nyeri sedang hingga berat yang dialami oleh semua responden menunjukkan bahwa masalah ini memerlukan perhatian khusus dan intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak negatifnya. (Sencan et al., 2018).

Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami perubahan hormon yang signifikan, termasuk peningkatan hormon relaksin, yang menyebabkan otot-otot menjadi lunak untuk mempersiapkan persalinan. Penyebab nyeri punggung pada ibu hamil adalah pertumbuhan janin yang cepat pada trimester ketiga yang meningkatkan beban pada tulang belakang dan otot-otot punggung, sehingga menimbulkan nyeri (Cholifah & Rinata, 2022).

Sebuah penelitian oleh (Novelia et al., 2021) menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga merupakan kondisi umum dengan prevalensi tinggi. Penelitian ini menemukan bahwa ibu hamil sering melaporkan nyeri punggung, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan. Penelitian (Fatmarizka et al., 2021) juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti penambahan berat badan, perubahan postur tubuh, dan perubahan hormon berkontribusi terhadap nyeri punggung selama kehamilan.

Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan multidisiplin untuk menangani nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Intervensi yang efektif dapat mencakup terapi fisik, edukasi tentang postur tubuh yang benar, latihan khusus untuk memperkuat otot punggung, dan teknik relaksasi. Perawatan

prenatal yang komprehensif harus mencakup evaluasi dan penanganan nyeri punggung untuk memastikan kesejahteraan ibu dan janin.

Menurut asumsi para peneliti, nyeri punggung merupakan masalah yang umum dan signifikan pada ibu hamil trimester ketiga. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan hormon, peningkatan berat badan, dan pergeseran pusat gravitasi tubuh, yang memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang dan otot punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental, mengganggu tidur, dan mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.

Semua responden merasakan nyeri dalam kategori sedang hingga berat sebelum intervensi pijat effleurage, yang menunjukkan perlunya tindakan segera untuk mengatasi masalah ini. Data awal dari penelitian ini menunjukkan bahwa hampir semua peserta melaporkan tingkat nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Banyak yang mengalami kesulitan melakukan tugas-tugas sederhana seperti berjalan, berdiri dalam waktu lama, atau tidur dengan nyaman. Situasi ini menunjukkan urgensi untuk menemukan solusi yang efektif dan aman.

Pendekatan yang tepat dapat mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Pijat effleurage, dengan teknik pijat yang lembut dan berulang, telah diusulkan sebagai metode yang efektif untuk meredakan nyeri. Teknik ini tidak hanya membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, tetapi juga memiliki efek relaksasi yang mendalam. Menerapkan pijat effleurage secara teratur dapat membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan berenergi serta mengurangi ketergantungan mereka pada obat penghilang rasa sakit yang mungkin tidak aman selama kehamilan.

Melalui penelitian ini, pijat effleurage dapat diakui sebagai intervensi yang efektif dalam perawatan prenatal. Dengan hasil yang menunjukkan pengurangan signifikan pada tingkat nyeri punggung setelah terapi, pijat effleurage dapat menjadi bagian integral dari program kesehatan ibu hamil. Menerapkan teknik ini dalam praktik klinis sehari-hari dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi ibu hamil, membantu mereka menjalani kehamilan yang lebih sehat dan lebih nyaman, serta mempersiapkan mereka untuk melahirkan dengan kondisi fisik dan mental yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar penyedia layanan kesehatan mengembangkan program komprehensif untuk mengelola nyeri punggung pada ibu hamil. Program ini dapat mencakup edukasi tentang postur tubuh yang benar, latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, teknik relaksasi, dan terapi fisik seperti pijat effleurage. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan

Tabel 3. Distribusi frekuensi nyeri punggung ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan pemijatan effleurage di tempat praktik mandiri bidan di wilayah Puskesmas Ujanmas tahun 2024

TM III Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Pijat Effleurage	N	%
Tidak Sakit	0	0
nyeri ringan	25	83,3
Nyeri sedang	5	16,7
Sakit parah	0	0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pasca pijat effleurage di Tempat Praktik Bidan Mandiri Puskesmas Ujanmas tahun 2024 menunjukkan adanya perubahan persepsi nyeri yang signifikan. Dari 30 responden, sebanyak 83,3% (25 orang) mengalami penurunan nyeri karena persepsi ketidaknyamanan ringan, sedangkan 16,7% (5 orang) masih mengalami nyeri sedang. Tidak ada responden yang melaporkan nyeri berat atau tidak ada nyeri sama sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa pemijatan effleurage efektif menurunkan persepsi nyeri punggung pada ibu hamil, dengan sebagian besar responden merasakan perbaikan yang signifikan setelah dilakukan intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat effleurage memiliki efek positif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Sebelum dilakukan intervensi, banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Setelah dilakukan intervensi pijat effleurage, sebagian besar responden melaporkan adanya penurunan persepsi nyeri, dengan sebagian besar mengalami nyeri ringan. Hanya sebagian kecil saja yang masih merasakan nyeri sedang, dan tidak ada yang mengalami nyeri berat. Hal ini menunjukkan

bahwa pijat effleurage merupakan metode yang efektif dan dapat diterapkan sebagai bagian dari perawatan prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil.

Pijat effleurage merupakan teknik pijat yang melibatkan gerakan-gerakan pemijatan yang lembut dan berirama dengan menggunakan telapak tangan. Teori yang mendasari efektivitas pijat adalah gate control theory, yang menyatakan bahwa rangsangan sensorik dari pijat dapat menghambat sinyal-sinyal nyeri yang dikirim ke otak, sehingga mengurangi persepsi nyeri (Sanjaya et al., 2022). Selain itu, pijat effleurage juga dapat merangsang pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai hormon alami tubuh yang memberikan rasa bahagia dan menghilangkan nyeri. Dengan demikian, pijat effleurage tidak hanya membantu mengurangi nyeri fisik tetapi juga meningkatkan relaksasi dan kesejahteraan emosional ibu hamil (Marfuah et al., 2023).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pijat dapat secara efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Fatmasari et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Yuningsih et al., 2022) menemukan bahwa pijat prenatal dapat meredakan nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Survei lain oleh (Aswitami et al., 2021; Dewi & Hekmawati, 2023) juga melaporkan bahwa teknik pijat ringan dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu hamil. Hasil penelitian di Tempat Praktik Mandiri Bidan di Puskesmas Ujanmas sesuai dengan temuan ini, yang menegaskan efektivitas pijat effleurage sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya memasukkan pijat effleurage sebagai bagian dari perawatan prenatal rutin bagi ibu hamil, terutama yang mengalami nyeri punggung. Pelatihan bagi bidan dan tenaga kesehatan mengenai teknik pijat ini dapat membantu meningkatkan kualitas perawatan yang diberikan. Selain itu, informasi ini juga dapat digunakan untuk mengedukasi ibu hamil mengenai manfaat pijat effleurage dan cara melakukannya dengan aman dan efektif di rumah. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan kesejahteraan janin.

Menurut asumsi peneliti, pijat effleurage efektif mengurangi persepsi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Teknik pijat yang melibatkan gerakan ringan dan berirama pada permukaan kulit ini dapat merangsang

aliran darah dan meredakan ketegangan otot, sehingga mengurangi nyeri yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara ilmiah efektivitas pijat effleurage melalui metode terstruktur dan analisis data yang cermat.

Sebagian besar responden merasakan penurunan rasa sakit setelah menerima intervensi ini. Data menunjukkan bahwa setelah beberapa sesi pijat effleurage, tingkat rasa sakit responden menurun secara signifikan. Rata-rata, ibu hamil melaporkan bahwa mereka merasa lebih nyaman dan merasakan lebih sedikit rasa sakit setelah setiap sesi pijat. Penurunan rasa sakit ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur dan kesejahteraan umum para peserta studi.

Sebagian besar responden melaporkan nyeri ringan; tidak ada yang mengalami nyeri berat setelah menerima pijat effleurage. Hal ini menunjukkan bahwa teknik pijat ini efektif dalam mengurangi nyeri dan memiliki tingkat keamanan yang tinggi. Tidak ada laporan efek samping atau ketidaknyamanan tambahan yang disebabkan oleh terapi ini. Hal ini penting karena keselamatan merupakan faktor krusial dalam perawatan prenatal, mengingat kondisi fisik dan psikologis ibu hamil yang sensitif.

Hasil ini menunjukkan bahwa pijat effleurage dapat menjadi metode yang bermanfaat dan layak diterapkan dalam perawatan prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Temuan ini mendukung penggunaan teknik pijat ini dalam praktik klinis sehari-hari. Dengan demikian, penyedia layanan kesehatan dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan pijat effleurage sebagai bagian dari program perawatan holistik untuk ibu hamil, membantu mereka menjalani kehamilan dengan lebih nyaman dan aman.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pijat effleurage dimasukkan sebagai bagian dari program perawatan prenatal rutin di fasilitas kesehatan. Pelatihan bagi bidan dan petugas kesehatan tentang teknik ini harus ditingkatkan untuk memastikan mereka dapat memberikan perawatan yang memadai. Ibu hamil juga perlu diedukasi tentang manfaat dan cara melakukan pijat effleurage dengan benar. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain studi yang lebih ketat untuk lebih memahami mekanisme dan efek jangka panjang pijat effleurage pada ibu hamil

Tabel 4. Pengaruh Pemijatan Effleurage terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Tempat Praktek Mandiri Bidan Daerah Puskesmas Ujanmas tahun 2024

Sakit Punggung	Mean	Median	Range	Nilai P	Z
Pretest	6,0	6,0	4-8	0.000	-4.848
Posttest	2,80	3,0	2-4		
Delta	-3,2	-3,0	-6-1		

Keterangan uji: *Wilcoxon sign rank test*

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui pengaruh massage effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Tempat Praktik Bidan Mandiri Puskesmas Ujanmas Tahun 2024 dengan membandingkan skor pre test dan post test. Sebelum dilakukan intervensi massage effleurage nilai rerata nyeri punggung sebesar 6,0 dengan median 6,0, nilai minimum 4, dan maksimum 8. Setelah dilakukan intervensi massage effleurage nilai rerata nyeri punggung menurun menjadi 2,8 dengan median 3,0, nilai minimum 2, dan maksimum 4. Perbedaan ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan persepsi nyeri yang dialami responden setelah mendapatkan terapi massage effleurage.

Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000 dan nilai Z sebesar -4,848 yang berarti perbedaan tersebut sangat signifikan dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan nilai p yang jauh lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa massage effleurage secara signifikan menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil primigravida trimester ketiga. Penurunan nilai mean sebesar -3,2 dan median sebesar -3,0 mendukung kesimpulan tersebut, yang menunjukkan bahwa intervensi massage effleurage efektif menurunkan persepsi nyeri punggung yang dialami ibu hamil dalam penelitian ini.

Teori yang mendasari efektivitas pijat effleurage dalam mengurangi nyeri punggung adalah teori kontrol gerbang dan teori pelepasan endorfin. Teori kontrol gerbang menyatakan bahwa rangsangan sensorik dari pijat dapat menghambat sinyal nyeri yang dikirim ke otak melalui "gerbang" di sumsum tulang belakang. Sementara itu, teori pelepasan endorfin menyatakan bahwa pijat dapat merangsang pelepasan endorfin, zat kimia di otak yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Penggabungan kedua mekanisme ini menjelaskan bagaimana pijat effleurage dapat secara efektif mengurangi persepsi nyeri pada wanita hamil (Campbell et al., 2020).

Beberapa penelitian terdahulu juga mendukung temuan ini. Misalnya, penelitian oleh (Lathifah, 2023) menemukan bahwa pijat prenatal secara signifikan mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Almanika et al., (2023) juga melaporkan bahwa teknik pijat ringan, seperti effleurage, dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu hamil. Hasil penelitian di Puskesmas Ujanmas sejalan dengan temuan ini, sehingga memperkuat bukti bahwa pijat effleurage efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Implikasi dari penelitian ini penting untuk perawatan obstetri dan prenatal. Dengan bukti yang menunjukkan efektivitas pijat effleurage, metode ini dapat diintegrasikan ke dalam program perawatan prenatal rutin untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Tenaga kesehatan, terutama bidan, harus dilatih dalam teknik pijat ini untuk memastikan perawatan yang memadai. Selain itu, mendidik ibu hamil tentang manfaat dan cara melakukan pijat effleurage dapat meningkatkan partisipasi mereka dalam perawatan diri dan mengurangi ketergantungan pada obat pereda nyeri.

Menurut asumsi peneliti, pijat effleurage secara signifikan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Penelitian ini berangkat dari hipotesis bahwa teknik pijat ringan dan berulang pada permukaan kulit dapat memberikan efek relaksasi dan pengurangan nyeri yang substansial. Literatur sebelumnya juga mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa pijat effleurage sering digunakan dalam terapi komplementer untuk mengatasi berbagai jenis nyeri.

Analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara persepsi nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Data menunjukkan pengurangan yang signifikan dalam tingkat nyeri rata-rata dan median setelah ibu hamil menerima pijat effleurage. Pengurangan ini tidak hanya terlihat dalam jumlah tetapi juga dalam laporan subjektif dari peserta yang merasa lebih nyaman dan mengalami penurunan nyeri yang nyata setelah terapi.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pijat effleurage dapat digunakan sebagai metode yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Temuan ini penting untuk praktik klinis, karena memberikan alternatif yang aman dan nonfarmakologis bagi ibu hamil yang sering mengalami keterbatasan pilihan pengobatan nyeri. Oleh karena itu, pijat effleurage dapat direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan prenatal untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pijat effleurage dimasukkan sebagai bagian dari perawatan prenatal rutin di fasilitas kesehatan. Pelatihan bagi bidan dan tenaga kesehatan lainnya harus ditingkatkan untuk memastikan teknik ini diterapkan dengan benar dan efektif. Selain itu, ibu hamil perlu diedukasi tentang manfaat pijat effleurage dan cara melakukannya dengan aman. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih ketat untuk memperkuat temuan ini dan mengeksplorasi efek jangka panjang pijat effleurage terhadap kesehatan ibu hamil.

Keterbatasan penelitian ini Penggunaan desain pra-tes dan pasca-tes tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menentukan dengan pasti bahwa perubahan tingkat nyeri yang dirasakan disebabkan oleh pijat effleurage saja. Faktor-faktor lain yang tidak terkontrol, seperti perubahan aktivitas fisik atau pola tidur, juga dapat berkontribusi terhadap penurunan nyeri. Penelitian ini mungkin hanya menilai efek jangka pendek dari pijat effleurage. Efektivitas jangka panjang dan potensi efek samping yang mungkin muncul dari waktu ke waktu belum dievaluasi, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memantau efek jangka panjang.

## SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pijat effleurage efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi praktik kebidanan Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Wilayah Puskesmas Ujanmas. Temuan ini dapat menjadi dasar rekomendasi untuk penggunaan teknik ini secara lebih luas dalam mengelola nyeri punggung selama kehamilan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pasien dan keluarga sebagai subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2022). Penerapan massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2023). Upaya Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil dengan Massage Effleurage. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(1), 2043–2047. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/218%0Ahttps://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/635>
- Amin, D. R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(3), 348–353. <https://stikes-nhm.ejournal.id/OBJ/index>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Aswitami, N. G. A. P., Fitria, F., Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 347–356. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4409>
- Berber, M. A., & Satılmış, İ. G. (2020). Characteristics of Low Back Pain in Pregnancy, Risk Factors, and Its Effects on Quality of Life. *Pain Management Nursifile:///C:/Users/HOME/Downloads/10795-RefMan.Risng*, 21(6), 579–586. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmn.2020.05.001>
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Seremak-mrozikiewicz, A. (2020). Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women. *Journal of Personalized Medicine*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>
- Campbell, T. S., Johnson, J. A., & Zernicke, K. A. (2020). *Gate Control Theory of Pain BT - Encyclopedia of Behavioral Medicine* (M. D. Gellman (ed.); pp. 914–916). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_1134](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1134)
- Cholifah, S., & Rinata, E. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. UMSIDA Press.
- Dewi, R., & Hekmawati, S. (2023). The Effect of Effleurage Massage on the Scale of Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester at TPMB (Midwife Independent Practice) Ratna Dewi, Gunung Putri District, Bogor Regency, Indonesia. *Archives of The Medicine and Case Reports Vol*, 4(5), 480–483.
- Faradilla, N., & Ambarwati, E. R. (2021). Pijat Effleurage Pada Nyonya Wdalam Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan Di Klinik Pratama Widuri Sleman. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 62–70.
- Fatmarizka, T., Ramadanty, R. S., & Khasanah, D. A. (2021). Pregnancy-Related Low Back Pain and The Quality of Life among Pregnant Women: A Narrative Literature Review. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region; Vol 4, No 3 (2021): Journal of Public Health for Tropical and Coastal RegionDO* - 10.14710/Jphtcr.V4i3.10795 . <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jphtr/article/view/10795>

- Fatmasari, N., Hasanah, N., & Listianingsih, M. D. (2023). *Massage Effleurage untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil*. 2(1), 225–230.
- 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.
- Kemendes RI. (2022). *Nyeri Punggung Bawah*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1594/nyeri-punggung-bawah](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1594/nyeri-punggung-bawah)
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Lathifah, M. (2023). The Effect of a Combination of Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Third-Trimester Pregnant Women. *Archives of The Medicine and Case Reports*, 4(4), 432–436. <https://doi.org/10.37275/amcr.v4i4.355>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Marfuah, S., Kurniati, P. T., Intarti, W. D., Sehmawati, N. P. H., Aningsih, B. S. D., Sulistyaningsih, S. H., Annisaa, S., Fauzia, R. L., Mustaghfiroh, L., Purwanti, S., & Putri, E. R. T. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit K-Media.
- Novelia, S., Rukmaini, & Anisah, S. (2021). The Effect of Warm Compress on Low Back Pain during Pregnancy. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(3), 254–257. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i3.55>
- Novidha, D. H. (2023). *Pengaruh Kombinasi Pijat dan Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko. 2*, 70–75.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Sanjaya, R., Febriyanti, H., & Rahayu, K. P. (2022). Combination of Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Pregnant Women. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1), 73–78. <https://doi.org/10.30604/jika.v7iS1.1203>
- Sencan, S., Ozcan-eksi, E. E., Cuce, I., Guzel, S., & Erdem, B. (2018). ScienceDirect Pregnancy-related low back pain in women in Turkey : Prevalence and risk factors. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 61(1), 33–37. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2017.09.005>
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Suryanti, Y., & Lilis, D. N. (2021). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020*. 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Wati, M. F. (2021). The Effect Of Effleurage Massage On The Pain Intensity Of Lower Back In Pregnant Women Of Third Trimester. *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)*, 1(1), 25–29.
- Yuningsih, N., Kuswandi, K., & Rusyanti, S. (2022). The Effect Of Effleurage Massage On Lowback Pain In Trimester Iii Pregnant Women At Mandala Puskesmas, Lebak Regency In 2021. *Science Midwifery*, 10(2), 2721–9453. [www.midwifery.iocspublisher.org](http://www.midwifery.iocspublisher.org)