

PENGARUH EFEKTIVITAS *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK AZ-ZAHRA TANGERANG TAHUN 2022

Prihayati^{1*}, Ismarina², Marthia Ikhlasiah³
¹⁻³Prodi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Faletihan
*Corresponding Author :
Prihayati575859@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal (Tulang pinggang). Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi lebih dari 7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa dipunggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Az-Zahra Kabupaten Tangerang Tahun 2022.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan *quasi-experiment* dengan *one group pre and post test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Pengumpulan data menggunakan *purposive sampling technique*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan skala *Numeric Rating Scale*. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Hasil Penelitian : Sebelum dilakukan *massage effleurage* didapatkan rerata skala nyeri sebesar 7,53. Setelah dilakukan *massage effleurage* didapatkan rerata skala nyeri sebesar 4,77. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage*.

Kesimpulan dan Saran : *Massage Effleurage* mampu mengurangi nyeri Ibu Hamil. Metode ini dapat diaplikasikan pada asuhan Kedalam manajemen nyeri Punggung dan sebagai bahasan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: Nyeri Persalinan, *Massage Effleurage* , *Ibu Hamil*

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan trimester III yaitu periode 3 bulan terakhir kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40. Pada wanita hamil trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. ketidaknyamanan pada trimester III insomnia, sering berkemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah (NPB) atau low backpain (LBP), kontipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, oedema pergelangan kaki dan nyeri punggung (Bobak, 2012).

Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal (Tulang pinggang). Nyeri punggung bawah merupakan gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat sakit punggung dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi lebih dari 7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa dipunggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki (Wiarso, Giri. 2017).

Permasalahan Pada Ibu Hamil Trimester III disebabkan karena perubahan yang terjadi pada rahim wanita hamil terjadinya penambahan berat dan pembesaran rahim yang terjadi karena adanya kombinasi antara hipertrofi atau peningkatan ukuran sel dan pengaruh mekanis tekanan interior terhadap dinding rahim seiring perkembangan janin didalam kandungan. Dampak fisiologi dari relaksasi otot progresif adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, mempelancar aliran darah. Dampak keluhan nyeri punggung Pada Ibu Hamil Trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita thrombosis vena (Walyani, 2015).

Massage effleurage dapat meredakan nyeri pada punggung. *Massage effleurage* mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot. *Massage effleurage* adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Telapak tangan harus selalu bersentuhan dengan tubuh, yang akan merasakan sebuah gerakan yang berlanjutan ketika menerapkan tekanan ritmis dari atas kebawah menuju ketitik awal dengan sentuhan ringan dan dapat menghilangkan nyeri (Rahmawati dan Sarwinanti, 2016).

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Efektivitas *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Klinik Az-Zahra Tangerang Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kuasi eksperimen dengan one group pre post test. Sebelum uji coba (intervensi) dilakukan terlebih dahulu dilakukan pengukuran atau penilaian terhadap kelompok tersebut kemudian diberikan intervensi, kemudian dinilai kembali setelah uji coba (intervensi).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung di Klinik Az-Zahra Tangerang. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan *massage effleurage* di Klinik Az-Zahra Tangerang Tahun 2022, sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang.

Sumber data penelitian adalah data primer yang diperoleh langsung dari ibu dengan metode survey dan juga metode observasi. Data sekunder berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip atau data dokumenter. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *t-dependent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Az-Zahra Tangerang. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel yang dilengkapi dengan penjelasan tabel sebagai berikut:

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1.1

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Ibu hamil di Klinik Az-Zahra Tangerang Tahun 2022

Kadar HB	Frekuensi	Presentase (%)
>5	28	93,4
< 5 – 10	2	6,6
Total	30	100

Tabel 1.1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung sebanyak 28 responden (93,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 1.2

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Ibu hamil sebelum dilakukan *Massase Effluerge* di Klinik Az-Zahra Tangerang Tahun 2022

		Frequenc y	Percen t	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	< 5	1	3.3	3.3	3.3
	5 - 10	29	96.7	96.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 1.2 Diatas Ibu Hamil dengan tingkat nyeri sedang < 5 sebanyak 1 responden (3.3 %) dan dengan tingkat nyeri berat 5 – 10 sebanyak 29 responden (96,5 %).

Tabel 1.3

Pengaruh tingkat nyeri ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan *massase Effluerge* Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Az-Zahra Tangerang Tahun 2022

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	P Value
Pair 1	Pre Test	7.53	30	1.332	.000
	Post Test	4.77	30	1.794	

Berdasarkan Tabel 1.3 diperoleh hasil bahwa tingkat nyeri ibu hamil sebelum di lakukan *massase effluerge* sebanyak 28 Responden mengalami nyeri berat (93,3%) dengan rata-rata Nyeri 7.53 (St. Def 1.332) dan tingkat nyeri ibu hamil setelah dilakukan *massase Effluerge* sebanyak 16 responden (53.3%) mengalami nyeri ringan dengan rata rata tingkat nyeri 4.77 (St.Def 1.794). P Value 0.000 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *massasse Effluerge* Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Az-Zahra Tangerang Tahun 2022.

Pembahasan

1. Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dilakukan *Massage Effleurage*

Berdasarkan Tabel 1.2 Diatas Ibu Hamil dengan tingkat nyeri sedang < 5 sebanyak 1 responden (3.3 %) dan dengan tingkat nyeri berat 5 – 10 sebanyak 29 responden (96,5 %). Nyeri Punggung berkaitan dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Semakin besar dilatasi serviks maka akan semakin meningkat Nyeri Punggung yang dirasakan. Nyeri Punggung dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu, usia ibu, ukuran janin, dan pendamping persalinan. Di samping faktor fisiologis, faktor-

faktor psikologis dapat berpengaruh pada intensitas nyeri yang dialami yaitu takut dan cemas terhadap persalinan yang akan dialami, kemampuan melakukan kontrol diri dan rasa percaya diri (Judha, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Qorina, 2017) tentang efektivitas *massage effleurage* yang dilakukan suami terhadap Nyeri Punggung di kecamatan Setu sebelum dilakukan *massage effleurage* rata-rata skala nyeri 9,20 dengan skala nyeri minimal 8 dan skala nyeri maksimal 10.

Perbedaan skala nyeri yang dirasakan merupakan subjektivitas masing-masing responden karena ambang nyeri setiap responden yang berbeda. Selain itu pengalaman dan kemampuan dalam mengontrol nyeri setiap individu juga menentukan penerimaan nyeri seseorang. Hanya ibu bersalin yang paling mengerti dan memahami tentang nyeri yang dirasakan. Selain itu terdapat faktor fisiologis yang dapat mempengaruhi persepsi dan reaksi dari masing-masing individu terhadap nyeri.

2. Nyeri Punggung Ibu Hamil Sesudah dan sebelum dilakukan *Massage Effleurage*

Berdasarkan Tabel 1.3 diperoleh hasil bahwa tingkat nyeri ibu hamil sebelum dilakukan *massase effluerge* sebanyak 28 Responden mengalami nyeri berat. *Massage* atau pijatan berupa sentuhan adalah bentuk stimulasi kulit yang digunakan selama proses persalinan yang dapat menimbulkan efek relaksasi (Monsdragon, 2008). Jika ibu merasa relaks dan tenang, otaknya akan kembali menjadi mode primitif dan oksitosin akan mengalir, sehingga akan segera dibanjiri oleh hormon endorphin yang dapat menurunkan nyeri (Chapman, 2006). Efek terapi *massage* yang diberikan pada tubuh akan menimbulkan perubahan fisiologi seperti: denyut jantung, tekanan darah dan kadar kortisol dan mempengaruhi keadaan psikologis (suasana hati, kesejahteraan dan stress). Efek lain yang ditimbulkan adalah penurunan rasa nyeri, meningkatkan jangkauan gerak dan relaksasi otot (Kaptchuk, 2002 dalam Boulanger, 2012).

Sejalan dengan penelitian (Qorina, 2017) dari 15 responden kasus didapatkan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan *massage effleurage* 7,13 dengan skala nyeri minimal 5 dan skala nyeri maksimal 8. Penelitian (Rosalina, 2017) menunjukkan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan *massage effleurage* 4,60 dengan skala nyeri minimal 1 dan skala nyeri

maksimal 8. Penelitian (Rika, 2014) skala Nyeri Punggung Ibu Hamil didapatkan rata-rata skala Nyeri Punggung setelah dilakukan *massage effleurage* adalah 6 dengan skala nyeri minimal 5, dan skala nyeri maksimal 7.

Pemberian intervensi *massage effleurage* dapat membantu terhadap penurunan intensitas nyeri pada saat persalinan. Keberhasilan pemberian *massage effleurage* dalam menurunkan nyeri bergantung dengan pada persepsi dan toleransi nyeri responden. Pemberian *massage* dan informasi yang berkelanjutan tentang nyeri pada ibu selama kehamilan dan persalinan sangat diperlukan untuk mempersiapkan ibu secara fisik dan psikologis guna menghadapi persalinan.

PENUTUP

Kesimpulan

Ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *massasse Effluerge* Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Az-Zahra Tangerang Tahun 2022.

Saran

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada institusi kesehatan untuk dilakukan sosialisasi ke masyarakat khususnya ibu hamil tentang *massage effleurage* sebagai salah satu manajemen Nyeri Punggung. Saran untuk penelitian selanjutnya, dengan menggunakan responden ibu primigravida karena tingkat nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multigravida yang digunakan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I,M, Lowdermilk,D,L, Jensen, M,D, Perry, C,E,2006, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*,Jakarta: EGC
- Boulanger 2012, Factors related to satisfaction, pain and effect aoutcomes in Massage Therapy clients, Philosphy Degree in Community and Behavioral Health in The Graduate College of The University of Iowa,*Published by ProQuest LLC*
- Brayshaw, 2007, *Senam Hamil dan Senam Nifas*, Jakarta:EGC Chapman,V,2006,*The Midwife's Labour and Birth Handbook*,London: Blackwell publishing,oxford

Judha, S,2012, *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Punggung*, Yogyakarta: Nuha Medika

Maryunani, 2010, *Nyeri Dalam Persalinan “Teknik dan cara Penanganannya*, Jakarta: TIM

Potter dan Perry,2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Jakarta: EGC Qorina, F,2017, Efektivitas *Massage Effleurage* Yang Dilakukan Suami Terhadap Nyeri Punggung Kala I di Kecamatan Setu,*Skripsi*,Program Studi Ilmu Keperawatan,Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta

Rika, VNA dan Aryanti,L, 2014, Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Inpartu Ibu Hamil di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sinta Bandar Lampung,*Holistik Jurnal Kesehatan Vol 8, No,4*