

## **EFEKTIFITAS TEKNIK *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Iin Setiawati**

Stikes Ngudia Husada Madura

Email : iensetia@gmail.com

### **ABSTRAK**

Ibu hamil trimester III akan mengalami keluhan nyeri punggung. 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* dan teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Socah Kabupaten Bangkalan. Desain penelitian ini menggunakan *Quasy eksperimen*. Variabel independent yaitu *massage effleurage* dan teknik relaksasi sedangkan variable dependent yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil timester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 23 ibu hamil dengan sampelnya 11 ibu hamil. Teknik sampling menggunakan *non Probability Sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Uji statistik yang digunakan uji *Wilcoxon* dengan  $\alpha < 0,05$ . Hasil uji *Wilcoxon*, pada kelompok *massage effleurage* didapatkan nilai  $p$ -value  $0,003 < 0,05$  dan kelompok teknik relaksasi nilai  $p$ -value  $0,003 < 0,05$ . maka  $H_a$  diteima. Sehingga disimpulkan 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.

Hasil penelitian ini disarankan bagi ibu hamil trimester III untuk menerapkan metode ini saat mengalami nyeri punggung karena mudah dilakukan dan aman.

Kata Kunci: teknik *massage effleurage*, teknik relaksasi, nyeri punggung

### **ABSTRACT**

*Third trimester pregnant will experience of back pain. Ideally complaints of back pain during the pregnancy because anatomical changes the body, Pain to be physiological if the pain reduce after rest. Results study are 65% of pregnant who experience back pain. The purpose study to analyze effectiveness of effleurage massage and relaxation techniques on back pain in third trimester pregnant at the Socah Bangkalan. The research design used Quasy experiments. The independent variables were effleurage massage and relaxation techniques. the dependent variable was pain in third trimester pregnant. The population is all pregnant who experienced back pain are 23 pregnant and a sample of 11 pregnant. The Sampling technique used non probability sampling using accidental sampling. The statistical test used Wilcoxon wiht  $\alpha < 0,05$ . The results, effleurage massage technique is  $p$  value of  $0.003 < 0.05$  and the relaxation technique  $p$ -value  $0.003 < 0.05$ .  $H_a$  was received. Then it can be concluded that an influence before and after effleurage massage and relaxation techniques on back pain in third trimester pregnant women at the Socah Bangkalan. The results study are recommended for third trimester pregnant to apply this method when experiencing back pain because it easy to do and safe.*

Keywords: *Effleurage massage techniques, relaxation techniques, back pain*

## PEDAHULUAN

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan di lanjutkan dengan nidasi atau implantasi. kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-17), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke-28 hingga ke-40 (Walyani, 2015).

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 tubuhnya (Kelly, 2013). 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 istirahat (Husin, 2014).

Hasil studi pendahuluan di BPM Siti Musayyanah, Amd.Keb Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan yang dilakukan pada tanggal 15 November 2018 didapatkan jumlah ibu hamil Trimester III tahun 2018 sebanyak 20 orang ibu hamil dengan hasil 7 ibu hamil (28%) mengeluh nyeri ringan pada punggungnya sehingga masih dapat

beraktivitas walaupun terasa nyeri, 13 ibu hamil (65%) mengeluh nyeri sedang pada punggungnya jadi kadang kala dapat mengganggu aktivitas ibu sehari-hari sehingga harus beristirahat dalam jangka waktu tertentu. Dari data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada tingkatan sedang (65%).

Adapun faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu aktivitas selama kehamilan, paritas, usia ibu. (Brayshaw, 2010).

Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita trombosis vena (Hollingworrth, dkk, 2012).

Nyeri punggung dapat di cegah dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama hamil yaitu dengan teknik *massage effleurage* teknik pemijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan tangan .pengurutan dapat berupa meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syarat dan menghilangkan nyeri. Dan teknik relaksasi membebaskan pikiran dan beban dari ketegangan yang dengan sengaja diupayakan

dan dipraktikan. Kemampuan relaksasi secara sengaja dan sadar dapat dimanfaatkan sebagai pedoman mengurangi ketidaknyamanan yang normal sehubungan dengan kehamilan (Salmah, dkk, 2010)

## METODE

Pada penelitian ini populasinya adalah semua ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di Desa Buluh Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan. Adapun jumlah populasinya adalah semua ibu hamil 28 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung 23 (82%) yang diestimasi pada bulan april 2019 melalui posyandu dan yang melakukan kunjungan.

Teknik Sampling adalah pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Swarjana, 2015). 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 ini (Notoatmojo, 2010). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi dan uji normalitas data dengan *shapiro wilk*. Dan uji *Wilxocon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Penelitian

Sasaran penelitian adalah ibu hamil trimester III di BPM Siti Muzayyana Socah Bangkalan pada bulan April.

### 2. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di BPM Siti Muzayyana,.Amd.Keb. Socah Bangkalan

Vaiabel	Kelompok Teknik Massage Effleurage		Kelompok Teknik Relaksasi	
	F	%	F	%
<20 thn	2	18,2	2	18,2
20 – 34 thn	8	72,7	6	54,5
≥ 35 thn	1	9,1	3	27,3
Total	11	100	11	100

Sumber: Data Primer Penelitian Bulan April

Berdasarkan tabel 2.1 menunjukkan distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurut usia bahwa sebagian besar responden berusia (20–34 Tahun) yaitu sebanyak 8 responden (72,7%) pada kelompok teknik *massage effleurage* dan 6 responden (54,5%) pada kelompok teknik relaksasi.

### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pekerjaan di BPM Siti Muzayyana,.Amd.Keb Socah Bangkalan.

Vaiabel	Kelompok Teknik Massage Effleurage		Kelompok Teknik Relaksasi	
	F	%	F	%
IRT	7	63,6	8	72,7
SWASTA	4	36,4	2	18,2
PNS	0	0	1	9,1
Total	11	100	11	100

Sumber: Data Primer Penelitian Bulan April

Berdasarkan tabel 3.1 Distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurut Pekerjaan menunjukkan bahwa Sebagian Besar pekerjaan responden adalah IRT yaitu sebanyak 7 responden (63,6%) pada kelompok teknik massage effleurage dan 8 responden (72,7%) pada kelompok teknik relaksasi.

#### 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Paritas di BPM Siti Muzayyana,.Amd.Keb Socah Bangkalan.

Vaiabel	Kelompok Teknik Massage Effleurage		Kelompok Teknik Relaksasi	
	F	%	F	%
Primigravida	8	72,7	6	54,5
Multigravida	2	18,2	2	18,2
GrandeMultipara	1	9,1	3	27,3
Total	11	100	11	100

Sumber: Data Primer Penelitian Bulan April

Distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurut Paritas menunjukkan bahwa Sebagian Besar paritas responden adalah Primigravida yaitu sebanyak 8 responden (72,7%) pada kelompok teknik massage effleurage dan 6 responden (54,4%) pada kelompok teknik relaksasi.

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

Tabel 5.1 Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah

Dilakukan Teknik Massage Effleurage di BPM Siti Muzayyana,.Amd.Keb Socah Bangkalan Bulan April 2019

NO. Rsponden	Hasil sebelum	Hasil sesudah	keterangan
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

Mean 5,6 1,8

Mnimum 3 1

Maksimum 7 4

Uji statistic Wilcoxon Signed Rank Test Asymp siph: 0,003

Sumber: Data Primer Periode Bulan April

Berdasarkan table 5.1 didapatkan bahwa dari 11 ibu hamil trimester III pada kelompok Teknik massage effleurage sebelum dilakukan Teknik massage sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan mean 5,6 dan setelah dilakukan Teknik *massage effleurage* pada ibu hamil trimester III sebagian besar menurun dengan mean 1,8

Setelah dilakukan uji statistik pada hari pertama dengan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai *p-value* 0,003 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  (0.05) dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Setelah dilakukan *massage effleurage* seluruh ibu

hamil trimester III mengalami penurunan tingkat nyeri.

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, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, atas memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya rangsangan taktil dan perasaan positif, yang berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, bertindak memperkuat efek *massage* untuk meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri.

Sesuai dengan pernyataan marliyn 2010 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/kurang.

#### 6.1 Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi

Tabel 4.2 Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah

Dilakukan Teknik Relaksasi di BPM Siti Muzayyana,.Amd.Keb Socah Bangkalan Bulan April 2019

NO. Rsponden	Hasil sebelum	Hasil sesudah	keterangan
1	4	2	Menurun
2	6	3	Menurun
3	6	2	Menurun
4	7	4	Menurun
5	5	2	Menurun
6	6	3	Menurun
7	3	1	Menurun
8	6	3	Menurun
9	7	4	Menurun
10	5	3	Menurun
11	6	1	Menurun
Mean	5,5	2,5	
Minimum	3	1	
Maksimum	7	4	
Uji statistic	Wilcoxon	Signed Rank Test	Asymp sigh: 0,003

Sumber: Data Primer Periode Bulan April

Berdasarkan table 6.1 didapatkan bahwa dari 11 ibu hamil trimester III pada kelompok Teknik relaksasi sebelum dilakukan Teknik *massage* sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan mean 5,5 dan setelah dilakukan Teknik relaksasi pada ibu hamil trimester III sebagian besar menurun dengan mean 2,5

Setelah diberikan terapi Teknik Reaksi seluruhnya ibu hamil Trimester III juga mengalami penurunan skala nyeri. Teknik relaksasi mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Melakukan relaksasi salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan perawat atau bidan dalam proses memberikan asuhan yang mengalami nyeri

punggung sehingga dapat memberikan efek rileks untuk memperlancar aliran darah, menurunkan ketegangan otot, meregangkan dan mengendurkan setiap kumpulan otot sekaligus akan menghasilkan relaksasi terhadap seluruh tubuh, selain itu bisa juga menenangkan pikiran dengan melakukan peregang pada setiap kelompok otot selama lima detik dan memusatkan perhatiannya. Hal ini diikuti dengan bernafas dalam-dalam lalu melepaskan tegangan sehingga otot menjadi benar-benar lemas, serta mengalami rasa nyaman tanpa ketergantungan pada hal/subjek di luar dirinya.

Melakukan relaksasi untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur. Hal ini akan mendorong terjadinya peningkatan kadar PaCO<sub>2</sub> dan akan menurunkan kadar pH sehingga terjadi peningkatan kadar oksigen (O<sub>2</sub>) dalam darah. Teknik relaksasi yang menggabungkan dari latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (setyoadi & Kushariyadi, 2011). Rasa nyaman yang dirasakan dikarenakan oleh produksi dari hormon endorphin dalam

darah yang meningkat, dimana akan menghambat dari ujung-ujung saraf nyeri yang ada di uterus sehingga mencegah stimulus nyeri untuk masuk ke medula spinalis hingga akhirnya sampai ke korteks serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri (Lestari, 2014).

## SIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

- a. Pemberian teknik *massage effleurage* dapat menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Siti Muzayyana, Amd.Keb Kec. Socah Kab. Bangkalan.
- b. Pemberian teknik relaksasi dapat menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Siti Muzayyana, Amd.Keb Kec. Socah Kab. Bangkalan.

### 2. Saran

Untuk peneliti selanjutnya penelitian ini bisa lebih dikembangkan dengan memadukan pemberian masage dengan oil yang memiliki aroma terapi sehingga bisa lebih meningkatkan efek dari masase dan teknik relaksasi yang digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aslani, Marlyn. 2016. *Teknik pijat untuk pemula*. Jakarta: Erlangga.

- Brayshaw & Eileen. 2010. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta: EGC
- Hollingworth, Tony. 2011. *Diagnosis Banding dalam Obstetri & Ginekologi*. Jakarta: EGC
- Husin, Farid. 2014. *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Kelly, Liz. 2013. *Sembilan Bulan Kehamilan & Kelahiran*. Jakarta: Arcan
- Lichayati Rinta. 2013. *Pengaruh Back Excise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Petugas Instalasi Rekam Medik RSUP H. Adam Malik Medan. Thesis. Medan: Pogram Sdi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatea Utara.*
- Lestari & Yuswianti. 2014. *Pengauh Relaksasi Otot Progesif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DD. Soeprpto cepu. Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol 2/1 Hal. 7-14.*
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Richad, S. 2015. *Efektifitas Kompres Hangat Dan Gosok Punggung (Backrub) Terhadap Nyeri Punggung Ib Hamil Trimester III Di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri. Program Magister UGM.*
- Salmah, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC
- Setyoady dan Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalis Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : selemba medika.
- Swarjana, I Ketut. 2015. *Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI
- Walgito, Nur. 2015. *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC
- Walyani, Elisabeth Siswi. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press