

EFEKTIVITAS EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RB CI SEMARANG

Oleh

Dyah Ayu Wulandari⁽¹⁾, Yuli Andryani⁽¹⁾

Email : Tata.thalita@gmail.com

¹STIKes Karya Husada Semarang

Abstrak

Sekitar 80% wanita akan merasakan nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung karena perubahan pada otot tulang belakang sebanyak 70% dan 30% mungkin disebabkan oleh ketidakberesan kondisi tulang belakang yang terjadi sebelumnya. Effleurage massage adalah bentuk pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut ke bagian atas tubuh dengan gerakan melingkar berulang kali.

Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui skala nyeri pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebelum dan sesudah effleurage massage dilakukan di RB CI Semarang.

Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di RB CI Semarang sejumlah 40 responden dengan mengumpulkan data yang diperoleh dengan melakukan massage effleurage dengan desain pre eksperimen menggunakan pretest-posttest one group design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling.

Hasil yang diperoleh sebelum dilakukan effleurage massage pada ibu hamil rata-rata nyeri skala 7, sedangkan setelah effleurage massage dilakukan rata-rata ibu hamil menurun ke skala nyeri 3. Kesimpulan: Ada pengaruh effleurage massage pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: effleurage massage, nyeri punggung

Abstract

About 80% of women will feel back pain at some point during pregnancy. Most back pain during pregnancy occurs due to changes in the spinal muscles which are as much as 70%. and 30% of back pain during pregnancy may be due to irregularities in the condition of the spine that occurred earlier.

Effleurage massage is a form of massage by using a palm that gives a gentle pressure to the top of the body in a circular direction repeatedly.

Knowing the scale of pain in pregnant women who have back trimester III back pain before and after effleurage massage done at RB CI Semarang.

Type of research used quantitative method, population in this research is trimester III pregnant woman in RB CI Semarang a number of 40 Respondent with collecting data obtained by doing effleurage massage with pre experimental design using pretest - posttest one group design. Sampling technique in this research use Purposive Sampling technique.

the results obtained before the effleurage massage performed on pregnant women on average - scale pain 7, while after effleurage massage performed on average pregnant women decreased to pain scale 3. There is effect of effleurage massage on back pain in pregnant mother of trimester III.

Keywords:effleurage massage, back pain

Pendahuluan

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III insomnia, sering berkemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah (NPB) atau *low backpain* (LBP),

konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, oedema pergelangan kaki.(Bobak, 2012)

Sekitar 80% wanita akan mengalami nyeri punggung di beberapa titik selama kehamilan. Kebanyakan sakit pada punggung selama kehamilan terjadi akibat perubahan otot tulang punggung yaitu sebanyak 70%. Tanpa otot

punggung yang kuat, luka pada ligamental akan semakin parah sehingga postur memburuk, selebihnya atau 30% dari sakit punggung selama kehamilan bisa jadi disebabkan ketidakberesan pada kondisi tulang belakang yang terjadi sebelumnya. (Pujiningsih, 2010)

Nyeri punggung yang tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum, dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. (Fraser, 2009) Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari. (Katonis, 2011)

Beberapa cara untuk mengurangi intensitas dan frekuensi nyeri punggung bawah antara lain minum, hindari membungkuk dan mengangkat beban berat, istirahat, gunakan sabuk penopang, hindari pemakaian *high heels*, bangun secara perlahan, duduk di kursi yang bisa menopang punggung dan tempatkan bantal kecil di belakang punggung bawah, olahraga, serta kompres hangat dan *massage*. (Amazine, 2017)

Massage merupakan metode non farmakologis yang memberikan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran/perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi. (Henderson, 2006) Beberapa macam metode *massage* yang dapat dilakukan untuk merangsang saraf yang berdiameter besar sehingga mengurangi nyeri antara lain *effleurage*, *deep back*, *firm counter pressure*, dan *abdominal lifting*. (Gadysa, 2009)

Effleurage massage adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. (Reeder, 2011) *Massage* ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. (Ekowati, 2012)

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria. (Kristiansson, 2015) Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Latin menunjukkan adanya peningkatan angka kejadian nyeri punggung bawah yang signifikan selama 14 tahun terakhir dari 3,9% pada tahun 1992 sampai 10,2% pada tahun 2006. (Gracia, 2013)

Penelitian Apriliyani Mafikasari dan Ratih Indah Kartikasari (2015), prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80%. Sementara di Jawa Tengah sendiri, walaupun data epidemiologi mengenai nyeri punggung bawah belum ada, namun diperkirakan angka kejadian nyeri punggung bawah sebesar 40%. Berdasarkan hasil penelitian Ariyanti tahun 2012, didapatkan bahwa sebesar 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. (Meliawan, 2009)

Berdasarkan data pada Tahun 2016 data yang diperoleh di RB CI Semarang, menunjukkan bahwa 80 dari 100 ibu hamil memiliki keluhan

seperti mual-muntah dan nyeri punggung. Data 80 responden ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di RB CI Semarang didapatkan sebesar 45% mengalami nyeri punggung pada trimester III dan sebesar 35% mengalami mual muntah pada trimester I & II. (Data RB, 2015)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RB CI Semarang pada bulan Februari 2018, wawancara dengan 10 ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung pada trimester III dapat disimpulkan bahwa 6 ibu hamil mengatakan bahwa penatalaksanaan selain dengan obat yang diberikan oleh bidan atau dokter adalah dengan cara mengatasi nyeri punggung yaitu ada dengan cara mengosok – gosok punggung, mengompres punggung dengan air hangat, dan tiduran miring ke kiri sedangkan 4 ibu hamil mengatakan bahwa cara mengurangi nyeri punggung dengan jalan – jalan dan istirahat yang cukup.

Berdasarkan paparan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Effleurage Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB CI Semarang”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di RB CI Semarang sehingga dapat digunakan sebagai terapi yang digunakan pasien nyeri punggung dimanapun berada.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan metode kuantitatif. Pada penelitian ini akan diberikan perlakuan yaitu pemberian *effleurage massage* terhadap nyeri punggung trimester 3 di RB CI

Semarang dengan rancangan pra eksperimen menggunakan *pretest – posttest one group design* yang artinya pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Perbedaan kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan. Peneliti mengobservasi tingkat nyeri sebelum *Effleurage Massagedan* sesudah *Effleurage Massage* yang dilakukan dari bulan November 2017 – Februari 2018

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang usia kehamilannya 30-36 minggu di RB CI Semarang, sejumlah 40 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti menentukan responden yang mengalami nyeri punggung pada trimester III sesuai dengan kriteria. Responden yang mengalami nyeri punggung pada trimester III dianjurkan untuk menunjukkan rasa nyeri pada salah satu skor 0 – 10 skala VAS sebelum dilakukan *massage effleurage*. Peneliti memberikan perlakuan kepada responden berupa *massage effleurage* selama 5 – 10 menit sebanyak 1 kali sehari selama 5 hari berturut-turut oleh tenaga profesional bersertifikat. Setelah peneliti memberikan perlakuan *massage effleurage*, responden diarahkan lagi untuk menunjukkan rasa nyeri pada salah satu skor 0 – 10 skala VAS. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon dipilih dengan ketentuan saat dilakukan uji normalitas didapatkan hasil ukur nyeri punggung sebelum dan sesudah perlakuan adalah 0,000 dan 0,002, yang artinya kedua data tersebut kurang dari 0,005 sehingga disimpulkan data tidak normal.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI Semarang

	Rata-Rata	p_value
Nyeri punggung sebelum dilakukan massage effleurage	7,08	
Nyeri punggung sesudah dilakukan effleurage massage	3,23	0,000

Berdasarkan analisa didapatkan hasil penelitian adalah ada Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI Semarang.

Hal ini membuktikan bahwa massage *effleurage* di bagian punggung dapat mengurangi nyeri saat ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan teori bahwa ibu yang di pijit 5 – 10 menit setiap punggung nyeri pada ibu hamil trimester III akan memberikan rasa nyaman dan rileks. Hal ini terjadi karena teknik *effleurage massage* mempunyai manfaat yaitu memberikan rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang produksi hormon endorfin yang menghilangkan rasa sakit secara ilmiah. Penelitian ini didukung oleh teori tentang Gate Control Theory dimana dengan melakukan teknik *effleurage massage* dapat menghambat nyeri kontraksi uterus karena serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga Cortex Cerebri tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh Counterstimulasi masase ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah. Andarmoyo mengatakan bahwa rangsangan taktil dan perasaan positif berkembang ketika dilakukann bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, dapat memperkuat efek *effleurage massage* untuk mengendalikan nyeri. (Perry, 2005)

Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Handayani dan Kiswoyo pada ibu bersalin normal di BPM wilayah kerja Puskesmas Tegalgrejo yang mengalami nyeri persalinan Kala I Fase Aktif tahun 2012 menunjukkan bahwa ada pengaruh masase punggung terhadap pengurangan nyeri kala I fase aktif. Hasil penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Fitrianingrum, Indanah, dan Suwarto pada Pasien Post Appendectomy di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Kudus tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi *effleurage* terhadap nyeri pada pasien post appendectomy. Hasil penelitian lainnya yaitu telah dilakukan oleh Fauziah pada Siswi SMAN 1 Gresik yang mengalami disminore tahun 2013 menunjukkan bahwa teknik *effleurage* dapat menurunkan nyeri disminore.

Simpulan dan Saran

Ada Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap intensitas penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI Semarang.

Saran untuk penelitian ini adalah agar dapat menerapkan masase *Effleurage* dengan mengajarkan pada pendamping ibu hamil, sehingga dapat diaplikasikan sebagai salah satu metode

dalam pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III .

Daftar Pustaka

- Amazine. (2017). 7 Penyebab & Penanganan Back Pain Pada Awal Masa Kehamilan. (<http://www.amazine.co>). Diakses pada tanggal 17 Oktober 2017.
- Bobak, dkk. 2012. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. 4th ed. Jakarta: EGC.
- Ekowati, R., Wahjuni, E.S., Alifa, A. (2012). Efek Teknik Masase Effleurage Pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Disminore Primer Mahasiswi PSIK FKUB Malang. Poltekkes Malang. (<https://www.portalgaruda.org>). Diakses pada tanggal 17 Februari 2017.
- Fauziah. 2013. Pengaruh teknik effleurage terhadap nyeri disminore pada Siswi SMAN 1 Gresik.
- Fitrianingrum, Indanah, dan Suwanto. 2013. Pengaruh teknik relaksasi effleurage terhadap nyeri pada pasien post appendectomy di RSUD Kabupaten Kudus.
- Fraser, Diane, M., Cooper, M. A. (2009). Buku Ajar Bidan Myles. Jakarta: EGC
- Gadysa, G. (2009). Persepsi Ibu Tentang metode message (<http://luluvikar.wordpress.com>). Diakses pada tanggal 17 Februari 2017.
- Garcia, et al. (2013). Effectiveness of Back School Versus Mc. Kenzie Exercises in Patient With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. Brazil: Universidade Cidade De Sao Paulo. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>). Diakses pada tanggal 17 November 2017.
- Handayani dan Kiswoyo. 2012. Pengaruh masase punggung terhadap pengurangan nyeri kala I fase aktif di Puskesmas Tegalrejo.
- Hasil survey data Rb citra insani semarang 2015
- Henderson, C., Jones, K. (2006). Buku Ajar Konsep Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Katonis, P., et al. (2011). Pregnancy-Related Low Back Pain. Hippokratia Medical Journal, 15(3): 205-210. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>). Diakses pada tanggal 17 November 2017.
- Kristiansson. (2015). Epidemiology of Back Pain In Pregnancy. (<http://clinicalgate.com>). Diakses pada tanggal 17 November 2017.
- Meliawan, S. (2009). Diagnosis dan Tatalaksana HNP Lumbal Dalam: Diagnosis dan Tatalaksana Kegawatdaruratan Tulang Belakang. Jakarta: SagungSeto.
- Perry, G.A. & Potter, P.A. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses dan praktik. Jakarta: EGC
- Pujiningsih, S. (2010). Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi. Jakarta: Oryza.
- Reeder, Martin, Griffin, K. (2011). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga Volume 2 Edisi 18. Jakarta: ECG