

Asuhan Kebidanan Komunitas pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di Sumogawe Getasan

Arlinda Novela Dewi¹, Eti Salafas², Christia Estiningtyas³, Munawaroh⁴,
Ratna Tyas Pujiana⁵, Ratri Widiyati⁶, Yohana Elika Pilihanti⁷

¹Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Pendidikan Profesi Bidan, novelalinda74@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Pendidikan Profesi Bidan, etisalafas.unw@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Pendidikan Profesi Bidan,
christiaestiningtyas10@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Pendidikan Profesi Bidan, bidanmuna07@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Pendidikan Profesi Bidan, ratna.tyas1162@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Pendidikan Profesi Bidan, ratri.widiyati@gmail.com

⁷Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Pendidikan Profesi Bidan, yohana161106@gmail.com

Korespondensi Email: ratna.tyas1162@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords: Cummunity
Midwifery Care

Kata Kunci: Asuhan
Kebidanan Komunitas

Abstract

The third trimester of pregnancy often causes discomfort in the back of the body, causing pain in the back. This pain is caused by the increased weight of the baby in the womb which can affect body posture, causing pressure on the spine. Back pain that is not resolved will cause problems during pregnancy, namely anxiety in pregnant women. Pregnant women's knowledge plays an important role in reducing anxiety about pregnancy problems. Health education about Effleurage Massage is really needed by pregnant women to deal with back pain. The problem is that 5 (72%) pregnant women in Sumogawe Getasan village experience back pain and have not received information regarding complaints Implementation: The Community Service Team offers solutions to complaints of back pain in pregnant women in the third trimester by providing effluent massage education. Evaluation by interviewing the level of pain after Effleurage Massage. The evaluation results showed an increase in knowledge and a decrease in pain levels, namely 100% of pregnant women with mild pain. Conclusion, outreach activities regarding Massage Effleurage as an effort to reduce back pain and discomfort independently in pregnant women, especially in the third trimester.

Abstrak

Kehamilan trimester tiga sering memunculkan ketidaknyamanan pada tubuh belakang sehingga menyebabkan nyeri pada bagian punggung. Nyeri ini disebabkan meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang. Nyeri punggung yang tidak teratasi akan menimbulkan masalah pada kehamilan yaitu kecemasan pada ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil berperan penting dalam

mengurangi kecemasan terhadap masalah kehamilan. Pendidikan kesehatan tentang Massage Effleurage sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung. Permasalahan ibu hamil sebanyak 5 (72%) di desa Sumogawe Getasan mengalami nyeri punggung dan belum mendapatkan informasi terkait keluhan. Pelaksanaanya Tim pengabdian Masyarakat menawarkan Solusi terhadap keluhan nyeri punggung ibu hamil Trimester III dengan melakukan edukasi massage efflurage. Evaluasi dengan wawancara tingkat nyeri setelah dilakukan Massage Effleurage. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan penurunan tingkat nyeri yaitu 100% ibu hamil dengan nyeri ringan. Kesimpulan, kegiatan penyuluhan tentang Massage Effleurage sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan ketidaknyamanan secara mandiri pada ibu hamil khususnya trimester tiga.

Pendahuluan

Pada masa kehamilan terdapat perubahan-perubahan yang dialami ibu baik anatomi dan fisiologi pada hampir semua sistem organ ibu dan juga terjadi perubahan psikologis. Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi sampai proses kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13-minggu ke 27) dan trimester ketiga (minggu ke 28 hingga ke 40) (Prawiraharjo, 2014).

Kehamilan trimester tiga (TM III) sering memunculkan ketidaknyamanan pada tubuh belakang sehingga menyebabkan nyeri pada bagian punggung dan pinggang. Nyeri ini disebabkan karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang. Nyeri punggung yang tidak teratasi akan menimbulkan masalah pada kehamilan yaitu kecemasan pada ibu hamil. Ibu hamil sangat membutuhkan informasi kesehatan khususnya untuk mengurangi keluhan nyeri punggung. Ibu hamil membutuhkan pendidikan/ penyuluhan kesehatan.

Keluhan pada kehamilan TM III dapat diatasi dengan metode pijat (*Massage*). Pijat merupakan gerakan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon atau ligmentum tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan atau memperbaiki sirkulasi. Enam gerakan dasar yang dilakukan, yaitu *Effleurage* (gerakan tangan mengurut), *Petrissage* (gerakan tangan mencubit), *Hacking* (gerakan tangan mencincang), *Kneading* (gerakan tangan meremas) dan *Cupping* (gerakan membentuk seperti mangkuk). *Effleurage* (pijat ringan) adalah salah satu gerakan utama dalam pijat dan bisa dilakukan di bagian tubuh manapun. *Effleurage* menunjukkan awal dan akhir pijatan dan bisa dilakukan sebelum atau sesudah usapan dan memudahkan aliran gerakan satu ke gerakan yang lain. Teknik pijat/ *Massage Effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dilakukan untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil trimester III.

Studi Pendahuluan yang dilakukan melalui pendataan di dusun Ngroto Desa Sumogawe kecamatan Getasan kabupaten Semarang didapatkan 7 ibu hamil. Hasil wawancara ibu hamil didapatkan 5 (72%) ibu hamil mengeluh nyeri punggung. Adapun ibu hamil mengatakan belum mengetahui perubahan fisiologi selama hamil. Semua ibu hamil belum pernah mendapat informasi dan melakukan *massage effleurage* untuk mengatasi keluhan nyeri punggung selama kehamilan. Teknik pijat/ *Massage*

Effleurage merupakan salah satu metode non farmakologis yang dilakukan untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil trimester III. Apabila keluhan nyeri tidak teratasi maka dapat mengganggu aktivitas, pola tidur dan ketidaknyamanan ibu hamil. *Massage Effleurage* merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung dan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *Massage Effleurage* ini diharapkan dapat mengurangi nyeri ibu hamil tentang *Massage Effleurage* di dusun Ngroto desa Sumogawe kecamatan Getasan, sehingga dapat membantu ibu hamil mengatasi keluhan nyeri punggung.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan mewawancarai untuk mengetahui tingkat nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*) ibu hamil. Selanjutnya, dilakukan pendidikan kesehatan tentang *massage efflurage* untuk menurunkan nyeri punggung terhadap 5 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada tanggal 4 Mei 2025 pukul 10.00 – 11.30 WIB di Pendopo Rest Area desa Sumogawe kecamatan Getasan. Penyampaian materi disampaikan secara active learning serta instrumen yang digunakan untuk media adalah leaflet *massage efflurage* dan demonstrasi pemijatan dengan pasien. Metode Kegiatan dilakukan dalam 3 tahap. Tahap pertama melakukan wawancara untuk mengetahui skala nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Tahap kedua melakukan edukasi tentang *massage efflurage* dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi dengan menggunakan media leaflet. Tahap ketiga adalah dengan mengevaluasi tingkat nyeri punggung ibu hamil Trimester III setelah dilakukan edukasi dan setelah dipraktekkan Teknik *efflurage massage* pada ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah format skala nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS).

Pembahasan

Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang *massage efflurage* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di dusun Ngroto desa Sumogawe Getasan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan 3 tahap. **Tahap pertama** : Pengkajian tingkat nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*) dilakukan dengan teknik wawancara dengan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung untuk mengetahui tingkat nyeri peserta sebelum mendapatkan *massage efflurage*. **Tahap kedua**: memberikan informasi dan edukasi melalui kegiatan pendidikan/ penyuluhan kesehatan pada ibu hamil dilaksanakan pada hari Jumat, 4 Mei 2025 pukul 10.00 WIB dengan dihadiri oleh tim penyuluhan kesehatan, dan peserta penyuluhan terdiri dari 5 ibu hamil. Kegiatan ini diawali oleh sambutan dari bidan dan dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan *massage efflurage* dengan media leaflet dan demonstrasi. Sebelumnya media ini telah dibagikan ke peserta dan dilanjutkan dengan ceramah. Setelah pemberian materi, dilakukan demonstrasi pemijatan oleh tim penyaji dengan menggunakan pasien simulasi. Pada akhir acara dilaksanakan sesi tanya jawab dan menutup kegiatan dengan penyampaian kesimpulan. Pelaksanaan pemberian *massage efflurage* kepada ibu-ibu hamil dilaksanakan setelah acara selesai bagi ibu hamil yang bersedia. **Tahap Ketiga**: Monitoring dan Evaluasi dilakukan seminggu setelah kegiatan penyuluhan. Dari hasil pelaksanaan pendidikan/penyuluhan kesehatan yang diikuti oleh 5 ibu hamil, kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu hamil. Ibu-ibu hamil menjadi lebih mengetahui tentang *massage efflurage* dapat mempraktekkan *massage efflurage*. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi dengan melakukan wawancara ibu hamil menunjukkan hasil 100% ibu hamil dengan nyeri punggung ringan setelah dilakukan *massage Efflurage* oleh bidan Tim pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo ungaran

Adapun distribusi frekuensi skala nyeri punggung pada ibu hamil sebelum *massage efflurage*

Tabel 1 Hasil Skala Nyeri punggung sebelum *massage efflurage*

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ringan	0	0
2	Sedang	3	60
3	Berat	2	40
	Total	5	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung sebelum diberikan *massage efflurage* diperoleh ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berat 60%, dan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sedang 40%. Langkah selanjutnya kami memberikan penyuluhan/ pendidikan kesehatan tentang *massage efflurage* dalam mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dan satu minggu selanjutnya dilakukan evaluasi dengan wawancara skala nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*) ibu hamil dengan hasil sebagai berikut

Tabel 2 Hasil Skala Nyeri punggung setelah *massage efflurage*

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ringan	5	100
2	Sedang	0	0
3	Berat	0	0
	Total	5	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung setelah diberikan *massage efflurage* diperoleh 100 % ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan. Hal ini menunjukkan menurunnya tingkat nyeri punggung pada ibu hamil setelah pemberian penyuluhan tentang *massage efflurage*.

Berdasarkan tabel distribusi diatas bahwa ada penurunan skala nyeri punggung sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *massage effleurage* pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung trimester III. Skala nyeri ibu hamil sebelum penyuluhan yaitu 40 % nyeri berat dan 60 % nyeri sedang, namun setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi *massage effleurage* terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu 100% nyeri ringan pada ibu hamil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *massage efflurage* efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil sehingga ibu hamil dapat mengimplementasikannya saat mengalami nyeri punggung.

Massage effluerage merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menentramkan diri, relaksasi, menenangkan saraf dan menurunkan tekanan darah. Secara teknis, *effleurage* merupakan massase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. *Effleurage* ternyata membantu meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental ibu hamil trimester 3.

Masage effleurage merupakan metode non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Masase ini merangsang pengeluaran hormon *endorphin* yang tak lain adalah zat alami dari dalam tubuh yang berfungsi menciptakan rasa nyaman dan sebagai pereda nyeri. *Effleurage massage* adalah gerakan punggung atau *massage* punggung yang sejak dulu digunakan dalam keperawatan untuk meningkatkan istirahat atau relaksasi. *Effleurage* merupakan tipe masase yang melibatkan gerakan yang panjang, perlahan dan halus. *Effleurage massage* adalah salah satu prosedur masase yang ada pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara melakukan usapan lembut pada daerah *vertebrae lumbal*, *thoracic vertebrae* hingga os *scavula* kembali lagi ke bawah melalui *thoracic vertebrae* dengan tekanan ringan-sedang-ringan yang nantinya dapat merangsang pengeluaran senyawa *endhorpin* pada ibu secara alami pada torakal ke 12 dan 10. (Hayati et al., 2012)

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Dita Almanika, Ludiana, Tri Kesuma Dewi bahwa Setelah dilakukan penerapan *massage effleurage* selama 3 hari, terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil. Didukung pula oleh penelitian Iin Setiawati yang menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.



Gambar 1 Tahap pertama: Pengkajian tingkat nyeri punggung ibu hamil



Gambar 2 Tahap kedua: Penyuluhan kesehatan tentang *massage effleurage*



Gambar 3 Tahap ketiga: Evaluasi terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *massage effleurage* dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini sesuai kebutuhan ibu hamil TM III dalam mengatasi masalah kecemasan khususnya nyeri punggung. Kegiatan ini dimulai dari pengkajian, kegiatan penyuluhan kesehatan serta monitoring terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil di dusun Ngroto desa Sumogawe Kecamatan Getasan. Hasil kegiatan didapatkan penurunan tingkat nyeri punggung dengan hasil 100 % ibu hamil dengan nyeri punggung ringan. Diharapkan kegiatan penyuluhan kesehatan selanjutnya dapat mengembangkan teknik lainnya untuk mengatasi masalah nyeri punggung maupun ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan ini dapat terlaksana atas bimbingan, bantuan, dan kerjasama berbagai pihak. Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan Kepala kelurahan desa Sumogawe beserta jajarannya.

Daftar Pustaka

- Ayu & Bagus, 2010. *Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi*. Jakarta. ITM.
- Casnuri. 2022. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta: Pena Persada.
- Mardiani, Norma, and Mia Novia Resna. *Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat* 7.2 (2022): 108-114.
- Ningrum. 2020. KEK pada ibu hamil. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/4132/5/Chapter%20II.pdf>
- Nugroho, T. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo. 2014. *Ilmu Kebidanan*
- Sukarni, I. 2013. *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Surahman. 2016. *Ilmu Kesehatan Masyarakat PKM*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Veradilla, 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komunitas*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
- Wahyuni, E.D. 2018. *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Kemenkes RI.