

Edukasi *Massage Sidelying Effleurage* untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Puskesmas Jimbaran Kabupaten Semarang

Intan Zakia¹, Murwanti², Wahyu Kristiningrum³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
mbakintanzakia.1984@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, murwanti.amd.keb@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email: mbakintanzakia.1984@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Back Pain,
Sidelying Effleurage
Massage, Health
Education

Kata Kunci: Nyeri
Punggung, Massage
Sidelying Effleurage,
Edukasi Kesehatan

Abstract

Back pain is a common complaint experienced by pregnant women and may reduce comfort during pregnancy. One non-pharmacological method to relieve back pain is Sidelying Effleurage Massage. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge of Sidelying Effleurage Massage as a strategy to reduce back pain during pregnancy. The activity was conducted on December 8, 2025, at Jimbaran Public Health Center, Semarang Regency, involving 14 pregnant women. The methods included health education, demonstration, and hands-on practice of the Sidelying Effleurage Massage technique. Evaluation was carried out using pretest and posttest questionnaires to assess participants' knowledge before and after the intervention. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk normality test and the Paired T-Test. The results showed that the mean knowledge score increased from 5.86 ± 1.41 in the pretest to 12.14 ± 1.35 in the posttest, with a mean difference of 6.29. The Paired T-Test indicated a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($p < 0.001$). In conclusion, education on Sidelying Effleurage Massage accompanied by demonstration and direct practice was effective in improving pregnant women's knowledge as a non-pharmacological effort to reduce back pain during pregnancy. This educational intervention is expected to be applied independently by pregnant women and integrated into maternal health services.

Abstrak

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil dan dapat mengganggu kenyamanan selama kehamilan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah Massage Sidelying Effleurage. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang teknik

Massage Sidelying Effleurage sebagai upaya mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2025 di Puskesmas Jimbaran, Kabupaten Semarang, dengan melibatkan 14 ibu hamil. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik Massage Sidelying Effleurage. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah edukasi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji Paired T-Test. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu hamil meningkat dari $5,86 \pm 1,41$ pada pretest menjadi $12,14 \pm 1,35$ pada posttest, dengan selisih mean sebesar 6,29. Uji Paired T-Test menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor pretest dan posttest ($p < 0,001$). Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi Massage Sidelying Effleurage yang disertai demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Diharapkan edukasi ini dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil dan dikembangkan dalam pelayanan kesehatan ibu.

Pendahuluan

Nyeri punggung merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh ibu hamil, dengan prevalensi . Nyeri punggung merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh ibu hamil, dengan prevalensi mencapai 50–70% selama masa kehamilan. Kondisi ini terjadi akibat perubahan biomekanik tubuh, peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi, serta relaksasi ligamen yang dipengaruhi oleh hormon kehamilan (Kemenkes RI, 2023). Apabila tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat berdampak pada keterbatasan aktivitas, gangguan tidur, stres, dan penurunan kualitas hidup ibu hamil (Mardiani & Resna, 2022).

Berbagai metode non-farmakologis dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, salah satunya adalah Massage Sidelying Effleurage. Teknik pijat lembut ini dilakukan dalam posisi miring dengan gerakan effleurage yang bertujuan untuk merilekskan otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot punggung. Metode ini dinilai aman bagi ibu hamil dan dapat dipraktikkan secara mandiri maupun dengan pendamping setelah mendapatkan edukasi yang tepat (Almanika & Dewi, 2022).

Namun, hasil observasi di wilayah kerja Puskesmas Jimbaran, Bandungan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum mengetahui manfaat maupun teknik dasar Massage Sidelying Effleurage. Minimnya informasi dan kurangnya edukasi terstruktur menjadi faktor utama rendahnya pemahaman ibu hamil terhadap teknik manajemen nyeri komplementer (Azizah et al., 2024). Kondisi ini menyebabkan ibu hamil cenderung menahan keluhan nyeri atau mengandalkan obat pereda nyeri tanpa pengawasan yang memadai, padahal pendekatan non-farmakologis memiliki potensi relaksasi yang signifikan dan aman selama kehamilan (Rini et al., 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada edukasi dan demonstrasi teknik Massage Sidelying Effleurage kepada ibu hamil di Puskesmas Jimbaran. Edukasi dilakukan secara tatap muka dengan bantuan media visual, demonstrasi, dan praktik langsung untuk meningkatkan pemahaman serta

keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri punggung secara non-farmakologis (Wati et al., 2022). Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, mendorong kemandirian dalam perawatan kehamilan, serta berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan selama masa kehamilan.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi pendekatan deskriptif, partisipatif, edukatif, dan berbasis bukti (evidence-based). Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai teknik Massage Sidelying Effleurage sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 12 Desember 2025, bertempat di Puskesmas Jimbaran, Kecamatan Bandungan, Kabupaten Semarang, dengan jumlah peserta sebanyak 14 ibu hamil yang hadir pada hari pelaksanaan kegiatan.

Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan secara langsung ibu hamil sebagai sasaran utama, tenaga kesehatan puskesmas, serta tim pelaksana pengabdian. Peserta berperan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari menerima edukasi, mengikuti demonstrasi, hingga mempraktikkan teknik Massage Sidelying Effleurage secara langsung. Tim pelaksana terdiri dari mahasiswa dan dosen Program Studi Kebidanan yang memiliki kompetensi dalam asuhan kebidanan dan terapi komplementer kehamilan. Pembagian tugas dilakukan secara terstruktur, meliputi koordinasi kegiatan, penyampaian materi, demonstrasi teknik pijat, pendampingan peserta, evaluasi, serta dokumentasi kegiatan.

Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian melakukan studi literatur untuk menyusun materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik ibu hamil. Materi disusun berdasarkan hasil penelitian dan referensi ilmiah yang membuktikan bahwa Massage Sidelying Effleurage efektif, aman, dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Selain itu, tim juga menyiapkan media edukasi berupa leaflet dan poster, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta.

Rangkaian kegiatan diawali dengan koordinasi dan pembukaan kegiatan, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner pre-test oleh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai nyeri punggung dan teknik Massage Sidelying Effleurage. Selanjutnya, dilakukan sesi edukasi kesehatan yang disampaikan secara komunikatif dan interaktif dengan bantuan media visual. Materi edukasi mencakup pengertian nyeri punggung pada kehamilan, manfaat terapi nonfarmakologis, prinsip keamanan pijat pada ibu hamil, serta tahapan pelaksanaan Massage Sidelying Effleurage.

Setelah sesi edukasi, tim pelaksana melakukan demonstrasi teknik Massage Sidelying Effleurage yang benar dan aman, mulai dari pengaturan posisi ibu hamil, teknik sentuhan, arah dan tekanan pijatan, hingga hal-hal yang perlu diperhatikan selama praktik. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik tersebut secara langsung dengan pendampingan intensif dari tim pelaksana. Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan peserta memahami dan mampu menerapkan teknik pijat dengan tepat serta meminimalkan kesalahan selama praktik.

Selama kegiatan berlangsung, dilakukan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab untuk memberikan ruang bagi peserta menyampaikan pengalaman, kendala, dan pertanyaan terkait nyeri punggung selama kehamilan. Kegiatan diakhiri dengan pengisian kuesioner post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti edukasi dan praktik langsung. Selain itu, dilakukan dokumentasi kegiatan melalui foto, pencatatan data, dan pengumpulan hasil evaluasi sebagai bahan penyusunan laporan akhir.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2–3 minggu secara keseluruhan, yang mencakup tahap persiapan, koordinasi dengan pihak Puskesmas

Jimbaran, penyusunan materi dan media edukasi, pelaksanaan edukasi dan demonstrasi, pendampingan peserta, hingga evaluasi dan dokumentasi kegiatan. Metode pelaksanaan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri punggung secara nonfarmakologis serta mendorong penerapan Massage Sidelying Effleurage secara mandiri dan berkelanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Hamil di Puskesmas Jimbaran (n = 14)

| Karakteristik | Kategori | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|---------------|----------------|
| Usia | 25–30 tahun | 3 | 21,4 |
| | 31–35 tahun | 8 | 57,1 |
| | 36–40 tahun | 3 | 21,4 |
| Paritas | 1 anak | 6 | 42,9 |
| | 2 anak | 5 | 35,7 |
| | 3 anak | 3 | 21,4 |
| Usia Kehamilan | Trimester I | 8 | 57,1 |
| | Trimester II | 5 | 35,7 |
| | Trimester III | 1 | 7,1 |
| Total | | 14 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Jimbaran berjumlah 14 orang. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 31–35 tahun, yaitu sebanyak 8 orang (57,1%), sedangkan responden dengan usia 25–30 tahun dan 36–40 tahun masing-masing berjumlah 3 orang (21,4%). Berdasarkan paritas, responden terbanyak memiliki 1 anak, yaitu 6 orang (42,9%), diikuti oleh paritas 2 anak sebanyak 5 orang (35,7%), dan 3 anak sebanyak 3 orang (21,4%). Ditinjau dari usia kehamilan, sebagian besar responden berada pada trimester I, yaitu 8 orang (57,1%), diikuti trimester II sebanyak 5 orang (35,7%), dan trimester III sebanyak 1 orang (7,1%).

Distribusi Skor Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Edukasi (Pretest)

Tabel 2. Distribusi Skor Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Edukasi (Pretest)

| Variabel | n | Minimum | Maksimum | Mean | Standar Deviasi |
|----------|----|---------|----------|------|-----------------|
| Pretest | 14 | 4 | 9 | 5,86 | 1,41 |

Hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi mengenai Massage Sidelying Effleurage menunjukkan bahwa dari 14 responden, nilai pretest memiliki skor minimum 4 dan maksimum 9. Rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi adalah 5,86 dengan standar deviasi 1,41. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai teknik Massage Sidelying Effleurage sebelum diberikan edukasi masih tergolong rendah hingga sedang.

Distribusi Skor Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Edukasi (Posttest)

Tabel 3. Distribusi Skor Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Edukasi (Posttest)

| Variabel | n | Minimum | Maksimum | Mean | Standar Deviasi |
|----------|----|---------|----------|-------|-----------------|
| Posttest | 14 | 10 | 14 | 12,14 | 1,35 |

Berdasarkan Tabel 3, hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi dan demonstrasi Massage Sidelying Effleurage menunjukkan peningkatan yang signifikan. Nilai posttest memiliki skor minimum 10 dan maksimum 14, dengan rata-rata skor sebesar 12,14 dan standar deviasi 1,35. Hasil ini menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik langsung yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Uji Normalitas Data

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

| Variabel | Uji Normalitas | Statistik | Sig. (p) | Keterangan |
|----------|----------------|-----------|----------|------------|
| Pretest | Shapiro-Wilk | 0,912 | 0,168 | Normal |
| Posttest | Shapiro-Wilk | 0,912 | 0,166 | Normal |

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui distribusi data pretest dan posttest sebelum dilakukan uji statistik lanjutan. Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk pada Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,168 dan posttest sebesar 0,166. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji Paired T-Test.

Uji Paired T Test

Tabel 5. Hasil Uji Paired T-Test Pretest dan Posttest

| Variabel | Mean ± SD | Selisih Mean | t | df | p-value |
|----------|--------------|--------------|---------|----|---------|
| Pretest | 5,86 ± 1,41 | | | | |
| Posttest | 12,14 ± 1,35 | 6,29 | -12,132 | 13 | < 0,001 |

Hasil uji Paired T-Test pada Tabel 5 menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi Massage Sidelying Effleurage. Rata-rata skor pretest sebesar 5,86 ± 1,41, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 12,14 ± 1,35, dengan selisih mean sebesar 6,29. Nilai uji statistik diperoleh $t = -12,132$ dengan derajat kebebasan (df) sebesar 13 dan nilai $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi Massage Sidelying Effleurage secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang teknik pijat tersebut.

Pembahasan

Distribusi Skor Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Edukasi (Pretest)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi Massage Sidelying Effleurage adalah 5,86 dengan standar deviasi 1,41, serta rentang skor antara 4–9. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah hingga sedang terkait teknik Massage Sidelying Effleurage sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Rendahnya skor pengetahuan sebelum edukasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya keterbatasan informasi yang diterima ibu hamil mengenai terapi komplementer selama kehamilan, fokus pelayanan antenatal yang lebih menitikberatkan pada pemeriksaan fisik dan kondisi medis, serta minimnya edukasi praktis mengenai teknik pijat yang aman bagi ibu hamil. Selain itu, sebagian responden berada pada trimester awal kehamilan, sehingga pengalaman terhadap keluhan nyeri punggung dan upaya penanganannya masih terbatas (Almanika & Dewi, 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Amin et al (2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang rendah mengenai metode nonfarmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan, termasuk pijat kehamilan.

Penelitian lain oleh Sitinjak & Wahyuni (2024) juga melaporkan bahwa kurangnya edukasi terstruktur menyebabkan ibu hamil belum memahami manfaat dan teknik pijat yang aman selama kehamilan. Selain itu, Sari (2024) menyebutkan bahwa keterbatasan media edukasi menjadi salah satu faktor rendahnya pengetahuan ibu hamil terkait perawatan mandiri selama kehamilan.

Secara teoritis, menurut teori *Health Education*, pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh paparan informasi, pengalaman, dan proses belajar. Tanpa adanya edukasi yang terencana dan sistematis, individu cenderung memiliki pemahaman yang terbatas terhadap suatu tindakan kesehatan. Oleh karena itu, hasil pretest yang rendah menunjukkan pentingnya pemberian edukasi kesehatan yang tepat sasaran kepada ibu hamil. Peneliti berpendapat bahwa rendahnya skor pengetahuan sebelum edukasi merupakan gambaran nyata kebutuhan ibu hamil akan informasi yang praktis dan aplikatif terkait upaya mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Distribusi Skor Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Edukasi (Posttest)

Hasil pengukuran setelah diberikan edukasi dan demonstrasi menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata skor posttest sebesar 12,14 dan standar deviasi 1,35, serta rentang skor antara 10–14. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi *Massage Sidelying Effleurage* yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara bermakna.

Fenomena peningkatan skor pengetahuan ini dapat terjadi karena metode edukasi yang digunakan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga disertai dengan demonstrasi dan praktik langsung. Pendekatan ini memudahkan ibu hamil untuk memahami langkah-langkah pijat, manfaatnya, serta aspek keamanan selama kehamilan. Media edukasi berupa leaflet dan poster juga berperan dalam memperkuat pemahaman peserta (Azizah et al., 2024).

Hasil ini didukung oleh penelitian Yuliana & Handayani (2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dengan metode demonstrasi lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dibandingkan metode ceramah saja. Penelitian oleh Tanjungpinang (2025) juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi pijat kehamilan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang cara mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan. Selain itu, Sulistiawati & Sari (2024) melaporkan bahwa edukasi berbasis praktik langsung mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman peserta secara signifikan.

Secara teori, menurut teori pembelajaran orang dewasa (*andragogi*), individu dewasa lebih mudah memahami materi apabila pembelajaran bersifat aktif, relevan dengan kebutuhan, dan melibatkan pengalaman langsung. Edukasi *Massage Sidelying Effleurage* yang diberikan telah memenuhi prinsip tersebut, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan skor posttest mencerminkan efektivitas metode edukasi dan demonstrasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Uji Paired T Test

Hasil uji Paired T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest dengan nilai $p < 0,001$. Selisih rata-rata skor sebesar 6,29 menandakan bahwa edukasi *Massage Sidelying Effleurage* memberikan pengaruh yang sangat bermakna terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Perbedaan yang signifikan ini terjadi karena adanya intervensi edukasi yang terstruktur, sistematis, dan disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Kombinasi antara penyampaian materi, demonstrasi teknik pijat, serta sesi tanya jawab memungkinkan peserta untuk memahami materi secara komprehensif dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami sebelumnya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sitinjak & Wahyuni (2024) yang menemukan

bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan pretest–posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok ibu hamil. Penelitian lain oleh Fitri et al (2025) juga melaporkan bahwa intervensi edukasi pijat kehamilan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam melakukan perawatan mandiri. Selain itu, Karlinah & Hakameri (2022) menyatakan bahwa edukasi nonfarmakologis memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif ibu hamil terhadap kesehatan kehamilan.

Berdasarkan teori perubahan perilaku kesehatan (*Health Belief Model*), peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan. Edukasi yang efektif dapat meningkatkan persepsi manfaat dan menurunkan hambatan, sehingga mendorong individu untuk menerapkan perilaku kesehatan yang dianjurkan. Peneliti berpendapat bahwa hasil uji Paired T-Test yang signifikan membuktikan bahwa edukasi *Massage Sidelying Effleurage* merupakan intervensi yang efektif dan relevan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam upaya mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi *Massage Sidelying Effleurage* pada ibu hamil di Puskesmas Jimbaran Kabupaten Semarang yang melibatkan 14 responden, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi (pretest) sebesar $5,86 \pm 1,41$ meningkat menjadi $12,14 \pm 1,35$ setelah edukasi (posttest), dengan selisih mean sebesar 6,29. Hasil uji Paired T-Test menunjukkan nilai $t = -12,132$, $df = 13$, dan $p < 0,001$, yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor sebelum dan sesudah edukasi. Dengan demikian, edukasi *Massage Sidelying Effleurage* yang disertai demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif sebagai intervensi promotif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam upaya mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Saran Bagi Puskesmas / Tenaga Kesehatan

Disarankan untuk menjadikan edukasi dan demonstrasi *Massage Sidelying Effleurage* sebagai bagian dari program rutin kelas ibu hamil, terutama untuk pencegahan dan penanganan nyeri punggung selama kehamilan. Perawat/bidan perlu meningkatkan frekuensi penyuluhan terstruktur, disertai praktik langsung agar ibu hamil mampu menerapkannya secara mandiri di rumah.

Ibu hamil diharapkan dapat mempraktikkan teknik *Massage Sidelying Effleurage* secara mandiri atau dengan bantuan suami/keluarga di rumah untuk membantu mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Penting untuk terus mencari informasi kesehatan dari sumber terpercaya serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila terdapat keluhan yang berlanjut.

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode yang berbeda (misalnya quasi experiment atau randomized control trial) untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi. Penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti tingkat kecemasan, kualitas tidur, atau kualitas hidup ibu hamil setelah intervensi pijat dilakukan.

Suami/anggota keluarga disarankan terlibat aktif dalam proses pendampingan, membantu melakukan pijat sesuai prosedur yang diajarkan, sehingga manfaat intervensi dapat lebih optimal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel. Kepada pihak mitra yang telah membantu kami dalam memfasilitasi dalam pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Almanika, D., & Dewi, T. K. (2022). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. 2.
- Amin, M., Jaya, H., & Ulipia Harahap, A. Q. (2021). Teknik Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I Di Rumah Sakit Swasta Palembang. Jkm : Jurnal Keperawatan Merdeka, 1(2), 224–231. <https://doi.org/10.36086/Jkm.V1i2.1005>
- Fitri, F. E., Saputri, T. W., & Yunitasari, E. (2025). Implementasi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. Journal Of Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 5(2), 132–139. <https://doi.org/10.56922/Quilt.V5i2.910>
- Karlinah, N., & Hakameri, C. S. (2022). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Jurnal Online Keperawatan Indonesia, 5(2), 94–97. <https://doi.org/10.51544/Keperawatan.V5i2.3501>
- Sari, D. Y. (N.D.). Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rsia Kenari Graha Medika, Cileungsi Kabupaten Bogor Desember Tahun 2022.
- Sitinjak, N. F., & Wahyuni, R. (N.D.). Komparasi Teknik Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Partum.
- Sulistiawati, Y., & Sari, D. K. (N.D.). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii : Laporan Kasus.
- Tanjungpinang, S. H. T. (N.D.). Perbedaan Massage Effleurage Dan Massage Counterpressure Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I.
- Ulfa Nur Azizah, Rinda Intan Sari, & Diffa Risqa Arisdiani. (2024). Pengaruh Effleurage Massage Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan., 2(4), 15–29. <https://doi.org/10.61132/Protein.V2i4.625>
- Yuliana, A., & Handayani, A. A. P. (2024). Terapi Effleurage Massage Terhadap Nyeri Backpain Pada Ibu Hamil Trimester Iii.