

## Massage Effleurage untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Nawang Fatmasari<sup>1</sup>, Nur Hasanah<sup>2</sup>, Moneca Diah Listianingsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nawangf10@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Oktnaria3@gmail.com

<sup>3</sup>Pendidikan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo, mond88mond@yahoo.com

Korespondensi Email : nawangf10@gmail.com

| Article Info   | Abstract   |
|--|--|
| <p><i>Article History</i><br/>Submitted, 2023-06-22<br/>Accepted, 2023-07-02<br/>Published, 2023-07-24</p> | <p><i>Pregnancy causes major changes in a woman's body, one of the changes that occurs is in the musculoskeletal system. These changes in musculoskeletal cause lower back pain. Back pain in pregnant women is pain or pain felt by the mother in the back area, which causes discomfort (Imam et al., 2022). Pregnant women will usually complain of pain in the back, especially the lower back. Back pain in pregnant women is caused due to pressure from an enlarged uterus, which causes a lot of discomfort that causes pain in the lower back, buttocks and legs. Normal curcumin must be progressively curved and in the cervical region it must be curve-shaped (excessive anterior flexion of the head/such as bowing) to maintain balance, because in pregnant women the center of gravity shifts forward (Rahareng et al., 2022). . The problem of pregnant women in the second and third trimesters in the working area of the duren health center is that most mothers complain of low back pain. Implementation in the working area of the Duren Health Center by providing counseling on massage effleurage for pregnant women in the second and third trimesters to reduce back pain. During counseling, a demonstration of the second and third trimester effleurage massage movements was also carried out on 9 pregnant women. The instrument used is a questionnaire about the knowledge of massage effleurage trimester II and III in pregnant women. Knowledge of pregnant women in the second and third trimesters about massage effleurage in pregnant women before counseling With good category there are 4 people (44.4%), knowledgeable enough there are 4 people (44.4%) and there is 1 person (11.1%). Knowledge after health education there is an increase in knowledge, namely: Of the 9 participants who were well-knowledgeable, there were 7 people (77.8%) about the second and third trimester effleurage massage as an effort to reduce back pain and the mother has understood and can practice the second and third trimester effleurage massage movements. Counseling activities about massage effleurage trimester II and III as an effort to reduce back pain is a means of education and discussion that can</i></p> |
| <p><i>Keywords: Pregnant Women, Massage Effleurage, Back Pain</i></p>                                      |  |
| <p><i>Kata Kunci : Ibu Hamil, Pijat Efflurage, Nyeri Punggung</i></p>                                      |  |

*provide many benefits for pregnant women in the third trimester so that they can overcome the problem of back pain experienced independently. For midwives and health workers and cadres can apply massage effleurage which can reduce back pain in pregnant women in the first and second trimesters.*

#### **Abstrak**

Kehamilan menyebabkan perubahan yang besar dalam tubuh seseorang perempuan, salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada system musculoskeletal. Perubahan pada muskoluskeletal ini menyebabkan nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung pada ibu hamil adalah sakit atau nyeri yang dirasakan ibu pada daerah punggung, yang menimbulkan ketidaknyamanan (Imam et al., 2022). Ibu hamil biasanya akan mengeluh nyeri pada punggung terutama punggung bagian bawah. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena adanya tekanan dari rahim yang membesar, yang menyebabkan banyak ketidaknyamanan yang menyebabkan nyeri pada punggung bagian bawah, bokong dan tungkai kaki. Kurvalumbosakrum normal harus semakin melengkung dan di daerah servikodorsal harus berbentuk kurva (fleksi anterior kepala berlebihan/ seperti menunduk) untuk mempertahankan keseimbangan, karena pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke depan (Rahareng et al., 2022). Permasalahan ibu hamil Trimester II dan III di wilayah kerja puskesmas duren sebagian besar ibu mengeluh nyeri punggung bawah. Pelaksanaan di wilayah kerja puskesmas duren dengan memberikan penyuluhan tentang massage effleurage ibu hamil Trimester II dan III untuk mengurangi nyeri punggung. Pada saat melakukan penyuluhan juga dilakukan demonstrasi gerakan massage effleurage trimester II dan III pada 9 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan massage effleurage trimester II dan III pada ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil trimester II dan III tentang massage effleurage pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan dengan kategori baik ada 4 orang (44.4%) berpengetahuan cukup ada 4 orang (44.4%) dan terdapat 1 orang (11.1%). Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu dari 9 peserta ibu hamil yang berpengetahuan baik ada 7 orang (77.8%) tentang massage effleurage trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan massage effleurage trimester II dan III. Kegiatan penyuluhan tentang massage effleurage trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester III sehingga dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami

---

secara mandiri. Untuk bidan dan tenaga Kesehatan beserta kader dapat menerapkan *massage effleurage* yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester I dan II prenatal yoga tersebut untuk mengurangi nyeri punggung.

---

## **Pendahuluan**

Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan fisik yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, dalam Kurniati dan Melyani, 2019). Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang sering terjadi di Dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat menimbulkan stress dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Purnamasari & Widyawati, 2019)

Di Indonesia angka kehamilan pada tahun 2018 tercatat sekitar 5.324.562 jiwa. Sedangkan di Jawa Tengah, jumlah ibu hamil mencapai 612.292 jiwa Kemenkes Jawa Tengah (2018). Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia dalam data Kemenkes pada tahun 2018 terdapat sekitar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Nyeri punggung di Indonesia lebih sering dijumpai pada ibu hamil dan pada golongan usia 30 tahun. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan (Suryanti et al., 2021).

Di Jawa Tengah, angka kematian ibu pada tahun 2018 mencapai 602 kasus atau 109,65 per 100.000 kelahiran hidup, yang angka kematian tertinggi ada di Brebes dengan 52 kasus (Jateng, 2019)

Nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Fitriani, 2021).

Kegiatan kelas ibu hamil yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas duren yaitu dengan mengumpulkan ibu hamil Trimester II dan III kemudian diberikan penyuluhan tentang kehamilan termasuk melakukan *massage effleurage* pada ibu hamil. Banyak ibu hamil Trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung dan belum mengetahui cara mengatasinya. Berdasarkan gambaran pelaksanaan kelas ibu hamil yang telah dilakukan di wilayah kerja puskesmas duren maka kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang senam *massage effleurage* pada ibu hamil Trimester II dan III. Harapannya ibu hamil tersebut bisa mengikuti kelas *massage effleurage* untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, *massage effleurage* dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan.

Dalam memberikan penyuluhan penanganan nyeri punggung bawah menggunakan *massage effleurage*, digunakan media berupa *leaflet*. *Leaflet* adalah suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi. Penyuluhan dengan media *leaflet* bertujuan agar penyuluhan menjadi lebih menarik sehingga ibu hamil

lebih memahami pesan yang disampaikan terkait penanganan nyeri punggung bawah dengan *massage effleurage*. Selain itu, media PPT dan *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik.

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan *massage effleurage* pada ibu hamil di desa kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap 1 mencari kelompok ibu hamil yang dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke bidan desa untuk diadakan kegiatan *massage effleurage* pada ibu hamil dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan *massage effleurage* dengan menggunakan media PPT dan *leaflet* yang dilakukan pada hari rabu 24 Mei 2023-selesai di desa kenteng, kegiatan ini diikuti oleh 9 ibu hamil. Tahap 4 yaitu testimoni dari bidan desa, kader dan ibu hamil setelah dilakukan kegiatan *massage effleurage* secara bersama.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan pretest, penyampaian materi dan praktik *massage effleurage*, tanya jawab, dan sesi mengerjakan posttes.

Massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak dengan tujuan untuk relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, perbaikan fleksibilitas dengan penurunan nyeri dalam upayanya untuk membantu mempercepat proses penyembuhan beberapa macam penyakit. Massage memiliki tujuan/target spesifik yang berkaitan dengan permasalahan pada otot dan dampak dari fungsi otot yang tidak optimal (Almanika et al., 2021).

Effleurage massage adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Massage ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Massage Effleurage merupakan massage yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Aisyah Sukma Kurnia Wardhani dalam Rahareng et al., 2022).

Adapun distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Pre Test Tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Massage Effleurage

| No           | Tingkat Pengetahuan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|---------------------|-----------|----------------|
| 1            | Baik                | 4         | 44.4%          |
| 2            | Cukup               | 4         | 44.4%          |
| 3            | Kurang              | 1         | 11.1%          |
| <b>Total</b> |                     | <b>9</b>  | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel 5.1 data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan tentang *massage effleurage* sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 4 orang (44.4%) berpengetahuan cukup ada 4 orang (44.4%) dan terdapat 1 orang (11.1%) dengan tingkat pengetahuan kurang tentang *Massage effleurage* untuk penanganan nyeri Punggung pada ibu hamil. Langkah selanjutnya kami memberikan edukasi tentang *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dan setelah dilakukan post tes hasilnya sebagai berikut

Tabel 2 Hasil Post Test Tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Massage Effleurage

| No | Tingkat Pengetahuan | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|---------------------|-----------|----------------|
| 1  | Baik                | 7         | 77,8%          |
| 2  | Cukup               | 1         | 11.1%          |
| 3  | Kurang              | 1         | 11.1%          |
|    | <b>Total</b>        | <b>9</b>  | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel 5.2 dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri punggung setelah diberikan penyuluhan meningkat yaitu dari 9 peserta ibu hamil yang berpengetahuan baik ada 7 orang (77.8%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil setelah pemberian edukasi tersebut.

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *massage effleurage* pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung trimester II dan III pengetahuan ibu hamil tentang *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri punggung sebelum diberikan pendidikan kesehatan yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (44.4%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (44.4%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (11.1%). Hal tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ibu banyak yang mempunyai pengetahuan kurang karena memang belum terpapar informasi tentang *massage effleurage*, sehingga pada saat *pretest* responden belum memiliki pengetahuan tentang *massage effleurage* untuk mengurangi nyeri punggung.

Sedangkan Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi, *massage effleurage* untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 7 ibu hamil (77,8%) memahami tentang *massage effleurage* untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo dalam Nur Hidayatul et al (2022) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Hidayatul et al (2022) yang didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan mean tingkat pengetahuan tentang pelatihan yoga pada ibu hamil untuk mengurangi ketidak nyamanan pada kehamilan sebelum pemberian edukasi terdapat ibu berpengetahuan baik sebanyak 13 orang (65%), setelah dilakukan edukasi menjadi berpengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%) setelah dilakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah.



Gambar 1. Penyuluhan tentang *Massage Effleurage* pada ibu hamil

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil ini menjadi sarana edukasi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Karena dengan adanya kegiatan ini pengetahuan ibu hamil tentang

massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung dapat meningkat dan dapat mempraktikanya secara mandiri.

Hasil kegiatan didapatkan pengetahuan ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik 7 responden (77.8%), dan dengan pengetahuan cukup 1 responde (11.1%) dan dengan tingkat pengetahuan kurang 1 responden (11.1%).

### **Saran**

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan ibu hamil dapat melakukan *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri punggung ini secara mandiri di rumah. Perlu dilakukan kegiatan serupa didaerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para ibu hamil yang sering mengalami nyeri punggung

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

### **Daftar Pustaka**

- Almanika, D., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72–80.
- Imam, K., Riandih, C., Meisatama, H., & Untung, M. (2022). *Sosialisasi Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Depok Ii Sleman, Yogyakarta*.
- Jateng, D. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018. *Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Nur Hidayatul, A., ST, S., Keb, M., Nova Elok, M., ST, S., Keb, M., Ratna Koba Alriyani, S. K., Nabilah Wulandari Hafshoh, H., Salisah Rahmah, R., & Qurana Aprilia Djunaidi, D. (2022). Pelatihan Yoga Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Ketidak Nyamanan Pada Kehamilan Di Rs Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo. *UMSurabaya Repository*.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361.
- Rahareng, S., Riu, D. S., Usman, A. N., & Idris, I. (2022). Pengaruh Pemberian Massage Efflurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii: Analisis Terhadap Kadar Endorphin. *Journal of Syntax Literate*, 7(1).
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22–30.