



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 18434-18447

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Yuni Nurmalasari<sup>1✉</sup>, Uci Ciptiasrini<sup>2</sup>, Milka Anggraeni K<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [yuninurmalasari60@gmail.com](mailto:yuninurmalasari60@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada setiap wanita dalam fase reproduksi. Pertumbuhan dan perkembangan janin di uterus dapat mengakibatkan perubahan anatomi dan fisiologis pada ibu hamil. Terjadinya nyeri punggung diakibatkan karena adanya perubahan musculoskeletal, dengan pemberian terapi non farmakologi effleurage massage dapat menurunkan tingkat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan metode pengambilan sampel teknik total sampling, yang mana mengambil sampel ibu hamil trimester III primigravida yang mengalami nyeri punggung di BPM Kenny, Kotalama Malang. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisa Marginal Homogeneity untuk mengetahui pengaruh effleurage massage terhadap tingkat skala nyeri punggung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dari 32 responden yang belum mendapatkan terapi effleurage massage mengalami tingkat skala nyeri punggung: 20 responden (62,5%) mengalami tingkat skala nyeri sedang (4-6) dan 12 responden (37,5%) mengalami tingkat skala nyeri berat (7-10). Sedangkan sesudah diberikan massage effleurage skala nyeri punggung turun: 12 responden (37,5%) menjadi tingkat skala nyeri ringan (1-3) dan 20 responden (62,5%) dengan rentang tingkat skala nyeri sedang (4-6). Hasil dari analisa bivariat menggunakan uji Marginal Homogeneity Test menunjukkan bahwa nilai  $p \leq 0,05$  yaitu 0,001 sehingga terdapat pengaruh effleurage massage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida. Bagi pembaca manfaat effleurage massage dapat digunakan sebagai informasi dan pengetahuan terapi untuk penanganan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung..

Kata Kunci: *kehamilan, trimester III, masasage effleurage, nyeri punggung*

## Abstract

Pregnancy is a physiological process that occurs in every woman in the reproductive phase. The growth and development of the fetus in the uterus can result in anatomical and physiological changes in pregnant women. The occurrence of back pain is caused by musculoskeletal changes, by providing non-pharmacological therapy effleurage massage can reduce the level of back pain scale in third trimester pregnant women. This research used a Quasi-Experimental design with a total sampling technique, which took samples from third trimester primigravida pregnant women who experienced back pain at BPM Kenny, Kotalama Malang. The data analysis used in this research was the Marginal Homogeneity analysis test to determine the effect of effleurage massage on the level of the back pain scale. Based on research conducted, of the 32 respondents who had not received effleurage massage therapy experienced back pain scale levels: 20 respondents (62.5%) experienced moderate pain scale levels (4-6) and 12 respondents (37.5%) experienced pain scale levels heavy (7-10). Meanwhile, after being given effleurage massage, the back pain scale decreased: 12 respondents (37.5%) were on a mild pain scale level (1-3) and 20 respondents (62.5%) were on a moderate pain scale level (4-6). The results of bivariate analysis using the Marginal Homogeneity Test show that the value of  $p \leq 0.05$  is 0.001 so that there is an effect of effleurage massage on the back pain scale level of third trimester pregnant women in primigravida. For readers, the benefits of effleurage massage can be used as information and therapeutic knowledge for treating pregnant women who experience back pain..

*Keywords: pregnancy, third trimester, effleurage massage, back pain*

## PENDAHULUAN

Selama proses kehamilan terjadi, ibu hamil akan mengalami perubahan-perubahan yang bersifat fisiologis. Tubuh akan memberi respon terhadap setiap perubahan yang terjadi dengan melakukan proses penyesuaian. Adaptasi yang terjadi selama kehamilan tidak jarang menimbulkan masalah pada ibu hamil, diantaranya adalah munculnya gangguan muskuloskeletal yang dapat menimbulkan nyeri punggung selama kehamilan terutama pada trimester tiga (Shijagurumayum Acharya et al., 2019).

Perubahan yang terjadi pada wanita hamil trimester satu biasanya ditandai dengan adanya mual dan muntah yang disebabkan oleh peningkatan kadar HCG dalam darah. Mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester satu biasanya banyak terjadi pada pagi hari atau disebut sebagai morning sicknes . Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil trimester dua biasanya ditandai dengan perut yang semakin membesar. Ibu hamil dengan usia kehamilan 12 minggu ke atas akan mengalami pertumbuhan rahim sekitar 1 cm setiap minggunya. Pertumbuhan rahim dan janin akan membuat ukuran perut ibu hamil membesar. Hal tersebut menyebabkan kulit pada area perut, paha atas dan payudara mengalami peregangan berlebihan sehingga dapat memunculkan stretch mark. Selain perubahan di trimester satu dan dua, ibu hamil trimester III juga mengalami beberapa

perubahan yang diantaranya adalah munculnya keluhan sulit tidur dan konstipasi karena peningkatan hormon kehamilan, sering buang air kecil akibat penekanan uterus pada kandung kemih, dan nyeri punggung bagian bawah (Setiawati et al., 2019). Keluhan nyeri punggung bagian bawah yang dialami oleh ibu hamil biasanya mulai muncul ketika kehamilan memasuki usia kandungan trimester dua. Hal ini terjadi karena pada trimester dua, tubuh wanita hamil mulai mengalami peningkatan produksi hormon relaksin. Akumulasi hormon relaksin dalam tubuh akan berpengaruh terhadap fleksibilitas ligamen di area sendi pelvis dan berdampak pada ketidakstabilan spinal. Peningkatan fleksibilitas ligamen dan

perubahan stabilitas spinal memicu terjadinya lengkung kompensasi spinalis thoracic sehingga menjadi kifosis dan lengkung lumbar menjadi lordosis serta menimbulkan nyeri di bagian punggung bawah (Rahmawati et al., 2021); (Delima et al., 2019). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat diidentifikasi sebagai akibat dari rahim semakin membesar, tulang punggung terjadi lordosis sehingga beban otot semakin berat dan menimbulkan stress pada otot dan sendi (Kamariyah et al., 2014).

Dampak dari nyeri punggung tersebut jika tidak teratasi maka ibu hamil akan mengalami gangguan rasa nyaman yang dapat mengakibatkan stress, insomnia, dan gangguan tidur. (Mayestika & Hasmira, 2021).

Nyeri punggung yang segera tidak 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, yaitu ketika nyeri sampai menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari misalnya akan kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar. (Suryanti et al., 2021).

Gangguan atau masalah yang dihadapi masa kehamilan dengan munculnya perubahan yang bersifat fisiologis seperti peningkatan kadar progesteron dan prolaktin, peningkatan berat badan, gerakan janin, mual- muntah dan distensi kandung kemih yang berpotensi menyebabkan beberapagangguan tidur wanita hamil. Selain itu, pada wanita hamil juga sering terjadi nyeri punggung yang juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita hamil hampir terjadi diantara 24% sampai 90% wanita hamil. Bahkan, sekitar 20% wanita hamil mengalami nyeri panggul

selama kehamilan yang akan mengganggu kualitas tidur ibu hamil (Yuliania et al., 2021).

Omoke, et al (2021) mengatakan bahwa 28,9% ibu hamil di dunia mengalami nyeri punggung bagian bawah, didapatkan data dari 478 ibu hamil, 138 orang mengeluh nyeri punggung tingkat sedang dan dapat mengganggu aktivitas fisik. Data menunjukkan mayoritas wanita hamil yang mengalami nyeri punggung dialami pada trimester tiga yaitu sebesar 93% (Kristiansson, 2019). Sedangkan angka prevalensi nyeri punggung pada kehamilan di Indonesia belum dapat dilaporkan secara pasti. Salah satu studi di Indonesia (Setiawati et al., 2019), menunjukkan data bahwa 7 dari 20 ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung ringan sehingga ibu hamil masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari seperti melakukan pekerjaan rumah. Hasil berbeda ditunjukkan 13 ibu hamil lainnya yang mengalami nyeri punggung berat. Ibu hamil dengan kualitas nyeri yang berat seringkali terganggu aktivitas hariannya sehingga harus beristirahat dalam jangka waktu tertentu.

Berdasarkan data di atas maka dapat diketahui bahwa angka prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III tergolong relatif tinggi, dengan demikian diperlukan upaya untuk mengatasi nyeri tersebut.

Hasil riset (Wulandari et al., 2015) menunjukkan bahwa effleurage massage efektif menurunkan nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III. Penelitian serupa juga menunjukkan hasil bahwa effleurage massage mampu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III karena teknik pemijatan dengan pangkal telapak tangan dapat meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri. Penurunan kualitas nyeri punggung setelah dilakukan intervensi effleurage massage dapat dilihat dari menurunnya skala nyeri yang dirasakan klien. Data menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata sebesar 1,8 (Setiawati et al., 2019).

Berdasarkan data di atas terkait tingginya angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta data tingkat keefektifan effleurage massage untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, penulis merasa perlu untuk melakukan studi kasus yang berjudul "Effleurage massage Pada Ibu Hamil Trimester III".

Puskesmas Gekbrong terletak di tempat yang strategis di Kabupaten Cianjur, sehingga banyak pasien yang berkunjung dan memeriksakan kehamilannya di tempat tersebut dan terdapat 45 pasien ibu hamil trimester III primigravida atau sekitar 37,5% dari jumlah 120 ibu hamil pada bulan September 2023 sampai bulan Januari 2024. Ibu hamil trimester III primigravida yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Gekbrong berjumlah 10 ibu hamil, oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang "Pengaruh Effleurage massage terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimental dengan metode pretest-posttest grup desain, dimana pada kelompok pertama di beri test awal atau pretest untuk mengukur nyeri awal, selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan kemudian diukur masing masing skala nyerinya. Sesudah selesai perlakuan pada kelompok diberi tes lagi sebagai post test (Arikunto, 2013). Pada penelitian ini kelompok perlakuan diberi intervensi 2 kali seminggu selama 2 minggu dengan waktu 10 menit.

$E : O_1 \times O_2$
$K : O_1 - O_2$

Keterangan :

E = simbol untuk kelompok eksperimen

K= simbol untuk kelompok kontrol

O1= pengukuran pertama (pretest) x= perlakuan

O2 = pengukuran kedua (posttest)

Dengan skema seperti di atas dapat diketahui bahwa efektifitas perlakuan ditunjukkan oleh perbedaan antara (O1 – O2) pada kelompok eksperimen dengan (O2 – O1) pada kelompok pembandingan.

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang memeriksakan kandungannya di Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur pada bulan September 2023 sampai bulan Januari 2024 berjumlah 120 ibu hamil dan ibu hamil trimester III berjumlah 75 orang:

Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III primigravida yang berjumlah 45 orang dan yang mengalami nyeri punggung berjumlah 32 ibu hamil pada periode September 2023 sampai bulan Januari 2024.

e. Ibu hamil yang mengalami masalah didalam kehamilannya (janin terlilit tali pusat atau posisi janin tidak tepat).

f. Ibu hamil yang mengkonsumsi obat analgesic

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 32 responden ibu hamil trimester III primigravida. Responden yang berusia 20 – 30 tahun berjumlah 29 responden (90,6%), berusia kurang dari 20 tahun sejumlah 2 responden (6,2%), dan responden yang berusia lebih dari 30 tahun ke atas sejumlah 1 responden (3,1%). Usia sangat menentukan pengetahuan, ketrampilan dan sikap seseorang dalam menghadapi suatu masalah, khususnya pada saat masa kehamilan.

Usia mempengaruhi juga pada saat masa kehamilan, dimana wanita yang mengalami kehamilan pertama atau primigravida lebih besar mengalami ketidaknyamanan atau nyeri di bagian punggung, dikarenakan dengan adanya respon nyeri yang tidak berulang atau yang belum pernah terjadi (Prawirohardjo, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan, peneliti berpendapat bahwa usia dengan rentang usia 20-30 tahun merupakan usia yang bagus dalam masa reproduksi, khususnya pada masa kehamilan. Usia juga dapat mempengaruhi di saat masa kehamilan, dikarenakan jika hamil di bawah usia 20 tahun ataupun di atas 30 tahun, juga tidak baik dikarenakan tubuh masih dalam masa perkembangan dan tidak dapat mengkompensasi di saat kehamilan, sedangkan dengan bertambahnya usia atau di atas 30 tahun mungkin ovum atau sel telur yang dimiliki tidak subur ketika masih usia muda, dan seseorang wanita mempunyai jumlah ovum yang terbatas, sehingga jumlah ovum semakin lama semakin menurun mengikuti usia.

### Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan merupakan latar belakang yang dapat mempengaruhi pola perilaku yang berbeda – beda pada setiap responden dan dari 32 responden yang mengikuti penelitian ini. Di dapatkan hasil bahwa responden terbanyak dengan kelulusan di tingkat (SMA) Sekolah Menengah Atas sebanyak 21 responden (65,6%), lulusan pada tingkat (SMP) Sekolah Menengah Pertama hanya terdapat 7 responden ( 21,9%),lulusan Pendidikan Diploma sebanyak 2 responden (6,2%) dan responden yang berpendidikan hanya sampai di Sekolah Dasar sebanyak 1 responden (3,1%), dan lulusan Pendidikan Sarjana hanya terdapat 1 responden (3,1%).

Notoatmodjo (2006) menyatakan bahwa Pendidikan mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia dan pendidikannya akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran bagi setiap individu untuk mencapai pengetahuan dan pemahaman yang lebih tinggi.

Pengetahuan yang diperoleh secara formal tersebut berakibat pada setiap individu yang memiliki pola pikir, perilaku dan akhlak yang sesuai dengan pendidikan yang diperolehnya (Darmaningtyas, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa latar belakang pendidikan responden juga dapat mempengaruhi di saat masa kehamilan, dengan bertambahnya tingkat pendidikan maka seseorang tersebut mengerti dan memahami berbagai ilmu yang diberikan mengenai kehamilan, jadi pengetahuan dan tindakan yang di ambil di saat masa kehamilan juga seimbang atau sama. Sedangkan jika seseorang yang memiliki pendidikan rendah, kadang juga banyak tidak mengerti mengenai apa yang harus dilakukan saat masa kehamilan, atau seseorang tersebut melakukan sesuatu hanya sepengetahuan mereka, tanpa mengetahui benar atau salah.

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan yang dimiliki setiap individu berbeda – beda tergantung pada keahlian yang dimilikinya. Di Indonesia masyarakat tidak diwajibkan untuk melakukan pekerjaan di luar keahliannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 32 responden ibu hamil yang mengikuti penelitian terdapat 21 responden (65,6%) tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga, 8 responden (25,0%) bekerja sebagai pegawai swasta, 3 responden (9,4%) yang bekerja sebagai pegawai negeri yaitu 2 sebagai Guru SD dan 1 responden sebagai Guru Paud.

Pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan oleh setiap responden merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri pada ibu hamil. Timbulnya nyeri tulang belakang pada saat masa kehamilan dapat mengganggu aktivitas sehari – hari, selain itu nyeri juga berdampak pada kualitas hidup seperti terganggunya hubungan dengan sesama manusia dan juga terganggunya aktivitas keseharian (*activities of the daily living*)(Setiyohadi, et al., 2009).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut yang sudah dilakukan, peneliti berpendapat bahwa pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang berbeda - beda, dengan demikian respon nyeri yang di miliki seseorang juga mengalami perbedaan. Dimana terdapat individu yang sedang hamil, jika sedang melakukan aktivitas pekerjaan dapat mengurangi rasa nyeri, ataupun sebaliknya jika sedang melakukan aktivitas pekerjaan nyeri yang di rasakan bertambah sakit. Dengan demikian seseorang yang sedang hamil harus dapat melakukan aktivitas sebisanya tanpa ada paksaan ataupun tuntutan yang dapat mempengaruhi kesehatan dirinya dan juga janin yang dikandungnya.

## Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden ibu hamil trimester III primigravida didapatkan hasil bahwa aktivitas responden yang berbeda – beda juga menjadi salah satu penyebab terjadinya nyeri punggung yang bertambah nyeri yaitu terdapat 12 responden (37,5%) yang mengalami nyeri punggung akibat posisi tidur yang salah, seperti posisi tulang punggung melengkung atau posisi tidur miring dan tidak dengan posisi terlentang merupakan salah satu penyebab terjadinya nyeri punggung, 8 responden (25,0%) yang mengalami nyeri punggung saat beraktivitas di dalam rumah misalnya saat mencuci piring, mencuci baju, mengepel dengan posisi membungkuk yang merupakan penyebab terjadinya nyeri punggung yang bertambah nyeri. Sebanyak 7 responden (21,9%) yang mengalami nyeri punggung akibat posisi duduk dan berdiri terlalu lama, misalnya saat bekerja ataupun saat beraktivitas di dalam ataupun di luar rumah dan 5 responden (15,6%) yang mempunyai aktivitas di luar rumah juga merupakan faktor terjadinya nyeri punggung, misalnya saat bekerja yang terus menerus, jalan dengan menggunakan alas kaki yang tinggi merupakan salah satu penyebab nyeri pada punggung.

Cunningham (2013) menjelaskan bahwa nyeri punggung merupakan di akibatkan karena adanya perubahan anatomis, fisiologis dan biokimiawi, yang dimana perubahan ini dapat terjadi pada awal pembuahan hingga selama kehamilan. Akibat dari adanya respon fisiologis yang ditimbulkan oleh janin dan plasenta sehingga dapat menimbulkan adanya rangsangan nyeri, khususnya pada area punggung (Cunningham, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di dapatkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa posisi badan atau tubuh yang salah merupakan salah satu faktor terbesar yang dapat menyebabkan tingkat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III primigravida yang lebih parah, karena pada masa kehamilan terjadi peningkatan distensi abdomen, sehingga tonus abdomen mengalami penurunan dan berat badan meningkat yang membutuhkan penyesuaian ulang (reliagment), sehingga pusat gravitasi bergeser ke depan dan ligamentum atau otot tulang belakang bagian tengah dan bawah akan mendapat tekanan yang berat sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada bagian muskuloskeletal.

### Efek dari Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III primigravida

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti di dapatkan hasil data bahwa terdapat 14 responden (43,8%) terganggunya aktivitas sehari – hari akibat dari nyeri punggung, 10 responden (31,2%) mengalami gangguan pola tidur atau istirahat, 6 responden (18,8%) yang mengalami penurunan nafsu makan akibat dari nyeri punggung yang dialami dan terdapat 1 responden (3,1%) yang mengalami peningkatan emosional dan 1 responden (3,1%) yang menangis saat nyeri punggung terjadi. Efek atau dampak yang biasa terjadi

yaitu terganggunya aktivitas sehari – hari dan yang sedikit terjadi yaitu peningkatan emosional dan menangis.

Nyeri merupakan suatu pengalaman sensori dan emosional yang dianggap tidak menyenangkan bagi setiap individu dan pada ibu hamil di usia kehamilan yang semakin tua, nyeri dapat berhubungan dengan adanya perubahan ataupun kerusakan jaringan pada bagian tulang belakang sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri dan berdampak pada keadaan fisiologis seseorang (Setiyohadi, et al.,2009)

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa setiap responden ibu hamil trimester III khususnya primigravida mempunyai dampak atau efek yang dapat mengganggu pola aktivitas sehari – hari dan juga setiap responden mempunyai cara atau tindakan yang berbeda – beda dalam menanganinya. Oleh karena itu penanganan saat timbulnya nyeri pada ibu hamil trimester III dapat segera di berikan ataupun dilakukan pada tim kesehatan terdekat maupun dapat di lakukan dirumah.

#### Kualitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Primigravida

Berdasarkan data hasil penelitian yang sudah dilakukan dan mendapatkan hasil data bahwa dari 32 responden yang mengikuti penelitian mempunyai kualitas rasa nyeri yang berbeda – beda, antara lain terdapat 17 responden (53,1%) yang mengalami kualitas nyeri tumpul dan dalam seperti di pukul atau di tekan sehingga nyeri yang ditimbulkan terasa sakit, 14 responden (43,8%) yang mengalami kualitas nyeri punggung tajam seperti diberikan tusukan ataupun sayatan akibat benda yang tajam dan 1 responden (3,1%) mengalami nyeri punggung yang terasa panas seperti tersiram air panas yang mendidih.

Nyeri merupakan fenomena yang bersifat multidimensi yang sulit untuk diberikan batasan pasti terhadap timbulnya rasa nyeri (Prasetyo, 2010). Dan dari hasil penelitian yang di dapat, peneliti berpendapat bahwa pada masa kehamilan nyeri punggung di akibatkan oleh karena adanya tekanan dari rahim atau uterus yang semakin membesar, sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada bagian punggung bawah, bokong dan tungkai kaki yang berbeda – beda pada setiap responden.

#### Ekspresi Wajah Ibu Hamil Trimester III Primigravida

Hasil data penelitian yang sudah dilakukan dan didapatkan data yang menjelaskan bahwa ekspresi wajah responden sebelum diberikan masase effleurage dan KIE menunjukkan bahwa tingkat skala nyeri punggung mengakibatkan responden mempunyai ekspresi wajah yang berbeda – beda dan terdapat 21 responden (65,6%) yang menggambarkan grimace (+) yang menjelaskan bahwa responden meringgis, sedih dan merasa kesakitan. Dan sebanyak 11 responden (34,4%) grimace (-) yang menggambarkan bahwa responden tampak biasa saja saat nyeri punggung.

Nyeri punggung yang di cerminkan oleh responden melalui ekspresi wajah menggambarkan bahwa nyeri punggung yang di alami begitu sakit dan memberikan rasa ketidaknyamanan, oleh sebab itu responden yang mengalami nyeri punggung sebaiknya dapat melakukan terapi ataupun aktivitas yang dapat menurunkan skala tingkat nyeri punggung.

#### Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Hasil data penelitian yang sudah dilakukan dan didapatkan data bahwa pada kelompok eksperimen tingkat skala nyeri sedang sebanyak 10 responden ( 62,5%) dengan tingkat skala nyeri 4-6 dan sebanyak 6 responden (37,5%) dengan tingkatan rentang skala nyeri 7- 10. Dan pada kelompok kontrol didapatkan data tingkat skala nyeri berat sebanyak 13 responden (81,2%) dengan tingkatan rentang skala nyeri 7- 10 dan tingkat skala nyeri sedang sebanyak 3 responden (18,8%) dengan tingkat skala nyeri 4-6.

Hal tersebut dapat membuktikan bahwa dengan bertambahnya usia kehamilan mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap timbulnya nyeri punggung akibat dari perubahan anatomi dan fisiologis dari ibu hamil trimester III primigravida.

Tingkat skala nyeri merupakan suatu gambaran tentang tingkat keparahan rasa nyeri yang dirasakan oleh setiap individu, dan rasa nyeri yang dirasakan oleh setiap individu memiliki respon atau rasa yang berbeda – beda satu sama lain dan dapat dinilai dari sikap subyektif maupun secara obyektif dengan menggunakan respon fisiologis tubuh terhadap respon nyeri (Murkoff, et al., 2019). Mekanisme nyeri punggung pada ibu primigravida dan multigravida mengalami perbedaan, karena pada ibu primigravida belum pernah hamil dan mengalami pengulangan nyeri pada bagian punggung, sedangkan pada ibu multigravida terjadi perubahan pada masa kehamilan sebelumnya yang tidak sepenuhnya dapat dipulihkan setelah masa kehamilan hingga masa persalinan selesai, hal tersebut dipengaruhi oleh tonus otot yang mengalami perengangan pada kehamilan sebelumnya (Cunningham, 2013).

Pada penelitian ini tingkat skala nyeri punggung kemudian dapat di ukur menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen di dapatkan data bahwa dalam penelitian sebelum diberikan masase pada setiap reponden ibu hamil trimester III, terlebih dahulu mengukur tingkat skala nyeri dengan menggunakan Numeric Rating Scale dengan skala numerik verbal menggunakan angka 0-10 dengan tingkatan 0 (tidak nyeri), 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang), dan 7-10 ( nyeri berat). Setelah itu peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat 16 responden ibu hamil primigravida sebelum diberikan perlakuan masase

effleurage, yang mengalami nyeri sedang terdapat 10 responden (62,5%) dengan rentang tingkat skala nyeri 4-6. Dan terdapat nyeri berat sebanyak 6 responden (37,5%) dengan rentang tingkat skala nyeri 7-10.

Berdasarkan penelitian tersebut responden yang sudah diberikan masase effleurage pada hari pertama selama 30 menit dengan rentang waktu 10 menit pada setiap gerakan dan 10 menit untuk memberikan kuesioner NRS(Numeric Rating Scale), kemudian keesokan harinya peneliti melakukan masase effleurage kembali dan mengukur tingkat skala nyeri sesudah diberikan masase effleurage. Dan di dapatkan hasil bahwa setelah diberikan perlakuan masase effleurage terdapat perubahan tingkat skala nyeri pada setiap responden, yaitu terdapat 6 responden yang mengalami tingkat penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan (37,5%) yaitu antara rentang tingkat nyeri 1-3, 10 responden (62,5%) yang mengalami perubahan nyeri menjadi nyeri sedang dengan tingkat skala nyeri 4-6. Dan hasil dari analisa bivariat menggunakan uji Marginal Homogeneity Test menunjukkan bahwa nilai  $p \leq 0,05$  yaitu 0,01 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh masase effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida.

Masase effleurage merupakan teknik pemijatan yang dapat menstimulasi pada bagian cutaneus secara umum dan dipusatkan pada bagian bahu dan punggung (Smeltzer, et al., 2002). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa dalam pemberian masase effleurage dengan metode pemijatan pada punggung dapat meningkatkan relaksasi tubuh, sehingga dapat efektif, aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek kepada ibu ataupun janin yang dikandungnya. Masase effleurage merupakan tindakan pemijatan yang dapat merangsang titik di sepanjang medulla spinalis yang kemudian di transmisikan melalui serabut saraf besar menuju formation retikularis dan thalamus sehingga pada system limbic tubuh akan melepaskan endorphen, dimana fungsi endorphen berfungsi sebagai neurotransmitter yang dapat menghambat pengiriman rangsang nyeri dengan menempelkan diri pada reseptor opiate saraf dan sumsum tulang belakang, sehingga pada saat nyeri timbul dapat dicegah ataupun diturunkan.

Pada kelompok kontrol peneliti hanya mengukur tingkat skala nyeri punggung menggunakan kuesioner NRS (Numeric Rating Scale) kemudian diberikan KIE dengan media leaflet. Sebelum diberikan KIE terlebih dahulu responden di ukur skala nyerinya dan di dapatkan hasil data bahwa dari 16 responden setelah di ukur tingkat skala nyeri menunjukkan bahwa terdapat 13 responden 81,2 % yang mengalami nyeri berat dengan tingkat skala nyeri 7-10 dan 3 responden (18,8%) yang mengalami nyeri sedang dengan rentang tingkat skala nyeri 4-6. Kemudian responden tersebut di berikan KIE menggunakan leaflet. setelah itu peneliti melakukan kontrak dengan responden untuk datang kembali

keesokan harinya untuk mengecek tingkat skala nyeri sesudah diberikan KIE. Dan dari 16 responden yang sudah mengikuti penelitian tersebut, di dapatkan hasil data bahwa terdapat 13 responden 81,2 % yang mengalami nyeri berat dengan tingkat skala nyeri 7- 10 dan 3 responden (18,8%) yang mengalami nyeri sedang dengan rentang tingkat skala nyeri 4-6. Dan hasil dari analisa bivariat menggunakan uji Marginal Homogeneity Test menunjukkan bahwa nilai  $p \geq 0,05$  yaitu 1,000 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian KIE menggunakan leaflet terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa skala nyeri pada ibu hamil yang hanya di berikan KIE saja tidak berpengaruh pada penurunan tingkat skala nyeri punggung, di karenakan setiap individu mempunyai riwayat pendidikan yang berbeda sehingga pola pikir setiap responden juga berbeda – beda dalam menerima KIE yang sudah diberikan. Dan setelah dilakukan uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk mengetahui perbandingannya didapatkan hasil bahwa pada kelompok eksperimen nilai signifikansi 0,001 ( $\alpha \leq 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh masase effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida. Dan hasil pada kelompok kontrol didapatkan bahwa hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test signifikasinya adalah 1,000 ( $\alpha \geq 0,05$ ), sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian KIE tidak dapat mempengaruhi penurunan tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh masase effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida di Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur , dapat diambil kesimpulan:

1. Hasil penelitian didapatkan data bahwa ibu hamil trimester III primigravida yang memeriksakan kandungannya rata – rata berusia 20 – 30 tahun berjumlah 29 responden ( 90,6%).
2. Karakteristik pendidikan dan pekerjaan responden ibu hamil trimester III primigravida rata – rata hanya lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 21 responden (65,6%) dan 21 responden (65,6%) tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dari seluruh total 32 responden yang ikut dalam penelitian.
3. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan masase effleurage sebanyak 16 responden, 10 responden(62,5%) mengalami nyeri sedang dengan tingkatan skal nyeri 4-6 dan 6 responden (37,5%) mengalami nyeri berat dengan tingkatan 7-10. Dan setelah diberikan perlakuan masase effleurageterdapat

perubahan tingkat skala nyeri pada setiap responden, yaitu terdapat 6 responden yang mengalami tingkat penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan (37,5%) yaitu antara rentang tingkat nyeri 1-3, 10 responden (62,5%) yang mengalami perubahan nyeri menjadi nyeri sedang dengan tingkat skala nyeri 4-6. Dan hasil dari analisa bivariat menggunakan uji Marginal Homogeneity Test menunjukkan bahwa nilai  $p \leq 0,05$  yaitu 0,001 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh masase effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida.

4. Pada kelompok kontrol dapatkan hasil bahwa dari 16 responden setelah di ukur tingkat skala nyeri menunjukkan bahwa terdapat 3 responden (18,8%) yang mengalami nyeri sedang dengan rentang tingkat skala nyeri 4-6, dan terdapat 13 responden (81,2%) yang mengalami nyeri berat dengan tingkat skala nyeri 7-10. Dan setelah diberikan KIE didapatkan hasil 3 responden (18,8%) mengalami nyeri sedang dengan rentang tingkat skala nyeri 4-6, dan terdapat 13 responden (81,2%) yang mengalami nyeri berat dengan tingkat skala nyeri 7-10. uji Marginal Homogeneity Test menunjukkan bahwa nilai  $p \geq 0,05$  yaitu 1,000 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian KIE menggunakan leaflet terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida.
5. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilakukan uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk mengetahui perbandingan di antara 2 kelompok tersebut. Dan didapatkan hasil bahwa pada kelompok eksperimen nilai signifikansi 0,001 ( $p \leq 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh masase effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida. Dan pada kelompok kontrol nilai signifikansi 1,000 ( $p \geq 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian KIE menggunakan leaflet terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian masase effleurage dapat mempengaruhi tingkat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III primigravida.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Y., Masrul, M., & Evareny, L. (2015). Pengaruh Masase pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1). <https://doi.org/10.25077/JKA.V4I1.193>.
- Asrinah. (2013). *Asuhan Kebidanan: Masa Kehamilan*. Graha Ilmu. [http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show\\_detail&id=43823](http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show_detail&id=43823).

- Bahrudin, M. (2017). PATOFISIOLOGI NYERI (PAIN). *Saintika Medika*, 13(1), 7–13. <https://doi.org/10.22219/SM.V13I1.5449>.
- Cepeda, M. S., Carr, D. B., Lau, J., & Alvarez, H. (2013). Music for pain relief. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013 (10). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004843.pub3>.
- JNPK-KR. Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal. jakarta: Departemen Kesehatan republik indonesia; 2007.
- Nurhayati Eka. (2019). Patologi & fisiologi persalinan : distosia dan konsep dasar persalinan / penulis, Eka Nurhayati - Balai Layanan Perpustakaan Pemda DIY. Pustaka Baru Press : Jogjakarta. <http://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/catalogue/detail/318566>.
- R lubis, Maryuni, L. A. (2020). Efektivitas Massage Punggung Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida & Multigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1), 22–28.
- Rahman, S. A., Handayani, A., Sumarni, S., & Mallongi, A. (2017). PENURUNAN NYERI PERSALINAN DENGAN KOMPRES HANGAT DAN MASSAGE EFFLEURAGE. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 147. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i2.1986>.
- Rezeki S, H. T. (2014, November). NYERI PERSALINAN KALA I MELALUI PRAKTIK COUNTER -PRESSURE OLEH SUAMI DI RSUD.
- Risnawati, K. N. (2021). Gambaran Jenis Persalinan Pada Ibu Bersalin Dengan Corona Virus Disease 19 Di Rumah Sakit Umum Daerah Wangaya Denpasar. *Kebidanan*, 1(2), 6–19.
- Sari, E. P. (2014). Asuhan Kebidanan Persalinan (Intranatal Care). *Trans Info Media*.
- Semmagga, N., & Fausyah, A. N. (2019). Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Wara Relationship of Pregnancy Exercises With Normal Childbirth. 6(27), 7–13.
- SOEWONDO KENDAL - PDF Free Download. <https://adoc.pub/nyeri-persalinan-kala-i-melalui-praktik-counter-pressure-ole.html>.
- Suyani, S. (2020). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. 9(1), 39–44. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.39-4>.
- Sulistiyawati, A. (2013). Asuhan kebidanan pada masa kehamilan. Salemba Medika.
- World Health Organization (WHO), UNICEF, UNFPA, W. B. (2015). Trends in maternal mortality 2010 - 2015, WHO. World Health Organization, 92. <http://www.who.int/reproductivehealth/publications/monitoring/maternal-mortality2015>.