



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 4110-4119

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

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

## Efektivitas Massage Effleurage dan Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil TMT III di TPMB R Kec. Haurwangi Kab. Cianjur Tahun 2024

Retta Pebriana<sup>1✉</sup>, Retno Puji Astuti<sup>2</sup>, Ratna Wulandari<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju

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

### Abstrak

Pendahuluan: Ibu hamil dapat mencegah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung dengan latihan harian, seperti : berjalan, berenang, dan peregangan hal ini merupakan cara pencegahan nyeri punggung yang efektif. Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, relaksasi, massage/ pijatan, kompres panas dan lain-lain . Upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara pijatan yaitu pijat effleurage. Tujuan: mengetahui Efektivitas Massage Effleurage Dan Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil TMT III Di TPMB R Kecamatan Haurwangi Kabupaten Cianjur Tahun 2024 Metode Penelitian: Studi kasus ini menggunakan metode quasy eksperimen dengan pendekatan pre-posttes control group design. Hasil: Terdapat penurunan nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dan massage effleurage. Tidak Ada perbedaan intensitas nyeri responden yang diberikan terapi massage effleurgae dan kompres hangat. Saran : Diharapkan Ibu hamil dapat mengetahui dan mengenal cara mengatasi keluhan nyeri punggung yang biasa terjadi di trimester III dengan menggunakan massage effleurage dan kompres hangat.

Kata Kunci: *Nyeri Punggung, Massage Effleurage, Kompres Hangat*

## Abstract

Introduction: Pregnant women can prevent discomfort in the form of back pain with daily exercise, such as: walking, swimming and stretching. This is an effective way to prevent back pain. Back pain can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological methods can be carried out through activities without drugs, including distraction techniques, relaxation, massage, hot compresses and others. One of the non-pharmacological efforts to reduce back pain that can be done is by means of massage, namely effleurage massage. Purpose: to determine the effectiveness of Effleurage Massage and Warm Compresses in Reducing Back Pain for Pregnant Women TMT III in TPMB R, Haurwangi District, Cianjur Regency in 2024 Research Method: This case study uses a quasi-experimental method with a pre-posttest control group design approach. Results: There was a reduction in back pain for pregnant women before and after being given warm compresses and effleurage massage. There was no difference in the pain intensity of respondents who were given effleurage massage therapy and warm compresses. Suggestion: It is hoped that pregnant women will know and understand how to deal with back pain complaints that usually occur in the third trimester by using effleurage massage and warm compresses.

Keywords: *Back Pain, Effleurage Massage, Warm Compress*

## PENDAHULUAN

Pada ibu hamil sering terjadi masalah terutama pada trimester III, salah satu permasalahannya adalah masalah muskulosketa, masalah neurologis dan masalah perubahan psikologis (Key, 2013). Ketidaknyamanan pada masa kehamilan yang terkait masalah muskulosketa yaitu nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu baik pada primipara dan multipara. nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil akibat dari pembesaran uterus karena adanya pertumbuhan janin (Wayani, 2015). Sehingga tubuh ibu menjadi lordosis, dimana tubuh ibu lebih condong kedepan. Ibu harus menyesuaikan posisi duduk maupun berdiri untuk menyesuaikan posisi tubuh ibu sehingga ibu dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Bentuk tubuh ibu yang lordosis mengakibatkan bagian punggung tertarik lebih ke belakang dan tulang punggung bagian bawahpun meengkung dan otot-otot belakang memendek (Mafikasari, 2015).

Data yang diperoleh dari American Pregnancy Organization, menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48- 90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70% dan sekitar 20% pasien dengan nyeri punggung bawah akut akan berlanjut

mengaami gejal kronis (Fraser dan Cooper, 2011). jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 menurut Kemenkes RI mencapai 5.256.483 orang (Kemenkes RI, 2020). Sedangkan berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi dari ibu hamil di Indonesia adalah 4,8%, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 5,3% , dan keluhan yang sering disampaikan ibu hamil saat melakukan Antenatal Care adalah nyeri punggung (Dinkes Propinsi Jawa Barat, 2020). Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi Low Back Pain (BP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat dekade (Fitriana, 2018).

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode postnata (Fauziah et al., 2020). Wanita yang pernah mengaami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung yang terjadi penyebab lain (Sukeksi et al., 2018).

Nyeri punggung bawah terkait kehamilan (Pregnancy-Related Low Back Pain atau PBP) dan nyeri panggul (i) nyeri muskuloskeletal yang sangat umum selama kehamilan. Hal ini dapat disebabkan oleh aktivitas sehari-hari seperti berjalan, bekerja, tidur, suasana hati, dan sebagainya, akibatnya mengurangi kualitas hidup, dan ada beberapa bukti merugikan sosial ekonomi, terutama karena ketidakhadiran dari pekerjaan (Fitriani, 2018). Penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunkan elastisitas dan fleksibilitas otot.

Dampak yang akan terjadi apabila nyeri punggung tidak segera di atasi adalah perburukan morbiditas, gangguan kemampuan mengendarai kendaraan, kesulitan melanjutkan tugas sehari-hari, insomnia yang menyebabkan keletihan dan iritabilitas. Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu, mengaami perubahan bentuk struktur tubuh, mengaami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita trombosis vena (Zein & Dwiyan, 2022).

Ibu hamil dapat mencegah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung dengan latihan harian, seperti : berjalan, berenang, dan peregangan hal ini merupakan cara pencegahan nyeri punggung yang efektif. Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa

obat antara lain dengan teknik distraksi, reaksasi, massage/ pijatan, kompres panas dan lain-lain (Amalia et al., 2020)

Upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara pijatan yaitu pijat effeurage. Teknik massage effeurage teknik pijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan tangan .pengurutan dapat berupa meningkatkan reaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri (Richard, 2017).

Studi pendahuuan yang dilakukan di TPMB R didapatkan bahwa jumlah ibu hamil TMT 1, 2, dan 3 yang meakukan ANC di TPMB R tahun 2023 sebanyak 215 orang. Ibu hamil TMT III yang mengeluh nyeri punggung di TMT III sebanyak 96 orang (44,7%).

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan analisis secara sistematis untuk melihat Efektivitas Massage Effeurage Dan Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Punggung Ibu hamil TMT III Di TPMB R Kecamatan Haurwangi Kabupaten Cianjur Tahun 2024.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode penelitian SCIR (Study Case literatur Review) dengan membandingkan 2 kelompok. Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok subjek yang akan diobservasi sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Pada desain ini diberikan intervensi yang satu diberi massage effeurage, dan satu lagi diberikan kompres hangat. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan 2 responden setelah perlakuan.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 31 Juli—02 Agustus pada ibu hamil trimester III di TPMB Bidan Retta Kecamatan Haurwangi Kabupaten Cianjur diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1 Perbandingan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Responden	Skala Nyeri Punggung		
	<i>Pretest</i> (31-07-2024)	<i>Posttest</i> 01-08-2024	<i>Posttest</i> 02-08-2024
Responden 1 ( <i>Massage Effleurage</i> )	Skala 3	Skala 2	Skala 1
Responden 2 (Kompres Hangat)	Skala 3	Skala 2	Skala 1

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa kedua responden sebelum dilakukan intervensi mengalami nyeri punggung trimester III dengan skala 3 dimana nyeri mulai terasa, namun masih bisa ditoleransi. setelah dilakukan intervensi baik responden dengan intervensi massage effeurage maupun kompres air hangat sama sama mengalami penurunan skala nyeri yaitu skala 2 pada hari ke-2 dan skala 1 pada hari ketiga dimana nyeri terasa sangat ringan.

pelaksanaan yang dilakukan pada klien yang diberi massage effeurage dengan memberikan pijatan lembut, menilai tingkat nyeri pasien setelah dilakukan pemijatan menggunakan minyak, pemijatan dilakukan selama 2 kali sehari pagi dan sore, lama memijat selama 15-20 menit, selama asuhan diberikan, memperhatikan kondisi pasien khawatir pijat yang diberikan membuat tidak nyaman.

pelaksanaan yang dilakukan pada klien yang diberi kompres hangat membasahi wasap dengan air hangat yang sudah disediakan (37-400C), peras dan meletakkannya pada area yang akan dikompres, apabila wasap sudah terasa kering dan tidak hangat, celupkan kembali pada air hangat dan mengkompreskannya kembali pada area tadi, kompres dilakukan berulang selama 20 menit, setelah selesai, mengeringkan area bekas kompres yang basah dengan handuk kering. Selama melakukan kompres hangat, lakukan pemantauan berkala untuk memastikan tidak adanya luka bakar pada daerah yang diberikan kompres dan untuk memantau suhu kompres yang diberikan tepat.

Menurut Robson (2013) nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi pada ibu hamil. hal tersebut disebabkan karena membesarnya Rahim berpengaruh terhadap gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot perut, mengubah postur tubuh, serta memberikan tekanan pada punggung. Kelebihan berat badan tertentu sangat mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stres pada sendi. Hormone kehamilan dapat melonggarkan sendi dan ligament yang terjadi pada tulang panggul ke tulang belakang. Makin besar usia kehamilan sebagian besar wanita

hamil mengalami nyeri punggung. Sakit punggung yang sering dialami ibu daam masa kehamilan ketika kehamilan memasuki trimester III dengan rasa nyeri yang sering muncul terutama punggung, panggul hingga ke bagian kaki. Meningkatnya produksi hormone saat hamil terutama hormone estrogen ini akan mempengaruhi punggung terlebih ketika memasuki usia 7 bulan bagian jaringan otot dan persendian akan mengalami perkembangan dan menjadi lebih lentur.

Adanya perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah massage effeurage disebabkan karena gerakan massage effeurage dan kompres hangat atau tindakan secara perlahan yang seirama dengan pernafasan saat nyeri untuk mengalihkan pikiran ibu, agar ibu tidak memusatkan perhatiannya pada nyeri sehingga menimbulkan rasa nyaman dan rileks serta mampu mengurangi rasa nyeri (handayani, 2016).

Terapi massage merupakan saah satu terapi non farmakoogi yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu halmi, massage akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah (hartati et a, 2015). Teknik massage effeurage berupa usapan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi (Aini, 2016). Effeurage massage mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot (Rahmawati dan Sarwinanti, 2016).

Effeurage merupakan teknik massage yang mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan banyak alat, tanpa efek samping dengan tindakan utama aplikasi dari teori Gate Contro yang dapat "menutup gerbang" untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat. (Rahma, 2017) Teknik massage effeurage mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Dikarenakan pada teknik pemijatan ini dilakukan dengan tekanan tangan pada jaringan lunak, otot, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri. Massage effeurage menghasilkan relaksasi dengan cara memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya memberi rangsangan taktik dan perasaan positif, yang apabia dilakukan dengan sentuhan yang penuh perhatian dan empatik akan memperkuat efek massage daam meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri (Setiawati, 2019).

hal ini didukung oleh penelitian Suryani (2022) dimana hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh massage effeurage terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI Semarang. penelitian ini sesuai dengan penelitian Amelia (2023) menunjukkan bahwa setelah dilakukan massage effeurage terjadi penurunan skala nyeri

punggung pada kedua subyek yaitu pada subyek I (Ny. F) dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3 dan pada subyek II (Ny. T) dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2. penelitian Mega (2021) sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana hasil uji wicoxon sign rank test dengan derajat kepercayaan sebesar 95% menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah dilakukan masase effeurage ( $p=0,000$ ). Sementara penelitian Yui (2020) hasil analisis bivariat didapatkan ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh  $p\text{-vaue} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). hal ini didukung oleh penelitian Ayu (2020) hasil analisis statistik menunjukkan bahwa  $p\text{ value} = 0,001 < \alpha (0,05)$  sehingga didapatkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer untuk nyeri punggung.

Pengompresan dengan menggunakan kompres hangat. hal ini memberikan kenyamanan dan rasa aman sebab menggunakan buih-buih dengan suhu yang sesuai ( $38-40^{\circ}\text{C}$ ) dengan suhu yang telah diatur sedemikian rupa sehingga tidak terlalu panas dan membuat iritasi pada kulit. hasil analisis uji t-independent menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara postest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri nonfarmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan (Richard, 2017).

Menurut asumsi peneliti nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu halmi trimester III seiring dengan membesarnya janin sehingga dapat menyebabkan tubuh ibu mengalami lordosis. hal ini yang menyebabkan tekanan pada tubuh ibu sehingga ibu mengalami nyeri punggung. Jika nyeri punggung ibu hamil masih terasa setelah diberikan massage, bidan akan menyarankan untuk melakukan beberapa langkah tambahan, seperti latihan peregangan yang aman untuk ibu hamil, memperbaiki postur tubuh saat duduk atau tidur, menggunakan kompres hangat pada area yang nyeri, serta berkonsultasi lebih lanjut untuk memastikan tidak ada kondisi medis lain yang memerlukan perhatian khusus.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas *massagel effelurage* dan kompres

hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden 1 memiliki intensitas nyeri saat *pretest* berada pada skala 3 dengan katelogri nyeri terasa dan *posttest* hari ke-3 pada skala 1 dengan nyeri terasa ringan
2. Responden 2 memiliki intesitas nyeri saat *pretest* berada pada skala 3 dengan kategori nyeri terasa dan *posttest* hari ke-3 pada skala 1 dengan nyeri terasa ringan
3. Tidak Ada perbedaan intensitas nyeri responden yang diberikan terapi *massage efflelurgae* dan kompres hangat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D., Wahyuni, L. & Puspitasari, A. (2020) Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Andormoyo. (2013) Kompres Hangat Sebagai Metode Pemeliharaan Suhu Tubuh. Jakarta: Penerbit Medika.
- Aprilia, D. (2017) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. Jakarta: Transmedia Pustaka.
- Ayu, N., Setiawan, D. & Wahyuningsih, R. (2022) Perubahan Fisiologi dan Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan. Surabaya: Airlangga University Press.
- Berman. (2014) Penggunaan Kompres Hangat dalam Pengobatan. Jakarta: Penerbit Medika.
- Dartiwen, S. & Nurhayati, A. (2019) Adaptasi Fisiologi Ibu Hamil. Bandung: Alfabeta.
- Dinkes Propinsi Jawa Barat. (2020) Laporan Tahunan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2020. Bandung: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat.
- Fauziah, R., Wahyuningsih, A. & Amelia, L. (2020) Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Fitriani, A. (2018) Low Back Pain pada Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitriana, L. (2017) Efektifitas Massage Efflelurage untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. Semarang: Undip Press.
- Fitriana, L. & Vidayanti, I. (2019) Pijat Elfleluragel dan Manfaatnya bagi Ibu Hamil. Semarang: Pustaka Pelajar.
- Fraser, D. M. & Cooper, M. A. (2011) Myles Textbook for Midwives. Edinburgh: Elsevier.

- Furlan, A. D., Yazdi, F. & Irvin, El. (2015) *Low Back Pain and Its Management*. New York: Springer.
- Judha, M. & Afrof, El. (2012) *Usia Ibu dan Risiko Kesehatan Selama Kehamilan*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Kemendes RI. (2020) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kelly, R. (2013) *Masalah Kehamilan pada Trimester Ketiga*. London: Routledge.
- Kurniasih, D. & Lestari, P. (2020) *Tatalaksana Kasus Kehamilan dan Pelayanan Antenatal*. Yogyakarta: Andi.
- Mafikasari, N. (2015) *Perubahan Fisiologi Selama Kehamilan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Potter, P. A. (2020) *Dasar-Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2014) *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Elsevier.
- Prihandhani, A. (2016) *Definisi Kompres Hangat*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Rintho, S. (2022) *Proses Kehamilan dari Konsepsi hingga Persalinan*. Jakarta: Gramedia.
- Salam, A. (2016) *Paritas dan Risiko Nyeri Punggung pada Kehamilan*. Makassar: Hasanuddin University Press.
- Situmorang, A., Marpaung, D. & Sibarani, H. (2021) *Masa Kehamilan: Teori dan Aplikasi*. Medan: USUI Press.
- Smeltzer, S. C. & Bareil, B. G. (2019) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Sukeksi, W., Putri, L. & Hartati, M. (2018) *Nyeri Punggung pada Kehamilan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Susyanty, A., Lestari, D. & Raharni, L. (2016) *Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tyastuti, D. (2016) *Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan*. Jakarta: Penerbit Kedokteran EIGC.
- Wayani, E. (2015) *Asuhan Kehamilan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Zelin, R. A. & Dwiyani, T. (2022) *Masalah Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. Bandung: Penerbit Afabeta.