

EFEKTIFITAS PIJAT EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB ANGGIA WIDIARI PATI

Siti Muawanah

STIKes Bakti Utama Pati, Pati, Indonesia

wawa@stikesbup.ac.id

ABSTRAK

Ibu hamil trimester akhir mengalami masalah yang terjadi berulang kali. Hal ini disebabkan oleh banyak penyebab, salah satunya adalah nyeri punggung. Di Indonesia 60-80% sakit punggung dialami diakhir trimester kehamilan. Pijat Effleurage adalah metode perawatan yang diimplementasikan sebagai pereda ketidaknyamanan umum wanita hamil. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Populasi penelitian sebanyak 50 ibu hamil dan sampel sebanyak 30 responden dengan menggunakan *purposive sampling*. Jenis penelitian ini menggunakan desain eksperimen dalam desain *two-group pre-test-post-test*. Analisis data penelitian menggunakan univariat dan bivariat Mann-Whitney. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa distribusi responden sebelum dilakukan tes sesuai dengan skala nyeri sedang yang didominasi oleh skala 4 yang terdiri dari sejumlah 18 orang (60%), skala 5 yang terdiri dari 8 orang (26,67%). dan skala terendah 6 untuk 4 orang (13,33). %. Selanjutnya dilakukan intervensi massage effleurage (posttest) yang hasilnya masuk kategori “nyeri ringan” yaitu H. pada skala 3 sebanyak 3 orang (10%), pada skala 2 sebanyak 14 orang (46,67%) dan pada skala 1 sebanyak 13 orang (43,33%). Uji statistik Mann-Whitney menunjukkan $\text{sig}(-2\text{tailed}) = 0.0020 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi pijat effleurage berpengaruh sebagai penurun keluhan nyeri punggung pada ibu trimester akhir.

Kata Kunci: Nyeri punggung, Pijat effleurage, Ibu hamil TM III

ABSTRACT

Last trimester pregnant women experience problems that occur repeatedly. This is caused by many causes, one of which is back pain. In Indonesia 60-80% of back pain is experienced at the end of the trimester of pregnancy. Effleurage massage is a treatment method that is implemented as a general discomfort reliever for pregnant women. The aim of this study was to determine the effect of effleurage massage on back pain in third trimester pregnant women. The study population consisted of 50 pregnant women and a sample of 30 respondents using *purposive sampling*. This type of research uses an experimental design in a *two-group pre-test-post-test* design. Analysis of research data using univariate and bivariate Mann-Whitney. The results of the univariate analysis showed that the distribution of respondents before the test was carried out according to the moderate pain scale which was dominated by scale 4 consisting of 18 people (60%), scale 5 consisting of 8 people (26.67%). and the lowest scale is 6 for 4 people (13.33). %. Then an effleurage massage intervention (posttest) was carried out whose results were in the "mild pain" category, namely H. on a scale of 3 there were 3 people (10%), on a scale 2 there were 14 people (46.67%) and on a scale of 1 as many as 13 people (43.33%). The Mann-Whitney statistical test shows $\text{sig}(-2\text{tailed}) = 0.0020 < 0.05$ so it can be concluded that the effleurage massage intervention has an effect on reducing back pain complaints in late trimester mothers.

Keywords: Back pain, Effleurage massage, Pregnant women TM III

PENDAHULUAN

Kehamilan pada seorang wanita selalu disertai dengan perubahan fisik yang disertai dengan rasa tidak nyaman. Perubahan fisiologis terjadi pada ibu hamil selama kehamilan (Gharaibeh A, et al. 2018).

Menurut Kemkes Republik Indonesia, jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 5.291.143. Sementara itu, berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar 2018, prevalensi ibu hamil di Indonesia sebesar 4,8% yang setara dengan 590.984

ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah. (Depkes RI. 2018).

Permasalahan yang sering terjadi pada ibu hamil diantaranya masalah muskuloskeletal, neurologis dan/atau psikologis selama kehamilan (Sarah et al. 2018). Salah satu komplikasi kehamilan paling umum yang terkait dengan masalah muskuloskeletal adalah nyeri punggung bawah Roig, dkk. 2018).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terjadi karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Fitriani, 2018).

Studi Global Burden of Disease 2016 menyajikan temuan yang menunjukkan bahwa nyeri punggung pada wanita hamil adalah salah satu dari sepuluh penyebab utama sakit yang menimbulkan ketidaknyamanan ibu hamil di seluruh dunia. (Tiang Soon Teck, dkk. 2016).

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui berbagai metode farmakologis dan nonfarmakologis, karena tindakan farmakologis dapat mencakup penggunaan analgesik, sedangkan tindakan nonfarmakologis dapat berupa olahraga, bola kelahiran, pijat, dan aktivitas fisik lainnya. Terapi pijat merupakan salah satu pengobatan non obat yang dapat meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. Pijat mengurangi ketegangan otot dan nyeri, monilitas, sirkulasi darah meningkat (Hartati et al, 2015).

Teknik pijat effleurage berupa usapan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi. Pijat effleurage mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem control desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot (Rahmawati, 2016)

Penelitian dari fajar wati (2021) menerangkan bahwa Massase effleurage mampu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Setelah diberikan pijat effleurage rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil lebih rendah apabila dibandingkan sebelum diberikan pijat effleurage. Hal ini terjadi

karena sentuhan yang diberikan saat memijat effleurage menyebabkan proses penghambatan implus nyeri, maka dari itu disarankan pada ibu hamil untuk melakukan terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan dalam kehamilan dibandingkan dengan menggunakan obat-obatan yang bisa berefek buruk dalam kehamilan (Wati 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB Anggia Widiari pada Oktober 2022, dari 13 ibu hamil trimester akhir, 7 ibu hamil (64%) mengeluhkan sakit pada punggung bawah dan 6 ibu hamil (36%) melaporkan hal tersebut. itu bukan kasus rasa sakit. Keluhan nyeri punggung yang dirasakan dapat mengganggu aktivitas ibu hamil setiap harinya, termasuk gangguan berjalan dan tidur pada ibu hamil. Sang ibu menjalani berbagai prosedur medis untuk meredakan nyeri punggung bawah dengan tidur miring atau bahkan menopang dirinya dengan bantal sambal duduk telentang, dan tidak ada wanita hamil yang mendapatkan perawatan dengan pijat effleurage.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Anggia Widiari Pati Jateng

METODE

Jenis penelitian menerapkan desain eksperimen dengan desain two-group pretest-posttest design, pengukurannya dilakukan sebelum pemberian terapi (pretest). dan memberikan terapi *pijat effleurage* kepada ibu hamil trimester tiga selama 1 bulan yaitu setiap minggu satu kali, setelah diberikan intervensi dilakukan pengukuran kembali (*post-test*).

Analisa data penelitian univariat dan bivariat denganMann-whitney.

Populasi sejumlah 50 ibu hamil trimester tiga, dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling* sampel penelitian adalah 30 sampel.

HASIL

1. Analisis *Univariate*
 - a. Umur

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (th)	jml	Persentase (%)
20	2	6,67 %
24	4	13,33 %
25	5	16,67 %
27	3	10 %
29	4	13,33 %
30	5	16,67 %
32	7	23,33 %
Total	30	100 %

Tabel 1 distribusi responden berdasarkan umur dengan jumlah paling banyak yaitu 7 ibu hamil umur 32 Tahun (23,33%) dan

jumlah responden paling sedikit yaitu 2 ibu hamil umur 20 tahun (6,67%).

b. Skala Nyeri

Tabel 2
Skala Nyeri

Skala Nyeri Sedang	Jumlah	Persentase (%)
4	18	60%
5	8	26,67 %
6	4	13,33%
Total	30	100 %

Tabel 2 distribusi responden berdasarkan skala nyeri sedang yaitu didominasi oleh skala 4 yang berjumlah 18 orang (60%) dan yang terkecil skala 6 berjumlah 4 orang

(13,33%).

2. Analisis *Bivariate*

Tabel 3
Pre-Intervensi

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pre-Intervensi	30	1	4	5	142	4.73	.450	.202
Valid N (listwise)	30							

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui dari *Descriptive Pre-Intervensi* dengan menggunakan SPSS di dapatkan hasil bahwa data valid responden berjumlah 30 ibu

hamil TM III, minimum nilai yang diperoleh pada pre intervensi dengan skala nyeri 4 (Nyeri sedang) dan maksimum hasil pre intervensi 5 (Nyeri sedang)

Tabel 4
Post-Intervensi

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Post-Intervensi	30	2	1	3	50	1,67	.661	.437
Valid N (listwise)	30							

Berdasarkan table 4 diketahui dari *Descriptive Pre-Intervensi* dengan menggunakan SPSS di dapatkan hasil bahwa data valid responden berjumlah 30 ibu

hamil TM III, minimum nilai yang diperoleh pada post intervensi dengan skala nyeri 1 (Nyeri ringan) dan maksimum hasil post intervensi 3 (Nyeri ringan).

Tabel 5
Pre Post

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	
	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>			<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Std.Error</i>
Pre Intervensi	30	1	4	5	142	4.73	.082
Post Intervensi	30	2	1	3	50	1.67	.121
Valid	N	30					
(listwise)							

Berdasarkan 5 di dapatkan hasil bahwa data valid responden berjumlah 30 ibu hamil TM III, minimum nilai yang diperoleh pada pre intervensi dengan skala nyeri 4 dan post

intervensi dengan skala nyeri 1, dan maksimum hasil pre intervensi 5 dan post intervensi 3.

Tabel 6

Pengaruh pijat effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Anggia Widiari 2023

Test of normality

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Post-Intervensi			
Pre-Intervensi	.664	7	.001

Dari table 6 diketahui dari *Uji Test of Normality* dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil Sig. 0,001 yang artinya data berdistribusi tidak normal karena untuk menentukan data berdistribusi

normal harus > 0,05. Dalam hal ini untuk menentukan keefektifan intervensi yang diberikan maka menggunakan uji *Mann-Whitney*.

Table 7
Hasil intervensi

Mann-Whitney U	21.000
Wilcoxon W	465.000
Z	-6.915
Asymp.Sig (2-tailed)	.0020

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui dari uji Mann-Whitney asymp.sig. (2-tailed) menunjukkan angka 0,0020 yang artinya terdapat perbedaan antara sebelum pemberian intervensi dan setelah pemberian intervensi. Dengan hasil dari uji tersebut maka data Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti bahwa pijat effleurage berpengaruh Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.

Dalam penelitian yang dikutip oleh Aggraini (2021) peneliti menggunakan skala nyeri pada penelitian yang menunjukkan skala sebelum tindakan gym ball yaitu skala nyeri 4-6 (nyeri sedang). Nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasan tersebut. Secara umum nyeri dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman, baik ringan sedang maupun berat. Pengaruh Penggunaan pijat effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Anggia Widiari Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui dari Pre-Intervensi dengan menggunakan

PEMBAHASAN

Distribusi responden berdasarkan skala nyeri sedang yaitu didominasi oleh skala 4 yang berjumlah 18 orang (60%) dan yang terkecil skala 6 berjumlah 4 orang (13,33%).

SPSS di dapatkan hasil bahwa data valid responden berjumlah 30 ibu hamil TM III, minimum nilai yang diperoleh pada pre intervensi dengan skala nyeri 4 (Nyeri sedang) dan maksimum hasil pre intervensi 5 (Nyeri sedang).

Pada tabel 4 diatas dapat diketahui dari Post-Intervensi dengan menggunakan SPSS di dapatkan hasil bahwa data valid responden berjumlah 30 ibu hamil TM III, minimum nilai yang diperoleh pada post intervensi dengan skala nyeri 1 (Nyeri ringan) dan maksimum hasil post intervensi 3 (Nyeri ringan).

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui dari Statistic dengan menggunakan SPSS di dapatkan hasil bahwa data valid responden berjumlah 30 ibu hamil TM III, minimum nilai yang diperoleh pada pre intervensi dengan skala nyeri 4 dan post intervensi dengan skala nyeri 1, dan maksimum hasil pre intervensi 5 dan post intervensi 3 hal ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan satu tingkat antara skala nyeri pre intervensi dan post intervensi yaitu dari skala nyeri sedang turun ke skala nyeri ringan. Hal ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2021) dalam hasil penelitiannya yang berjudul Pengaruh Penggunaan pijat effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III menyatakan pijat effleurage berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Sehingga dapat disimpulkan sebelum dan sesudah menggunakan birth ball ada perbedaan 1 skala.

Berdasarkan table 6 dari Uji Test of Normality dengan menggunakan Shapiro-Wilk didapatkan hasil Sig. 0,001 yang artinya data berdistribusi tidak normal karena untuk menentukan data berdistribusi normal harus $> 0,05$. Dalam hal ini untuk menentukan keefektifan intervensi yang diberikan maka menggunakan uji Mann-Whitney.

Tabel 7 dari uji Mann-Whitney asymp. sig. (2-tailed) menunjukkan angka 0,0020 yang artinya terdapat perbedaan antara sebelum pemberian intervensi dan setelah pemberian intervensi. Dengan hasil dari uji tersebut maka data Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti bahwa pijat effleurage berpengaruh Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Hal ini selaras dengan

penelitian dari Wijayanti (2020) yang menyatakan ada perbedaan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok pijat effleurage sebesar 3.01.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pada uji Mann-Whitney asymp.sig.(2-tailed) menampilkan angka 0,002 yang berarti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil pengujian ini menolak data Ho dan menerima data Ha yang artinya berpengaruh terhadap keluhan sakit punggung pada ibu dikehamilan akhir.

Saran

Diharapkan dapat menjadi acuan perkembangan ilmu kebidanan yang mengutamakan penggunaan pengobatan mati rasa dengan teknik pijat effleurage untuk meminimalisir pemberian obat dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester akhir.

Bagi Subjek yang Diteliti (Ibu Hamil)

Ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung dapat menerapkan terapi pijat effleurage karena mudah dilakukan dan sangat efektif untuk menurunkan keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saifudin. 2016. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Danielle, Casagrande, et all.
- Fajar Wati (2021) Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeous.
- Gharibeh A, Alwadiya, et all. 2018. Pravelence of Low Back Pain in Pregnant Women and The Associated Risk Factors. Journal OrthoBone Disord.
- Purnamasari, Kurniawati & Nurul Widyawati. 2019. Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Keperawatan Silampari. Volume 3 No. 1. Poltekkes Kemenkes Semarang. Diambil dari: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/citationstylelanguage/get/harvard-cite-them-right?submissionId=512>.
- Hariyanti, I (2014). Teknik effleurage terhadap intensitas nyeri persalinan

- pada inpartu kala I fase aktif. Jurnal Mojokerto
- Aini, L. N. (2016) 'Perbedaan Massage Effleurage dan Nyeri Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil', Jurnal Keperawatan dan Kebidanan.
- Almanika, D., Ludiana and Dewi, T. K. (2022) 'Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro', Jurnal Cendikia Muda
- Fajar Wati, M. et al. (2021) 'Pengaruh Effleurage Massage terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III', Femina Jurnal Kebidanan (FJK)