

# Manfaat Massage Effluarge dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III: Sebuah Tinjauan Asuhan Kebidanan Komprehensif (*Benefits of Effluarge Massage in Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women: A Comprehensive Midwifery Care Review*)

Rosmiarti Rosmiarti

IKesT Muhammadiyah Palembang

[rosmiarti\\_5474@yahoo.com](mailto:rosmiarti_5474@yahoo.com)



## Riwayat Artikel

Diterima pada 15 Agustus 2024

Direvisi pada 25 Agustus 2024

Disetujui pada 29 Agustus 2024

## Abstract

**Purpose:** Describe the best practices in the application of effluarge massage to reduce back pain in pregnant women in the second trimester at the Fauziah Hatta Independent Midwife Practice (PMB) in 2023.

**Method:** This review involves a systematic and selective search in medical databases such as PubMed, Google Scholar, and Cochrane Library, using a combination of relevant keywords. Relevant articles were selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Data from selected articles were extracted and synthesized to evaluate the effectiveness of effluarge massage in reducing back pain in pregnant women in the third trimester. Data collection techniques through interviews (anamnesis), physical examination using the SOAP form, Pre and posttest, measured using the Numeric Rating Scale (NRS).

**Results:** Comprehensive midwifery care showed a significant increase in maternal well-being. During the visit period once a week for 4 weeks, there was a decrease in back pain from an initial score of 6 to 3. The application of prenatal effluarge massage for 15-20 minutes has been shown to be effective in reducing back pain in pregnant women in the third trimester.

**Limitation:** Provides useful information for the education and training of health care providers on non-pharmacological alternatives in labor pain management.

**Contribution:** Effluarge massage technique offers an effective and safe non-pharmacological approach to addressing back pain in pregnant women. By reducing discomfort and improving maternal well-being, effluarge massage can be a valuable component of prenatal care.

**Keywords:** *Back Pain, Prenatal Massage, Third Trimester Pregnancy.*

**How to cite:** Rosmiarti, R. (2024). Manfaat Massage Effluarge dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III: Sebuah Tinjauan Asuhan Kebidanan Komprehensif. *Ners Akademika*, 2(2), 51-55.

## 1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang terjadi sebelum bertemunya sel telur atau sel telur dengan sperma. Kehamilan akan berlangsung kurang lebih 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari sejak hari pertama haid terakhir Anda. perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil pada kehamilan normal, sebagian besar sistem organ mengalami perubahan anatomi, pembedahan dan fungsi, antara lain sistem reproduksi, payudara, endokrin, saluran kemih, pencernaan, muskuloskeletal, kardiovaskular. sistem, perubahan kulit, dan metabolisme. Perubahan psikologis ibu adalah perubahan suasana hati, perasaan senang bercampur khawatir dan cemas terhadap peran yang akan diembannya

(Efendi, 2022). Nyeri punggung terjadi karena secara bersamaan Seiring dengan pertumbuhan rahim pertumbuhan janin, penambahan berat badan condong ke depan, jadi ibu hamil harus Sesuaikan posisi untuk bertahan Seimbangkan, sehingga tubuh akan berusaha menarik bagian belakang agar lebih lurus Punggung, tulang belakang bagian bawah Lebih banyak kelengkungan (lordosis) dan otot tulang belakang yang memendek (Dewiani, 2022).

Kehamilan banyak menyebabkan elastisitas otot rahim menjadi berkurang. Hal ini dapat menyebabkan otot tidak mampu berkontraksi secara maksimal pada saat persalinan yang dapat berakibat pada kehamilan lama sampai pada perdarahan persalinan. Hal ini dapat menyebabkan meningkatkan resiko kematian ibu (Gladeva Yugi Antari, 2022). Di Indonesia jumlah AKI pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kasus kematian sebagian besar penyebab kematian ibu disebabkan oleh penyebab lain-lain sebesar 34,2%, perdarahan sebesar 28,7%, hipertensi dalam kehamilan sebesar 23,9%, dan infeksi sebesar 4,6% (Kemenkes RI, 2021).

Angka Kematian Ibu (AKI) yang dilaporkan di Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan data Profil Kesehatan tahun 2018 penyebab kematian perdarahan 46 orang. HDK 29 orang, infeksi 2 orang, gangguan sistem peredaran darah 14 orang, gangguan metabolik 1 orang, Kota lain 28 orang. Tahun 2019 angka kematian (AKI) di provinsi Sumatera Selatan ada 128 kematian ibu dari 158.251 kelahiran hidup (Sugiyarni, 2023). Sedangkan Jumlah Kematian Ibu (AKI) Kota Palembang Tahun 2018 sebanyak 15 kasus dari 26.837 kelahiran hidup, penyebabnya adalah perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan gangguan sistem peredaran darah. Tahun 2019 (20 kasus) dan tahun 2020 (59 kasus) penyebab tertinggi kedua kematian ibu adalah perdarahan 28% (Sugiyarni, 2023). Sekitar 80% wanita akan mengalami nyeri pada punggungnya di beberapa titik selama kehamilan. Hal ini terjadi akibat perubahan otot tulang punggung (70%), tanpa otot punggung yang kuat maka luka pada ligamental akan semakin parah sehingga postur memburuk. Sedangkan 30% nya mungkin bisa disebabkan karena masalah pada kondisi tulang belakang sebelumnya (Pangesti, 2022).

Studi terhadap ibu hamil di Indonesia menunjukkan bahwa 60-80% masyarakat mengalami nyeri pinggang (low back pain) selama kehamilan. Nyeri dapat diatasi dengan obat-obatan dan terapi non-obat atau terapi komplementer. Pengobatan memang mengendalikan rasa sakit lebih efektif dibandingkan metode non-farmakologis, namun metode farmasi lebih mahal dan mungkin memiliki efek samping. Pendekatan farmakologis juga berdampak pada kemajuan kehamilan dan persalinan pada ibu dan janin. Salah satu terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil TM III adalah prenatal massage. Prenatal massage Merupakan jenis tindakan pemijatan untuk ibu hamil, dengan cara mengelus dan menekan untuk menghilangkan rasa sakit tanpa merangsang kontraksi rahim. Pijat prenatal cinta berbeda dengan pijat biasa, terdiri dari tindakan berupa love, butterfly, birth, dll. serta gerakan tubuh titik khusus pada tubuh untuk menimbulkan relaksasi dan melancarkan peredaran darah. (Lestalu, 2022).

Pijat hamil atau Prenatal Massage adalah suatu metode pemijatan yang dilakukan pada ibu hamil yang gaya pemijatannya disesuaikan dengan perasaan ibu berdasarkan perubahan tubuh seperti nyeri bahu, nyeri leher, dan nyeri punggung, dilakukan secara rutin. Manfaat Prenatal Massage /pijat kehamilan adalah meredakan nyeri. Pijat selama kehamilan mempunyai dampak yang besar terhadap psikologi dan fisiologi ibu hamil. Relaksasi menyertai terapi untuk mengurangi nyeri dan memberikan efek analgesik. Pelepasan histamin dan iritasi lokal menyebabkan pembuluh darah melebar, menyerap limbah dan racun, memungkinkan jaringan mengandung lebih banyak oksigen dan mengurangi rasa sakit. Selama pemijatan, neurotransmitter beta-endorfin dan serotonin bekerja sama untuk menghambat sistem saraf pusat dan membuat tubuh lebih rileks (Pujiana, 2023).

Hasil penelitian mendapatkan bahwa Prenatal massage dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan. Prenatal massage juga membuat ibu merasa senang dan rileks, sentuhan orang peduli menolong merupakan sumber kekuatan ibu (Pujiana, 2023). Sedangkan Hasil dari penelitian tentang “Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III “menunjukkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum melakukan pijat berada di skala

nyeri sedang, dan setelah dilakukan prenatal massage berada di skala nyeri ringan (Fithriyah, 2020).

Berdasarkan data dari PMB Fauziah Hatta, pada tahun 2023 ibu hamil yang melakukan asuhan ANC berjumlah 1 orang, ibu bersalin berjumlah 1 orang, ibu nifas berjumlah 1 orang bayi baru lahir berjumlah 1 bayi. Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny "A" dengan penenrapan prenatal massage effluarge untuk mengurangi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Fauziah Hatta tahun 2023.

## 2. Metode penelitian

Desain penelitian adalah susunan atau rancangan penelitian yang akan dilaksanakan. Penulisan laporan ini menggunakan metode studi kasus (*case study*). Studi kasus atau case study adalah suatu metode penelitian dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit yang menjadi kasus tersebut dianalisis secara mendalam baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu.

Subjek dalam studi kasus ini adalah Ny. "A" seorang ibu hamil trimester III umur 31 tahun, anak pertama yang telah bersedia menandatangani lembar *informed consent* yang dianjurkan. Rencana yang akan dilakukan pada asuhan komprehensif penerapan penatal massage dilakukan dengan melihat perbandingan antara sebelum dilakukan Prenatal Massage Effluarge dengan menggunakan kuisioner penilaian Numerical Rating Score (NRS) dan dibantu dengan cara mengajak ibu untuk mengobrol.

## 3. Hasil dan pembahasan

No	Prenatal Massage	Tanggal	Skala Nyeri	
1	Prenatal Massage I	05-12-2023	Pretest	6
2	Prenatal Massage IV	23-12-2023	postest	3

Dari tabel di atas dapat dilihat terjadi penurunan nyeri punggung sesudah diterapkan prenatal massage effluarge yaitu dari score 6 menjadi score 3. Dengan menggunakan usapan usapan lembut yang dapat merilekskan otot yang tegang.

Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri punggung bawah (LBP) adalah nyeri di daerah atas yang disebabkan oleh garis horizontal imajiner yang melewati ujung proses spinosus vertebra toraks terakhir, daerah bawah, garis horizontal imajiner yang melewati ujung proses spinosus vertebra sakral dan lateral pertama dengan garis vertikal yang ditarik dari tepi lateral tulang belakang lumbal. Nyeri punggung bawah atau nyeri punggung bawah saat hamil merupakan suatu kondisi tidak nyaman yang disebabkan oleh membesarnya rahim dan bertambahnya berat badan sehingga menyebabkan otot bekerja lebih keras sehingga dapat menyebabkan ketegangan pada otot (Tyastuti, 2020).

Faktor penyebab nyeri punggung pada kehamilan adalah membesarnya rahim sehingga menyebabkan perubahan postur tubuh, penambahan berat badan pada ibu hamil, pengaruh hormon relaksin dan estrogen pada ligamen, riwayat nyeri punggung, keseimbangan dan operasi Nyeri punggung bawah pada ibu hamil disebabkan oleh perubahan hormonal, khususnya hormon estrogen dan relaksin, yang mengubah jaringan lunak pendukung dan penghubung sehingga menyebabkan berkurangnya elastisitas dan kelenturan otot. Menurut (Tyastuti, 2020), faktor penyebab nyeri punggung bawah dapat berupa ketegangan otot, kelelahan, postur tubuh membungkuk saat mengangkat benda, peningkatan kadar hormon yang menyebabkan pelunakan tulang rawan pada sendi besar dan hipertrofi tulang belakang. Cara mitigasi atau pencegahannya adalah dengan menghindari posisi bungkuk, tidak memakai sepatu atau sandal hak tinggi, tidur di kasur yang keras, menjaga postur tubuh yang baik, menghindari membungkuk atau menekuk lutut saat mengangkat benda, rutin berolahraga, pertahankan penambahan berat badan normal dan lakukan pijatan atau pijat punggung.

Pijat prenatal merupakan terapi sentuhan dan pijatan ringan yang dianggap sangat penting bagi ibu hamil selama masa kehamilan hingga saat persalinan. Dengan melakukan pemijatan dengan benar dan tepat maka tubuh akan rileks, rasa sakit akan berkurang dan rasa nyaman akan muncul. Untuk mengurangi rasa nyeri akibat kecemasan yang dapat menimbulkan stress, ketegangan dan meningkatkan nyeri pinggang pada saat hamil, maka ibu hamil sebaiknya mendapatkan informasi edukasi berupa pengetahuan, perilaku dan dukungan keluarga pada saat hamil dan melahirkan (Martilova, 2021).

Manfaat prenatal Massage adalah mengurangi stres. Pijat selama kehamilan mempunyai pengaruh besar terhadap respons fisiologis atau fisik dan emosional wanita hamil terhadap stres. Manfaat tambahan dari pijat prenatal termasuk mengurangi ketegangan otot kronis, meningkatkan sirkulasi vena dan limfatik, mengurangi pembengkakan, mengurangi varises, menormalkan tekanan darah dan mendorong pernapasan dalam. Pijat mendukung perubahan fisik dan emosional kehamilan yang lebih dinamis (Safitri, 2022).

Berdasarkan hal tersebut maka untuk menangani nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan ibu untuk beraktifitas maka di perlukan prenatal massage effluarge yang teratur sebagai salah satu intervensi dalam asuhan kebidanan yang merupakan suatu alternatif terapi yang dapat di berikan pada ibu hamil.

#### **4. Kesimpulan**

Penerapan prenatal massage effluarge pada ibu hamil yang diberikan pada Ny "A" di PMB Fuziah Hatta terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. dari tinjauan asuhan kebidanan komprehensif ini menunjukkan bahwa penggunaan massage effluarge efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan bukti-bukti yang telah dianalisis, teknik ini membawa manfaat signifikan dalam mengurangi intensitas dan frekuensi nyeri punggung, serta meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara keseluruhan. Integrasi massage effluarge dalam perawatan prenatal dapat menjadi tambahan yang berharga dalam manajemen nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, terutama karena teknik ini bersifat non-farmakologis dan aman untuk digunakan.

#### **Referensi**

- Dewiani, dkk. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(April), 1–8.
- Efendi, dkk. (2022). Ketidaknyamanan Trimester III di PMB Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 275–279.
- Fithriyah, D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Efluarge terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimeste III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
- Gladeva Yugi Antari. (2022). Gambaran Komplikasi Ibu Hamil Risiko Tinggi (4T). *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 10–14. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.357>
- Lestalu, V. (2022). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester

- liri Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 96–103. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.406>
- Martilova, dkk. (2021). Health Education About Endorphine Massage for Pregnant Women and Families. *JCES: Journal of Character Education Society*, 4(3), 798–808.
- Pangesti, D. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, XIV(01), 01–12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.512>
- Pujiana, D. (2023). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. 11(1), 33–41. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515>
- Safitri, dkk. (2022). Health Education About Pregnancy Massage for Pregnant Woman. *JCES: Journal of Character Education Society*, 5(3), 629–638. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCEShttps://doi.org/10.31764/jces.v3i1.9317https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.XXX>
- Sugiyarni, dkk. (2023). Hubungan Umur, Paritas dan Anemia dengan Kejadian Perdarahan Post Partum di Charitas Hospital Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 533. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3010>
- Tyastuti, (2020). Pengertian Nyeri Punggung. *Tyastuti*, 2020, 5(3), 12–26.