

Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Penerapan *Effleurage Massage* Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Melur Pekanbaru

Mafika Berliana¹, Ns. Fitri Dyna, M.Kep²
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Corresponding Author: Mafika Berliana, e-mail: mafikaberliana29@gmail.com

Published: July , 2025

ABSTRAK

Nyeri punggung selama kehamilan merupakan salah satu penyebab gangguan adaptasi kehamilan. Gangguan ini dikarenakan janin dalam kandungan semakin membesar bahkan adanya lordosis yang berlebihan pada lumbal. Dampak apabila nyeri punggung tidak teratasi dapat mempengaruhi aktifitas fisik sehari-hari pada ibu hamil trimester III. Akibatnya timbul masalah keperawatan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III. *Effleurage massage* adalah intervensi non farmakologi yang dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III. Tujuan KIAN ini adalah melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan menerapkan *effleurage massage* untuk mengatasi gangguan rasa nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Melur Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam laporan KIAN adalah berupa studi kasus penerapan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN). Asuhan keperawatan ini dilakukan pada 3 orang ibu hamil trimester III. Intervensi yang dilakukan berupa *effleurage massage* yang dilakukan selama 5 hari dengan tanggal yang sama yaitu 04-08 Desember 2024. Instrumen yang digunakan yaitu NRS (*Numeric Rate Scale*). Hasil evaluasi dari intervensi yang dilakukan pada klien I, II, dan III selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit di pagi hari dengan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan tindakan penerapan *effleurage massage* yaitu 6 dan rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan tindakan penerapan *effleurage massage* yaitu 4. Terapi *effleurage massage* ini dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologi pada ibu hamil trimester III untuk mengatasi gangguan rasa nyaman.

Kata Kunci: *Effleurage Massage*, Gangguan Rasa Nyaman, Ibu Hamil, Trimester III

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang disertai berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Pada trimester ketiga, salah satu keluhan yang umum dialami adalah nyeri punggung bawah. Keluhan ini terjadi akibat peningkatan berat badan janin, perubahan postur tubuh, serta meningkatnya kadar hormon relaksin dan progesteron yang menyebabkan pelonggaran ligamen dan otot panggul (Arummega & Rahmawati, 2022). Nyeri punggung yang tidak tertangani secara optimal dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil dan berisiko menjadi nyeri kronis pasca persalinan. Data menunjukkan bahwa 70% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga (Ummah, 2019). Penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Namun, penggunaan analgesik selama kehamilan dapat menimbulkan risiko efek samping bagi ibu dan janin (Amalia & Dewi, 2020). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti *effleurage massage* menjadi pilihan yang aman dan efektif. *Effleurage massage* merupakan teknik pijatan ringan dan berirama yang dapat merangsang pelepasan endorfin untuk mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan relaksasi (Fauziah & Sugiatini,

2024).Beberapa studi menunjukkan bahwa effleurage massage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Andriani & Fitri, 2023; Ariningtyas et al., 2023). Namun, masih dibutuhkan lebih banyak bukti kontekstual yang relevan di tingkat pelayanan primer, khususnya di wilayah kerja Puskesmas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penerapan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas effleurage massage dalam mengurangi gangguan rasa nyaman berupa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Melur Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

a. Desain dan pendekatan

Penerapan ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *Evidence Based Nursing* (EBN). Intervensi yang dilakukan adalah penerapan *effleurage massage* sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

b. Lokasi dan tempat penerapan

Implementasi dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Melur Pekanbaru pada tanggal 4–8 Desember 2024.

c. Partisipan

Partisipan penerapan implementasi adalah tiga orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, dipilih melalui pendekatan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi:

- Usia kehamilan ≥ 28 minggu
- Mengalami keluhan nyeri punggung
- Bersedia mengikuti intervensi effleurage massage selama lima hari berturut-turut

d. Intervensi

Effleurage massage dilakukan selama lima hari berturut-turut, satu kali per hari selama 15 menit di pagi hari. Terapi dilakukan oleh peneliti dengan bantuan minyak zaitun dan mengikuti langkah-langkah standar: pemanasan telapak tangan, gerakan memijat dari bahu ke sakrum, gerakan melingkar di sepanjang tulang belakang, serta gerakan zig-zag di daerah punggung.

e. Instrumen pengumpulan data

Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang terdiri dari skala 0–10. Penilaian dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) setiap sesi intervensi.

f. Teknik analisa data

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skor NRS sebelum dan sesudah intervensi setiap harinya. Efektivitas terapi ditinjau dari penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan yang dilaporkan oleh partisipan.

HASIL

Penerapan ini melibatkan tiga orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Setiap partisipan mendapatkan intervensi effleurage massage selama lima hari berturut-turut, satu kali sehari selama 15 menit. Evaluasi dilakukan dengan mengukur intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi setiap harinya.

Tabel 5. 1

Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Diberikan Penerapan Effleurage Massage Pada Klien Kelolaan I

Hasil	Sebelum <i>Effleurage Massage</i>	Setelah <i>Effleurage Massage</i>
Hari Pertama	6 (Nyeri Sedang)	6 (Nyeri Sedang)
Hari Kedua	6 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Sedang)
Hari Ketiga	5 (Nyeri Sedang)	3 (Nyeri Ringan)
Hari Keempat	6 (Nyeri Sedang)	5 (Nyeri Sedang)
Hari Kelima	4 (Nyeri Sedang)	2 (Nyeri Ringan)

Tabel 5. 2
Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Diberikan Penerapan Effleurage Massage Pada Klien Kelolaan II

Hasil	Sebelum <i>Effleurage Massage</i>	Setelah <i>Effleurage Massage</i>
Hari Pertama	7 (Nyeri Berat)	5 (Nyeri Sedang)
Hari Kedua	7 (Nyeri Berat)	4 (Nyeri Sedang)
Hari Ketiga	6 (Nyeri Sedang)	3 (Nyeri Ringan)
Hari Keempat	5 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Sedang)
Hari Kelima	5 (Nyeri Sedang)	3 (Nyeri Ringan)

Tabel 5. 3
Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Diberikan Penerapan Effleurage Massage Pada Klien Kelolaan III

Hasil	Sebelum <i>Effleurage Massage</i>	Setelah <i>Effleurage Massage</i>
Hari Pertama	5 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Sedang)
Hari Kedua	7 (Nyeri Berat)	5 (Nyeri Sedang)
Hari Ketiga	6 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Sedang)
Hari Keempat	5 (Nyeri Sedang)	3 (Nyeri Ringan)
Hari Kelima	4 (Nyeri Sedang)	3 (Nyeri Ringan)

Rata-rata Penurunan Skor Nyeri

Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi pada seluruh partisipan adalah 6. Rata-rata skor sesudah intervensi adalah 4. Ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri sebesar dua tingkat pada skala NRS setelah lima hari terapi effleurage massage.

Observasi Subjektif

Selain penurunan skor NRS, subjek penerapan juga melaporkan adanya peningkatan kenyamanan, perbaikan kualitas tidur, dan berkurangnya ketegangan otot setelah sesi massage. Tidak ditemukan efek samping atau keluhan selama pelaksanaan terapi.

PEMBAHASAN

Penerapan ini menunjukkan bahwa *effleurage massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rata-rata penurunan skala nyeri sebesar dua tingkat pada *Numeric Rating Scale* (NRS) setelah lima hari intervensi menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang aman dan bermanfaat.

Hasil ini sejalan dengan temuan Andriani & Fitri (2023) yang menunjukkan bahwa effleurage massage yang dilakukan selama lima hari mampu menurunkan nyeri dari skala 5 menjadi 2–3. Hal serupa juga dilaporkan oleh Fauziah & Sugiatini (2024) dalam studi pre-eksperimental yang menemukan penurunan signifikan intensitas nyeri punggung setelah dilakukan effleurage massage dengan nilai $p < 0,05$.

Mekanisme kerja effleurage massage berhubungan dengan stimulasi saraf sensorik yang meningkatkan produksi endorfin sebagai neurotransmiter alami untuk menghambat transmisi nyeri. Gerakan pijatan lembut dan berirama juga membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan relaksasi tubuh (Mardiani & Resna, 2022).

Selain penurunan nyeri, peningkatan kenyamanan psikologis seperti berkurangnya kecemasan dan perbaikan kualitas tidur juga dilaporkan oleh partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa effleurage massage tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek emosional dan psikologis ibu hamil. Teknik ini juga memiliki kelebihan karena mudah diajarkan kepada suami atau anggota keluarga lain, sehingga dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa alat khusus.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penerapan ini. Pertama, ukuran sampel yang kecil (tiga orang) membuat hasil belum dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Kedua, tidak dilakukan pembandingan dengan kelompok kontrol, sehingga belum dapat memastikan sejauh mana pengaruh effleurage massage dibandingkan intervensi lain. Ketiga, pengukuran hanya dilakukan dalam jangka pendek (lima hari), sehingga efek jangka panjang belum dapat dikaji.

Meskipun demikian, hasil penerapan ini memberikan kontribusi positif terhadap praktik keperawatan maternitas, khususnya dalam penatalaksanaan nyeri non-farmakologis pada ibu hamil. Effleurage massage dapat menjadi intervensi yang direkomendasikan bagi perawat, bidan, dan keluarga sebagai bagian dari asuhan kehamilan yang holistik dan aman.

KESIMPULAN

Penerapan *effleurage massage* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III. Selama lima hari intervensi, seluruh partisipan mengalami penurunan skala nyeri yang konsisten serta menunjukkan perbaikan pada aspek fisik dan psikologis, seperti kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Intervensi ini aman, mudah dilakukan, dan dapat dijadikan sebagai pilihan terapi non-farmakologis dalam asuhan keperawatan maternitas, baik oleh tenaga kesehatan maupun keluarga di rumah. Penerapan lebih lanjut dengan desain eksperimental dan jumlah sampel yang lebih besar disarankan untuk memperkuat bukti efektivitas *effleurage massage* serta mengevaluasi dampaknya dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing atas bimbingannya, arahannya dan dukungannya yang telah diberikan selama proses penyusunan jurnal ini dan upacara terimakasih kepada fakultas dan instansi yang telah memberikan fasilitas, dukungan akademik dan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan karya ilmiah ini.

REFERENSI

- Almanika, D., Ludiana, & Kesuma, T. D. (2022). Upaya Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil dengan *Massage Effleurage*. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 2043–2047. Retrieved from <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/218%0Ahttps://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/635>
- Amalia, A. R., & Dewi, D. (2020). *Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. 3(1), 24–31.
- Andriani, A., Fitri, N. L., Sari, S. A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022 Implementation of *Massage Effleurage* on Back Pain of Pregnant Women in Trimester Iii in the Work Area of Yosomulyo Pusk. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 46–54.
- Arummega, M. N., & Rahmawati, D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Fauziah, S., & Sugiatini, T. E. (2024). *Massage effleure* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 607–615. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22183>
- Halimatussakdiah, H., Lestari, K. P., & Hamidah, H. (2023). Penerapan Oketani *Breast Massage* (OBM) pada ibu postpartum dengan pendekatan *Evidence Based Nursing Practice* (EBNP). *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 254. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i2.1195>
- Handayani, K. T. (2022). *SOP Teknik Effluerage Massage*. 1–23.

- Henky, J., Efriza, & Aprillia. (2022). The Relationship of Body Mass Index In Third Trimester of Pregnancy With Low Back Pain Incidence. *Scientific Journal*, 1(3), 208–219. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i3.47>
- Hidayati, U., Sumiyarsi, I., & Nugraheni, A. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo. *Komunikasi Kesehatan*, 11(2), 1–7.
- Indriani, & S. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 8(3), 720–723. Retrieved from <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/%0Ahttps://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/1162>
- Mahmudah , Yuni Sulistiawati, D. K. S. (2024). *Massage Effleurage. Konsep Effleurage Massage*, 11(2015), 1999–2003.
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108–114. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3509>
- Nurmalasari, M., & Effendi, A. B. (2024). *Total Intravenous Anesthesia untuk Prosedur Cerclage Serviks pada Wanita Hamil dengan Obesitas Total Intravenous Anesthesia for Cervical Cerclage Procedure in Obese Pregnant Woman*. 13(2024), 165–173.
- Puspita, C. (2024). *Implementasi Massage Effleurage Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. 4(5), 1438–1442. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i5.1901>
- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jmb*, 3(1), 402–406.
- Ruminem. (2021). Konsep Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. In *Universitas Mulawarman Samarinda* (pp. 1–39).
- Sari, A. P., & Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik *Effleurage Massage* dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137–145. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.565>
- SDKI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1 Cetakan III (Revisi)*. Jakarta: PPNI.
- SIKI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1 Cetakan II*. Jakarta: PPNI.
- Situmorang, dkk. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Jumita, S.St., M.Kes. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 48–57. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- SLKI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia, Edisi 1 Cetakan II*. Jakarta: PPNI.
- Ummah, M. S. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Kurniati. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. Retrieved from http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestar