

**PENERAPAN EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA ASUHAN KEPERAWATAN  
IBUHAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI BIDAN PRAKTEK  
MANDIRI TATI KARWATI A.MD.KEB**

**Siti Alfika Nurjanah<sup>1\*</sup>, Geuis Anggi<sup>2</sup>, Darmayanti<sup>3</sup>, Nung Ati Nurhayati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi DIII Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Dustia

Email: <sup>1</sup>sitialfikan29@gmail.com, <sup>2</sup>geuisanggi@gmail.com, <sup>3</sup>darmayanti@gmail.com, <sup>4</sup>nungatinurhayati@gmail.com

---

**ABSTRACT**

*The incidence of back pain in pregnant women in the world is 70-86%, while in Indonesia pain is as much as 18% of 261 pregnant women. The impact of back pain if not treated will experience discomfort and sleep disorders. Handling back pain in pregnant women can be done non-pharmacologically, one of which is with the Effleurage Massage technique. The purpose of this case study is to apply the application of effleurage massage to reduce the intensity of back pain in nursing care for primigravida pregnant women in the third trimester. This case study uses a descriptive method with a nursing care process approach. The results of the case study obtained the main complaint of back pain accompanied by sleep pattern disorders and a nursing diagnosis was raised with the problem of discomfort disorders. The focus of the intervention is aimed at improving the status of comfort and sleep patterns through Massage the application of effleurage massage.*

**Keywords:** Antenatal nursing care, Effleurage, Back pain, Trimester III.

**ABSTRAK**

Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil didunia terdapat 70 – 86 %, sedangkan di Indonesia nyeri sebanyak 18% dari 261 ibu hamil. Dampak nyeri punggung jika tidak diatasi akan mengalami gangguan rasa nyaman dan gangguan tidur. Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan secara non farmakologi, salah satu dengan teknik *Effleurage Massage*. Tujuan studi kasus ini adalah mengaplikasikan penerapan effleurage massage untuk penurunan intensitas nyeri punggung yang pada asuhan keperawatan ibu hamil primigravida trimester III. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Hasil studi kasus didapatkan keluhan utama nyeri punggung disertai gangguan pola tidur dan diangkat diagnose keperawatan dengan masalah gangguan rasa nyaman. Fokus intervensi ditujukan untuk meningkatkan status kenyamanan dan pola tidur melalui penerapan *effleurage massage*.

**Kata Kunci:** Asuhan keperawatan antenatal, *Effleurage Massage*, Nyeri punggung, Trimester III.

---

**PENDAHULUAN**

Kehamilan trimester III merupakan periode terakhir dalam masa kehamilan, yang ditandai dengan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat (Rismaya Wardani & Meldawati, 2022). Selain itu trimester III sering disebut dengan periode kehamilan yang paling kritis dan bersifat intim, karena pada perode ini banyak terjadi perubahan baik perubahan fisik

maupun psikologis (Maharani & Fakhrurrozi, 2014). Perubahan fisik pada kehamilan trimester III diantaranya adalah nyeri, mati rasa, dan kelemahan pada ekstremitas sedangkan perubahan psikologis yang terjadi diantaranya adalah kecemasan dan gangguan rasa nyaman yang diakibatkan oleh adanya nyeri dibagian pinggang dan punggung (Almanika et al., 2022).

Nyeri punggung merupakan keadaan yang sangat mengganggu. Dengan prevalensi berdasarkan hasil penelitian di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia pada 869 ibu hamil terdapat 70 – 86 % ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Sedangkan di Indonesia prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 18% dari 261 ibu hamil (Gutke , 2017) dalam (Haryanti & Widystuti Eka, 2023).

Nyeri punggung ini akan lebih terasa pada kehamilan primigravida dibandingkan dengan kehamilan multigravida, karena pada kehamilan primigravida ibu belum memiliki pengalaman dan kemampuan adaptasi. Ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu dan mengalami perubahan bentuk struktur tubuh sehingga meningkatkan nyeri punggung pasca partum dan berisiko menderita thrombosis vena (Setiawati, 2019).

Menimbulkan adanya ketidaknyamanan pada ibu seperti gangguan tidur, sering buang air kecil dimalam hari, adanya rasa cemas, berat badan yang bertambah, peningkatan TFU (tinggi fundus uteri). Keluhan nyeri punggung ini membutuhkan perhatian dan perlu penanganan (Meldawati, 2022). Oleh sebab itu perlu adanya penanganan untuk mencegah dampak nyeri punggung pada ibu trimester III. Intervensi yang digunakan untuk menangani nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara memberikan terapi baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis dengan obat – obatan, sedangkan terapi non farmakologis bisa dilakukan dengan teknik relaksasi, *massage*, *massage* dengan teknik *effleurage*, akupuntur, *acupressure*, kompres hangat atau dingin dan aromaterapi.

Teknik *massage* yang bisa diberikan pada ibu hamil trimester III untuk menurunkan intensitas nyeri punggung salah satunya ialah *effleurage massage* (Almanika et al., 2022). *Effleurage massage* merupakan teknik pemijatan yang dapat dilakukan pada ibu hamil dengan cara usapan yang lembut ke 5 ruas tulang pinggang, 12 ruas thoraks hingga ke tulang belikat lalu kembali lagi kebawah 12 ruas thoraks dengan tekanan usapan ringan hingga sedang tanpa tekanan yang kuat (Firza et al., 2022). Manfaat *effleurage massage* meningkatkan sirkulasi darah vena dan sirkulasi getah bening atau cairan limfa, meningkatkan metabolisme, mempermudah proses pembakaran atau meredakan rasa lelah mendukung absorpsi edema yang disebabkan oleh peradangan, rileks, dan menurunkan rasa nyeri (Almanika et al., 2022)

## METODE

Jenis metode kasus yang digunakan adalah metode dekriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan memberikan asuhan keperawatan kepada studi kasus dengan menjelaskan tindakan yang akan diberikan kepada 1 responden mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Populasi pada penelitian ini dengan kriteria yaitu ibu hamil primigravida trimester III (28 – 40 minggu) mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang yang berada di praktik mandiri bidan Tati Karwati yang bersedia menjadi subjek penelitian, lalu menjelaskan *effleurage massage* yang akan dilakukan selama 35 menit dan akan memberikan *informed consent* yang merupakan bukti bahwa pasien telah menyetujui tindakan yang akan dilakukan. Penulis menetapkan batas waktu penelitian selama 3 hari. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah format asuhan keperawatan, standar operasional prosedur *effleurage massage*, skala nyeri dan format observasi skala nyeri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan yang dilakukan penulis terhadap Ny. P dengan G1P0A0 ibu hamil Primigravida trimester III dengan keluhan nyeri punggung pada bagian bawah di praktek bidan mandiri Tati Karwati pada 27 April – 29 April 2024 dilakukan dengan melalui proses pendekatan asuhan keperawatan dari tahap pengkajian, menetapkan diagnosa, melakukan perencanaan, melaksanakan implementasi, evaluasi dan pendokumentasian. Proses keperawatan ini bertujuan untuk penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berikut beberapa pembahasan yang akan dijelaskan, yaitu :

Pengkajian, Pada tahap ini penulis menggunakan pendekatan deskriptif untuk melakukan pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan melalui proses wawancara dan observasi pada pasien. Pada saat dilakukan pengkajian pasien tampak kooperatif dan terbuka terhadap pertanyaan yang diberikan oleh penulis. Hasil pengkajian didapatkan bahwa Ny. P merupakan seorang wanita yang pertama kali hamil dengan usia kehamilan 34 – 35 minggu pada usia 21 tahun. Pada saat dikaji didapatkan Ny. P mengeluh nyeri punggung pada bagian bawah. Nyeri punggung bawah menyebar ke pinggang dan ke bokong dirasakan saat memasuki bulan ke 8, nyeri punggung bawah terasa hilang timbul pada malam hari. Pada kehamilan trimester III sering disebut dengan periode kehamilan yang paling kritis dan bersifat intim, karena pada perode ini banyak terjadi perubahan baik perubahan fisik maupun psikologis (Maharani & Fakhrurrozi, 2014). Perubahan fisik pada kehamilan trimester III diantaranya adalah nyeri, mati rasa, dan kelemahan pada ekstremitas sedangkan perubahan psikologis yang terjadi diantaranya adalah kecemasan dan gangguan rasa nyaman yang diakibatkan oleh adanya nyeri dibagian pinggang dan punggung (Almanika et al., 2022). Nyeri punggung yang dirasakan Ny. P membuat Ny. P menjadi terganggunya rasa nyaman.

Diagnosa Keperawatan, Pasien mengatakan pasien mengatakan mengeluh nyeri punggung pada bagian bawah. Nyeri punggung bawah bertambah ketika beraktivitas dan berkurang ketika di istirahatkan. Nyeri dirasakan seperti tertimpa beban berat menyebar ke pinggang dan ke bokong. Skala nyeri 4 (1-10 NRS) dan mengeluh tidak nyaman, pasien pun mengeluh sulit tidur. Usia kehamilan 34 - 35 minggu, BB pada saat hamil 63 kg (naik 5 kg), postur tubuh berubah menjadi lordosis dengan derajat kemiringan 40-60 derajat, tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 86x/menit, respirasi 20x/menit, Lila 28 cm. Masalah yang ditemukan yaitu Gangguan Rasa Nyaman pada Ny. P karena nyeri punggung pada bagian bawah ini dirasakan pada kehamilan trimester III. Berdasarkan analisa data penulis merumuskan diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan ditandai dengan mengeluh tidak nyaman, mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, mengeluh mual, mengeluh lelah, gelisah, tampak merintih, pola eliminasi berubah, postur tubuh berubah. Sejalan dengan pengertian gangguan rasa nyaman yaitu perasaan kurang senang, lega, dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial (PPNI, 2017).

Intervensi Keperawatan, intervensi keperawatan harus dimulai setelah tahap diagnosa keperawatan, penulisan intervensi keperawatan dengan menggunakan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) untuk menetapkan rencana tindakan yang akan dilaksanakan kepada pasien. Adapun rencana tindakan kepada Ny. P ialah manajemen nyeri dan perawatan kehamilan trimester ketiga. Tindakan pada manajemen nyeri meliputi observasi yaitu mengidentifikasi lokasi nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, dan mengidentifikasi respon nyeri non verbal, terapeutik yaitu memberikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dengan *effleurage massage* dan edukasi yaitu mengajarkan teknik non farmakologi *effleurage massage* untuk mengurangi rasa nyeri, edukasi pada manajemen nyeri dilaksanakan pada hari ketiga. Begitu juga dengan perawatan kehamilan trimester ketiga meliputi observasi yaitu monitor tanda-tanda vital, menimbang berat badan, mengukur tinggi fundus uterus, memeriksa gerakan janin, memeriksa denyut jantung janin, dan memeriksa presentasi janin.

Implementasi Keperawatan, Implementasi keperawatan merupakan tahap keempat dari proses

keperawatan untuk melaksanakan berbagai tindakan keperawatan yang sesuai dan telah direncanakan (Zeithml, 2021). Implementasi dilakukan pada hari sabtu 27 April 2024 sampai dengan hari senin 29 April 2024. Implementasi dilakukan kunjungan rumah Ny. P yang dilakukan penulis yaitu penerapan *effleurage massage* sesuai intervensi. Pada hari kedua pelaksanaan implementasi sesuai dengan yang sudah disepakati oleh pasien dan penulis, implementasi dilakukan di rumah pasien pukul 13.15 WIB diawali dengan memberikan teknik non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan *effleurage massage*, mengidentifikasi skala nyeri dan respon nyeri non verbal sesidah di *effleurage massage*. Pada hari ketiga pelaksanaan implementasi masih dengan memberikan teknik non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan *effleurage massage* dan mengajarkan teknik non-farmakologis *effleurage massage* untuk mengurangi rasa nyeri, keluarga pasien bersedia dan mencoba untuk melakukan *effleurage massage* kemudian mengobservasi tindakan *effleurage massage* yang dilakukan oleh keluarga pasien. Implementasi keperawatan merupakan salah satu asuhan keperawatan yang harus dilaksanakan agar mencapai tujuan yaitu penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Evaluasi, hasil evaluasi keperawatan merupakan kegiatan mengkaji respon pasien setelah dilakukannya tindakan keperawatan dan memastikan apakah rencana keperawatan itu efektif (Vonny, 2019). Pada evaluasi didapatkan kriteria hasil ketidakyamanan teratasi dengan nyeri punggung bawah menurun, bahwa Ny. P setelah dilakukan *effleurage massage* terjadi penurunan skala nyeri punggung bawah yang dibuktikan dengan hasil observasi yang menggunakan *numeric rating scale* sejalan dengan penelitian Selvia (2017) sebelum diberikan *effleurage massage* rata-rata skala nyeri sedang, dan setelah diberikan *effleurage massage* adanya penurunan rata rata dengan skala nyeri ringan. Evaluasi keperawatan merupakan langkah terakhir dari asuhan keperawatan dan tujuan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan atau tidak dari tindakan keperawatan yang telah dilakukan.

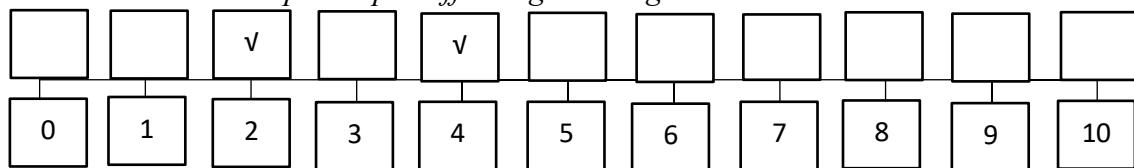
Dokumentasi keperawatan yang penulis cantumkan dalam studi kasus ini terfokus pada kasus yang dibahas. Sedangkan dokumentasi secara komprehensif penulis cantumkan di dalam lampiran.

Studi kasus yang didapatkan seorang responden berusia 21 tahun dengan kehamilan pertamanya usia kehamilan 34 – 35 minggu. Pada kunjungan pertama responden mengeluh nyeri punggung pada bagian bawah, dirasakan pada saat beraktivitas dan berkurang pada saat di istirahatkan, nyeri punggung bawah menyebar ke pinggang dan ke bokong. Skala nyeri 4 (1- 10) menggunakan NRS. Nyeri punggung bawah dirasakan saat memasuki bulan ke 8 nyeri dirasakan hilang timbul. nyeri punggung pada bagian bawah, nyeri punggung pada bagian bawah dirasakan pada memasuki bulan ke 8. Hasil pengkajian diperoleh diantaranya responden tidak pernah melakukan *effleurage massage*, hanya saja dengan di kompres hangat.

Hasil dari studi kasus ditemukan ibu hamil primigravida trimester III dengan keluhan utama nyeri punggung pada bagian bawah, yang peneliti akan lakukan yaitu memberikan terapi non farmakologis dengan teknik *effleurage massage* selama 3 hari. Pada hari pertama dilakukan *effleurage massage* skala nyeri yang dirasakan nyeri sedang, pada hari kedua dilakukan *effleurage massage* nyeri sudah mulai berkurang dengan kriteria hasil cukup menurun, dan skala nyeri yang dirasakan nyeri ringan (3). Dan pada hari ketiga dilakukan *effleurage massage* nyeri sudah berkurang dengan kriteria hasil menurun, dan skala nyeri yang dirasakan nyeri ringan (2), mengajarkan kepada keluarga *effleurage massage* dan keluarga menerapkan langsung kepada pasien.

Tabel Pengukuran Skala Nyeri

\*Sebelum dan sesudah penerapan effleurage massage<sup>✓</sup>



Keterangan :

- a. Skala 0 : **Tidak ada nyeri yang dirasakan**
- b. Skala 1-3 : **Nyeri ringan** (secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik)
- c. Skala 4-6 : **Nyeri sedang** (secara objektif klien meringis, menyiringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri)
- d. Skala 7-10 : **Nyeri berat** (secara objektif masih respon, dapat menunjukkan lokasi nyeri tidak Dapat mendeskripsikan)

## SIMPULAN

Hasil pengkajian kepada Ny. P datang ke pmb Tati Karwati untuk melakukan pemeriksaan Antenatal Care (ANC) dan USG. Pasien bernama Ny. P dengan usia kehamilan 34 – 35 minggu. Hasil pengkajian Ny. P mengeluh nyeri punggung pada bagian bawah. Nyeri punggung bawah menyebar ke pinggang dan ke bokong dirasakan saat memasuki bulan ke 8, nyeri punggung bawah terasa hilang timbul pada malam hari. Masalah yang ditemukan yaitu Gangguan Rasa Nyaman pada Ny. P karena nyeri punggung pada bagian bawah ini dirasakan pada kehamilan trimester III. Berdasarkan analisa data penulis merumuskan diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan ditandai dengan mengeluh tidak nyaman, mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, mengeluh mual, mengeluh lelah, gelisah, tampak merintih, pola eliminasi berubah, postur tubuh berubah.

Diagnosa keperawatan yang didapatkan penulis berdasarkan data subjektif yang didapatkan dari pasien dan data objektif didapatkan berdasarkan pemeriksaan oleh penulis. Masalah yang didapatkan merupakan gangguan rasa nyaman, pasien mengeluh nyeri punggung pada bagian bawah, tanda dan gejala yang dirasakan pasien mengarah pada gangguan rasa nyaman dengan bukti pasien tampak meringis dan sulit tidur.

Intervensi keperawatan disesuaikan dengan masalah yang ada di pasien Ny. P yaitu untuk mengurangi nyeri punggung diberikan manajemen nyeri dengan kriteria menurun dan penurunan intensitas nyeri dengan penerapan *effleurage massage* pada ibu hamil trimester III.

Implementasi keperawatan berjalan dengan yang perencanaan keperawatan yang sebelumnya sudah disusun. Pelaksanaan tindakan keperawatan yang dilaksanakan 3 hari dimulai dari 27 April 2024 hingga 29 April 2024. penulis, implementasi dilakukan di rumah pasien pukul 13.15 WIB diawali dengan memberikan teknik non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan *effleurage massage*, mengidentifikasi skala nyeri dan respon nyeri non verbal sesidah di *effleurage massage*. Pada hari ketiga pelaksanaan implementasi masih dengan memberikan teknik non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan *effleurage massage* dan mengajarkan teknik non-farmakologis *effleurage massage* untuk mengurangi rasa nyeri, keluarga pasien bersedia dan mencoba untuk melakukan *effleurage massage* kemudian mengobservasi tindakan *effleurage massage* yang dilakukan oleh keluarga pasien.

Tahap evaluasi untuk menilai keberhasilan tindakan yang telah dilakukan, pada tahan pelaksanaan penerapan *effleurage massage* dilakukan dengan lancar selama 3 hari dan sesuai langkah – langkah SOP. Hari pertama Sabtu 27 April 2024, sebelum dilakukan penerapan *effleurage massage*, pasien mengatakan bersedia menjadi subjek untuk menerima penerapan *effleurage massage*, setelah

diberikan *effleurage massage* skala nyeri yang dirasakan nyeri sedang. Hari kedua Minggu 28 April 2024, dilakukan *effleurage massage* pasien mengatakan nyeri sudah mulai berkurang dengan kriteria hasil cukup menurun, dan skala nyeri yang dirasakan nyeri ringan (3). Hari ketiga Senin 29 April 2024, terakhir diberikannya *effleurage massage* oleh penulis, pasien mengatakan nyeri sudah berkurang dengan kriteria hasil menurun, dan skala nyeri yang dirasakan nyeri ringan (2). Mengajarkan kepada keluarga *effleurage massage* dan keluarga menerapkan langsung kepada pasien. Hal ini sejalan dengan penelitian Menurut Almanika (2022) tindakan *massage* dengan teknik *effleurage* efektif dilakukan 15 menit dan yang dilakukan oleh penulis selama 35 menit untuk menurunkan atau mengurangi nyeri sehingga ibu merasakan rasa nyaman, dan rileks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2022). Penerapan massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Firza, S., Tono, N., St, S., & Keb, M. T. (2022). *Pengaruh Terapi Message Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. 67(20), 27–32. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/343/442>
- Haryanti, L., & Widystuti Eka, D. (2023). *Pengaruh Prenatal Massage terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Desa Gedongan Kec. Baki*. 11(1), 33–41.
- Maharani, T., & Fakhrurrozi, M. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 7(2), 99481.
- Rismaya Wardani, Meldawati, D. R. (2022). *Efektifitas Penurunan Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Relaksasi Pregnancy Message: Literature Review*. 4(01).
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/351>