



PENGARUH PIJAT EFFELEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS LANDASAN ULIN KOTA BANJARBARU TAHUN 2025

Anita Syafarina¹, Isnaniah², Erni Yulastuti³, Efi Kristiana⁴

Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin ^{1,2,3,4}

Email: anitasafarina95@gmail.com

ABSTRACT

Background: Back pain is a common musculoskeletal complaint experienced by third-trimester pregnant women due to physiological and hormonal changes as well as increased mechanical load on the spine. Effleurage massage is a non pharmacological technique that provides relaxation effects, improves blood circulation, and reduces muscle tension, thereby potentially decreasing back pain. Objective: To determine the effect of effleurage massage on back pain among third trimester pregnant women in the working area of Landasan Ulin Public Health Center, Banjarbaru City, in 2025. Methods: This study employed a one-group pretest-posttest design with a sample of 30 third-trimester pregnant women selected using purposive sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was conducted using the Paired Sample T-Test to examine differences in pain levels before and after the intervention. Results: Prior to the intervention, respondents experienced moderate pain (46.67%) and severe pain (33.33%). After the intervention, pain levels decreased to mild pain (63.33%) and no pain (6.67%). The Paired Sample T-Test showed a p-value of < 0.001 , indicating a statistically significant effect of effleurage massage on the reduction of back pain. Conclusion: Effleurage massage has a significant effect on reducing back pain in third-trimester pregnant women and can be recommended as a non-pharmacological intervention in antenatal care services.

Keywords : *effleurage massage, back pain, third-trimester pregnant women, non pharmacological intervention.*

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan peningkatan beban mekanis pada tulang belakang. Pijat effleurage adalah teknik nonfarmakologis yang memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah,

dan mengurangi ketegangan otot sehingga berpotensi menurunkan nyeri punggung. Tujuan: Mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin Kota Banjarbaru Tahun 2025. Metode: Penelitian menggunakan desain one group pretest–posttest dengan sampel 30 ibu hamil trimester III yang dipilih melalui purposive sampling. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk melihat perbedaan nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Sebelum intervensi, responden mengalami nyeri sedang (46,67%) dan nyeri berat (33,33%). Setelah intervensi, mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (63,33%) dan tidak nyeri (6,67%). Uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p < 0,001$, menandakan adanya pengaruh signifikan pijat effleurage terhadap penurunan nyeri punggung. Kesimpulan: Adanya pengaruh pijat effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal care.

Kata Kunci : *pijat effleurage, nyeri punggung, ibu hamil trimester III, nonfarmakologis.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah ketika janin berkembang di dalam rahim seorang wanita setelah terjadi pembuahan, di mana sperma dari pria bertemu dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur wanita (Syaiful & Fatmawati, 2021). Kehamilan mengakibatkan terjadinya perubahan sistem fisiologis yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin (Sulastris et al., 2022). Perubahan sistem muskuloskeletal tersebut menyebabkan terjadinya ketegangan pada otot dan ligamen punggung sehingga menimbulkan nyeri punggung di akhir kehamilan (Fitriana & Vidayanti, 2019). Masalah Salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung bawah (low back pain). Perubahan fisiologis seperti pelunakan jaringan ikat dan ketegangan otot serta ligamen punggung menjadi faktor utama penyebab nyeri tersebut (Astuti et al., 2017; Fitriana & Vidayanti, 2019). Jika tidak ditangani, nyeri ini dapat memperburuk kondisi psikologis ibu, meningkatkan kecemasan, dan memicu produksi hormon stres seperti adrenalin (Arianti & Restipa, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one group pretest and posttest. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di lokasi penelitian pada Juli 2025. Sampel berjumlah 30 orang yang dipilih melalui consecutive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi pijat effleurage selama 20-30 menit, dilakukan 2 hari berturut-turut. Skor nyeri diukur sebelum dan

sesudah intervensi menggunakan skala NRS (0-10). Data dianalisis menggunakan system komputerisasi SPSS dengan uji normalitas data statistik Paired t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Usia di Puskesmas Landasan Ulin Tahun 2025

Umur (Tahun)	Frekuensi	%
< 20	1	3,33
20 – 35	27	90,00
> 35	2	6,67
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4.1 diketahui bahwa dari 30 responden ibu hamil paling tinggi di usia 20-35 tahun.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Landasan Ulin Tahun 2025

Pekerjaan	Frekuensi	%
Bekerja	3	10,00
Tidak Bekerja	27	90,00
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4.2 dari 30 responden sebanyak 27 orang ibu hamil (90 %) adalah Ibu Tidak Bekerja.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Gravida di Puskesmas Landasan Ulin Tahun 2025

Gravida	Frekuensi	%
Primigravida	6	20,00
Multigravida	24	80,00
Grandemultigravida	0	0
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2025

Pada tabel 4.3 dari 30 responden berdasarkan gravida menunjukkan bahwa ibu hamil yang terbanyak adalah multigravida sebanyak 24 orang (80%).

A. Analisis Univariat

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Pijat *Effleurage* Di Puskesmas Landasan Ulin Tahun 2025

Skala Nyeri Punggung nsi	Frekue nsi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	6	20,00
Nyeri Sedang (4-6)	14	46,67
Nyeri Berat (7-10)	10	33,33
Total	30	100

Sumber : Data Khusus, 2025

Tabel 4.4 sebelum melakukan pijat *effleurage* dari 30 responden, terbanyak adalah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sedang ada 14 orang (46,67%).

B. Analisis Bivariat

Hasil Uji Normalitas Data Variabel Penelitian di Puskesmas Landasan Ulin Tahun 2025

Variabel Penelitian	<i>P</i> <i>-value*</i>	Dis tribusi
Tingkat Nyeri Punggung ibu hamil sebelum Massage efleurage	0,330	Nor mal
Tingkat Nyeri Punggung ibu hamil sesudah Massage Efleurage	0,164	Nor mal

Sumber : Data Khusus, 2025

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari tingkat Nyeri Punggung ibu hamil sebelum massage efleurage yaitu *p-value* 0,330 dan sesudah melakukan massage efleurage menunjukkan nilai *p-value* 0,164, artinya nilai *p-value* >0,05. Hal ini menunjukkan bahwa semua data variabel terdistribusi normal.

Tabel 4.7 Hasil Uji Paired Samples T Test

	n	Min-max	Mean	<i>P-Value</i>
Pretest	30	18,00	18,94	0,001
Posttest	30	8,00	8,76	

Sumber : Data Khusus,
2025

Tabel 4.7, yang merupakan hasil uji *Paired Sample T-Test*, diketahui adanya nilai *p-value* 0,001 (*p-value* < 0,05) artinya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah adanya intervensi massage efleurage

terhadap Nyeri Punggung Pada ibu Hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin.

PEMBAHASAN

A. Nyeri Punggung sebelum dilakukan Pijat *Effleurage* pada ibu hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden, sebelum melakukan pijat *effleurage* ibu hamil mengisi kuesioner NRS terlebih dahulu, hasil dari pengisian kuesioner dan penghitungan skoring NRS, didapatkan sebanyak 0 ibu hamil (0%) tidak mengalami nyeri, 6 ibu hamil (20 %) mengalami nyeri Ringan, sebanyak 14 ibu hamil (46,67%) mengalami nyeri sedang, sebanyak 10 ibu hamil (33,33%) mengalami nyeri berat. Dari data tersebut, ibu hamil terbanyak adalah yang mengalami nyeri sedang.

Menurut Andriani (2023) pijat *effleurage* dapat menurunkan nyeri berat. Nyeri pada masa kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan ibu tentang proses kehamilan, tingkat sosial ekonomi, perubahan fisik selama kehamilan serta penerimaan keluarga terhadap kehamilan itu sendiri.

Keikutsertaan ibu hamil dalam kegiatan pijat *effleurage* dapat mendukung keberhasilan program yang pada dasarnya menjadi kebutuhan pokok bagi seluruh ibu hamil, Meliana (2018). Karena dengan kesiapan fisik dan psikis mampu mengatasi permasalahan yang dialami pada masa kehamilan, bersalin dan nifas (Siti Muawanah, 2023).

Keluhan yang muncul sebagai bagian dari proses kehamilan fisiologis yang dipengaruhi oleh perubahan anatomi dan fisiologi tubuh. Secara fisik, nyeri punggung ditandai dengan adanya ketegangan otot akibat peningkatan beban tubuh dan perubahan postur, terutama pada daerah lumbal. Selain itu, aspek psikologis turut berperan, di mana ibu hamil sering mengalami stres dan kecemasan menjelang persalinan. Dari sisi biologis, rendahnya pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami menjadikan persepsi nyeri semakin kuat. Dengan demikian, nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan fenomena fisiologis yang wajar, namun tetap memerlukan perhatian agar tidak mengganggu kenyamanan dan kualitas hidup ibu selama masa kehamilan.

B. Nyeri Punggung sesudah dilakukan Pijat *Effleurage* pada ibu hamil

Setelah diberikan intervensi berupa perlakuan pijat *effleurage* pada ibu hamil trimester III, dilanjutkan dengan ibu hamil mengisi kembali kuesioner NRS (post test), dari 30 responden didapatkan hasil yaitu sebanyak 2 ibu hamil (6,67%) Tidak mengalami nyeri, sebanyak 19 ibu hamil (63,33%) mengalami nyeri ringan, sebanyak 9 ibu hamil (30%) pada tingkatan nyeri sedang, lalu nyeri berat tidak ada ibu hamil yang mengalaminya (0%).

Membandingkan dengan data sebelumnya dari 30 responden, ibu hamil yang skala nyerinya sebelum pijat *effleurage* dalam kategori tidak mengalami nyeri dari 0 ibu hamil (0%), nyeri ringan 6 ibu hamil (20 %), nyeri sedang 14 ibu hamil (46,67 %),

nyeri berat 10 ibu hamil (33,33%). Berdasarkan data tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat skala nyeri yang dialami oleh ibu hamil sesudah mendapat perlakuan pijat *effleurage*.

C. Menganalisis Pengaruh Pijat *Effluerage* terhadap nyeri punggung ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin Tahun 2025 sebelum dan sesudah dilakukan Intervensi

Analisis data dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat *Efflurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu uji normalitas data yang telah dilakukan menggunakan uji *Shapiro wilk* dengan menggunakan aplikasi SPSS didapatkan dengan nilai p value 0.001 ($p < 0,05$), yang mana berarti didapatkan hasil nilai $p =$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat *Efflurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu hamil maupun janin yang didalam kandungan. Tingkat skala nyeri yang rendah pada ibu hamil dapat mengurangi komplikasi yang ditimbulkan sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia, sedangkan tingkat skala nyeri punggung yang tinggi dapat memperberat komplikasi yang terjadi dan meningkatkan AKI dan AKB (Trisniani, 2016).

Secara klinis, pemberian pijat *effleurage* pada trimester III juga bermanfaat karena pada fase ini ibu hamil mulai mengalami peningkatan beban tubuh di bagian lumbar sehingga keluhan nyeri punggung lebih mudah muncul. Intervensi dini berupa pijat *effleurage* dapat membantu mencegah peningkatan derajat nyeri serta mengurangi risiko ketidaknyamanan yang berkepanjangan.

Pijat *effleurage* dapat dianggap sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang bermanfaat dalam membantu mengurangi tingkat nyeri pada ibu hamil serta meningkatkan kesiapan mereka dalam menjalani proses kehamilan secara optimal. Pijat *effleurage* memiliki pengaruh positif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini tidak hanya membantu mengurangi nyeri, tetapi juga meningkatkan kenyamanan, relaksasi, dan kualitas hidup ibu hamil. Jika dilakukan secara rutin dan dengan teknik yang benar, pijat *effleurage* dapat menjadi salah satu metode aman dan efektif dalam manajemen nyeri punggung selama kehamilan.

KESIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi Pijat *Effluerage* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Landasan Ulin. Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk diberikan pelatihan khusus mengenai keterampilan pijat *effleurage* agar

meningkatkan kenyamanan ibu hamil, dan diharapkan ibu hamil dapat menerapkan Sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri punggung yang aman, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan obat-obatan, sehingga mendukung kenyamanan dan kualitas hidup selama trimester akhir kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Amelia; Fitri, Nury Luthfiyatil; Sari, Senja Atika. (2023). *Penerapan Massage Effleurage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022*. Jurnal Cendikia Muda, Vol. 3
- Arantika M.Pratiwi., & Fatimah. (2024). *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Astuti, S. et al. 2017 *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: Erlangga. Diana Arianti dan Ledia Restipa. 2019. *Pengaruh Endorphine Massage*
- Dyah Ayu Wulandari & Yuli Andryani (2018–2025). *Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB CI Semarang*.
- Suryani, dkk. (2022). *Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ). Volume 11, No. 1.