

PIJAT EFFLEURAGE PADA NYONYA W DALAM ASUHAN KEBIDANAN MASA KEHAMILAN DI KLINIK PRATAMA WIDURI SLEMAN

Nadia Faradilla¹⁾, Eny Retna Ambarwati²⁾

^{1,2)}Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Akbidyo

Email : nadifaradila@gmail.com

Abstract

Background: Physiological adaptation to the musculoskeletal system is one of the changes that are often complained of by pregnant women, namely changes in posture, especially in the third trimester of pregnancy. There are 60-80% of pregnant women in various regions of Indonesia who experience back pain (back pain) in their pregnancy. The midwife's efforts to improve services in accordance with the professional code of ethics, midwives began to develop complementary therapeutic innovations in Indonesia. One of the complementary therapies that are often used to reduce back pain during pregnancy is effleurage massage.

Objectives: To apply effleurage massage to reduce back pain in obstetric care during pregnancy in Ny. W at the Primeric Widuri Sleman Clinic.

Method: This research uses descriptive analytic method, by describing the facts of the study obtained from interviews and direct observations on Mrs. W by involving the respondent's husband for 7 days conducted in October 2019.

Results: After effleurage massage was done on Mrs. W, for 10-15 minutes a day, there was a change in Ny W from moderate pain to mild pain, from pain scale number 6 to number 3.

Conclusion: Effleurage massage is effective for reducing back pain in pregnant women in the third trimester at the Primeric Widuri Sleman Clinic

Keywords: Pregnancy Care, Back Pain, Effleurage Massage

Abstrak

Latar Belakang : Adaptasi fisiologis pada sistem muskuloskeletal merupakan salah satu perubahan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil yaitu perubahan postur tubuh terutama pada usia kehamilan trimester III. Terdapat 60-80% ibu hamil di berbagai daerah Indonesia yang mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Upaya bidan dalam meningkatkan pelayanan sesuai dengan kode etik profesi, bidan mulai mengembangkan inovasi terapi komplementer di Indonesia. Salah satu terapi komplementer yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada masa kehamilan yaitu dengan melakukan pijat *effleurage*.

Tujuan : Menerapkan pijat *effleurage* untuk mengurangi nyeri punggung dalam asuhan kebidanan masa kehamilan pada Ny. W di Klinik Pratama Widuri Sleman.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik, dengan mendeskripsikan fakta-fakta dari pengkajian yang didapatkan dari wawancara dan observasi secara langsung pada Ny W dengan melibatkan suami responden selama 7 hari yang dilakukan pada bulan Oktober 2019.

Hasil : Setelah dilakukan pemijatan *effleurage* pada Ny W, selama 10-15 menit dalam sehari, terjadi perubahan pada Ny W dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, dari skala nyeri diangka 6 menjadi diangka 3.

Kesimpulan : Pijat *Effleurage* efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil di trimester III di Klinik Pratama Widuri, Sleman

Kata Kunci: Asuhan Kehamilan, Nyeri Punggung, Pijat *Effleurage*

PENDAHULUAN

Adaptasi fisiologis pada sistem muskuloskeletal merupakan salah satu perubahan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil yaitu perubahan postur tubuh terutama pada usia kehamilan trimester III adalah kehamilan dengan rentang usia janin sekitar 25-40 minggu (Simkin, Whalley & Keppler, 2008). Cunningham (2013) menambahkan bahwa terdapat peningkatan mobilitas pada sendi sakroiliaka, sakrokoksigis, dan pubis selama kehamilan, kemungkinan akibat perubahan hormonal. Mobilitas tersebut mungkin menyebabkan perubahan postur ibu, dan selanjutnya mengakibatkan rasa tidak nyaman di punggung bagian bawah, terutama pada akhir kehamilan.

Penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung pada kehamilan biasanya terjadi antara bulan kelima dan ketujuh kehamilan. Beberapa kasus, nyeri punggung saat hamil dapat dimulai ketika usia 8 sampai 12 minggu kehamilan (Sabbour & Omar, 2011). Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi

prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9%. Survey online yang dilaksanakan oleh University of Ulster pada tahun 2014, dari 157 orang ibu hamil yang mengisi kuisisioner, 70% pernah mengalami nyeri punggung (Sinclair, dkk, 2014). Penelitian serupa di Women's Health Clinic-Kuwait tahun 2012, dari 280 pasien yang hamil, 91% (255) mengalami nyeri punggung. Penelitian lainnya di Raja Mutiah Medical Collage and Hospital dari 172 ibu hamil, 104 (60,5%) mengalami nyeri punggung (Kurup et al, 2012).

Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Penelitian yang dilakukan oleh Apriyenti (2019) dari sebanyak 35 responden didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil yang trimester III yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 19 responden (54,3%), nyeri punggung sedang sebanyak 13 responden (37,1%) dan nyeri punggung berat sebanyak 3 responden (8,6%).

Upaya bidan dalam meningkatkan pelayanan sesuai dengan kode etik profesi bidan mulai mengembangkan inovasi terapi komplementer di Indonesia. Salah satu terapi komplementer yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada masa kehamilan yaitu dengan

melakukan pijat *effleurage*. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan terapi pijat *Effleurage* pada Ny. W usia 36 Tahun dalam Asuhan kebidanan kehamilan di Klinik Pratama Widuri yang beralamat di Jl. Medari - Cemoro, Ngangkrik, Triharjo, kecamatan Sleman, kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta sesuai dengan standar asuhan kebidanan.

METODE PENELITIAN

Jenis metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif analitik. Penelitian deskriptif analitik adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung

(Sunarya,2015). Penelitian dilakukan Klinik Pratama Widuri yang beralamat di Jl. Medari - Cemoro, Ngangkrik, Triharjo, kecamatan Sleman, kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2019 – 11 Oktober 2019.

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi skala nyeri, responden dianjurkan untuk menunjukkan rasa nyeri pada salah satu skor 0 – 10 skala VAS (*Visual Analog Scale*) sebelum dilakukan pijat *Effleurage*. Peneliti memberikan perlakuan kepada responden berupa pijat *Effleurage* selama 10 - 15 menit sebanyak 1 kali sehari selama 7 hari berturut-turut oleh peneliti dan suami responden. Setelah peneliti memberikan perlakuan pijat *Effleurage*, responden diarahkan lagi untuk menunjukan rasa nyeri pada salah satu skor 0 – 10 skala VAS.

HASIL PENELITIAN

Pengaruh Pijat *Effleurage* terhadap skala nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Widuri

Pencetus (P)	Kualitas (Q)	Lokasi (R)	Skala (1-10) (S)	Waktu (T)	Penyebab nyeri hilang/berkurang
Hamil TM III	Seperti tertekan	Punggung	6-7	Bangun aktivitas duduk lama	tidur, berat, terlalu tidur Untuk jalan – jalan, tidur

Waktu pemijatan : 10 – 15 menit/ Hari

No.	Hari/Tanggal	Hari Ke	Skala Nyeri (Pra)	Skala Nyeri (Pasca)
1.	Sabtu /5 Oktober 2019	1	6	6
2.	Minggu/6 Oktober 2019	2	6	5
3.	Senin/7 Oktober 2019	3	5	5
4.	Selasa/8 Oktober 2019	4	5	4
5.	Rabu/9 Oktober 2019	5	4	4
6.	Kamis/10 Oktober 2019	6	4	3
7.	Jum'at/ 11 Oktober 2019	7	3	3

Pemeriksaan Fisik

Tanggal	Pra Intervensi	Pasca Intervensi
Sabtu 5 Oktober 2019	DJJ : 140 x/menit	DJJ :143 x/menit
	TD : 110/70 mmHg	TD : 110/80 x/menit
	Nadi : 78 x/menit	Nadi :80 x/menit
	Suhu : 36 C	Suhu : 36,2 C
Senin 7 Oktober 2019	DJJ : 138 x/menit	DJJ : 144 x/menit
	TD : 110/70 mmHg	TD : 110/70 mmHg
	Nadi : 80 x/menit	Nadi : 75 x/menit
	Suhu : 36,6 C	Suhu : 36,5 C
Rabu 9 Oktober 2019	DJJ : 147 x/menit	DJJ : 140 x/menit
	TD : 100/70 mmHg	TD : 110/70 mmHg
	Nadi : 78 x/menit	Nadi : 82 x/menit
	Suhu : 36 C	Suhu : 36 C
Jum'at 11 Oktober 2019	DJJ : 136 x/menit	DJJ : 140 x/menit
	TD : 120/70 mmHg	TD : 120/80 mmHg
	Nadi : 80 x/menit	Nadi : 78 x/menit
	Suhu : 36,7 C	Suhu : 36,5 C

Nyeri punggung berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri sebelum pemijatan berada di angka 6 kemudian setelah dilakukan pemijatan selama 7 hari nyeri punggung Ny W turun di angka 3.

PEMBAHASAN

Ditunjukkan hasil yang cukup signifikan pada pemijatan

Effleurage pada Ny W dalam mengatasi nyeri punggung pada saat kehamilan ditrimester III, yang turun 3 point pada saat setelah pemijatan selama 7 hari secara berturut – turut yang dilakukan oleh peneliti dan suami Ny W. Menurut Richard (2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ibu hamil akan mengalami nyeri punggung pada saat kehamilan disebabkan karena

beberapa faktor yaitu kenaikan berat badan saat hamil, perubahan postur tubuh akibat gravitasi sehingga mengakibatkan penekanan pada saraf. Pada sentuhan yang diberikan saat pijat *effleurage* menyebabkan proses penghambatan perjalanan impuls nyeri. Rangsangan pada serat akan meningkatkan aktivitas substansi gelatinosa yang mengakibatkan tertutupnya pintu sehingga aktivitas sel T terhambat dan menyebabkan hantaran rangsangan nyeri terhambat juga. Rasa nyeri ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada serabut A delta menyebabkan pintu gerbang menutup dan rangsangan nyeri tidak dapat diteruskan ke korteks serebral sehingga responden mengalami penurunan nyeri punggung setelah pijat *effleurage* diberikan serta merasakan lebih rileks setelah dilakukan pijatan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2019) di RB CI Semarang. Mengambil 40 responden dengan mengumpulkan data pre dan post eksperimen, rata – rata berada di skala nyeri 7 sebelum dilakukan pemijatan, dan setelah dilakukan pemijatan skala nyeri berada di angka 3. Penelitian yang dilakukan oleh Richard (2017) Nyeri punggung dilakukan tehnik *effleurage* pada 15 responden menunjukkan rata - rata penurunan nyeri punggung dengan rata – rata skala 2,3. Berdasarkan hasil uji statistik pair

t-test diperoleh nilai $p = 0.000$ (< 0.05) yang berarti ada pengaruh pijat *effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Selain itu penelitian yang sama dilakukan oleh Aini (2017) di BPS Furida Aziz dari 13 responden ibu hamil yang terdiri dari 7 ibu hamil primigravida, dan 6 ibu hamil multigravida diketahui mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan pijat *effleurage* dengan rerata penurunan 5 point. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.000$ (< 0.05) yang berarti ada pengaruh pijat *effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester 3.

Karami, Kodha (2006) di Rumah Sakit Hedayat di Teran, Iran. melakukan penelitian menggunakan sebanyak 60 responden ibu bersalin pada fase laten untuk di lakukan pijat *effleurage*. Responden dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, secara acak. Keparahan nyeri diukur dalam skala analog visual (VAS) dan kuesioner diisi pada dilatasi serviks 4, 8 dan 10 cm. Data dianalisis menggunakan deskriptif (distribusi frekuensi, mean dan deviasi standar) dan metode statistik analitik. Didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa rata-rata keparahan nyeri pada tahap pertama persalinan berbeda secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok. Pada

kelompok eksperimen sebelum dilakukan pemijatan nyeri punggung berada di skala angka 9 setelah dilakukan pemijatan nyeri punggung turun berada di angka 3,5. Pada kelompok kontrol sebelum pemijatan nyeri punggung berada di angka 10 setelah dilakukan pemijatan nyeri punggung turun di angka 4.

Darmawan (2019) melakukan penelitian yang sama di BPM daerah Cimahi dikumpulkan sebanyak 30 responden ibu bersalin primigravida untuk dilakukan pijat endorpin dan pijat effleurage masing-masing di bagi menjadi 2 kelompok berjumlah 15 responden. Pada kelompok pijat endorpin, sebelum dilakukan pijat skala nyeri berada di angka 7,93 dan setelah di pijat skala nyeri turun di angka 7. Pada kelompok pijat effleurage, sebelum dilakukan pijat effleurage skala nyeri berada di angka 7,53 dan setelah dilakukan pijat skala nyeri turun di angka 5,4. Berdasarkan analisis data menggunakan sampel independen Uji-t diketahui probabilitas 0,000 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rasa sakit intensitas antara pijat endorpin dan metode pijat effleurage.

Pada penelitian yang sama juga dilakukan Aprillia, Dina (2018). Pengaruh masase effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III primigravida di BPM Kenny, Kotalama Malang.

Menggunakan 16 responden yang belum mendapatkan terapi masase effleurage mengalami tingkat skala nyeri punggung terdiri dari 10 responden (62,5%) mengalami tingkat skala nyeri sedang (4-6) dan 6 responden (37,5%) mengalami tingkat skala nyeri berat (7-10). Sedangkan sesudah diberikan masase effleurage skala nyeri punggung turun: 6 responden (37,5%) menjadi tingkat skala nyeri ringan (1-3) dan 10 responden (62,5%) dengan rentang tingkat skala nyeri sedang (4-6). Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji Marginal Homogeneity Test yang digunakan untuk menguji adanya pengaruh Masase Effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida yang dilakukan secara bivariat. Hasil data di atas di dapatkan bahwa hasil uji Marginal Homogeneity Test adalah 0,001 ($<0,05$), sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh masase effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Manjula (2015) di IOG, Egmore Chennai, India dalam penelitiannya yang berjudul *A study to assess the effectiveness of effleurage massage in reduction of labour pain during first stage of labour among primigravida mothers* mengambil sebanyak 60

responden ibu bersalin primigravida untuk dilakukan pemijatan effleurage dengan di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 30 responden berada dikelompok kontrol dan 30 responden berada dikelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan *Numberik Rate Scale* (NRS) untuk mengukur skala nyeri pada ibu bersalin. Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan bahwa perbedaan yang besar dan signifikan secara statistik ada dikelompok eksperimen yaitu dengan skala nyeri rata – rata sebelum dilakukan pijat effleurage berada di angka 6,5 setelah dilakukan pemijatan rata-rata skala nyeri berada di angka 3,6. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat effleurage pada penurunan nyeri punggung pada ibu bersalin primigravida di IOG, Egmore Chennai, India.

Kolaborasi dengan suami dan keluarga merupakan hal yang sangat penting dilakukan oleh seorang bidan, peneliti melakukan kolaborasi pijat *effleurage* untuk meningkatkan rasa kasih sayang, perhatian, dan dukungan langsung dari suami dan keluarga Ny. W. Hal ini didukung dengan teori dari Mander (2004), bahwa pijatan sebaiknya dilakukan oleh ibu beserta suami responden pada saat usia kehamilan di atas 36 minggu, hal ini disebabkan oleh hormon endorphin sangat mendukung terapi relaksasi yang cukup dalam serta dapat

membantu dalam membentuk ikatan ibu, suami juga bayi yang masih di dalam kandungan ibu.

Menurut Dagun (2005), salah satu cara suami guna mengurangi rasa cemas pada istrinya yang sedang hamil pada trimester akhir adalah dengan memberikan dukungan emosional. Kondisi seorang suami selama istrinya hamil tidak hanya mengalami perubahan fisik seperti sakit punggung. Pada masa ini laki-laki cenderung member reaksi positif terhadap istrinya. Memberi dorongan pada istrinya. Dukungan emosional suami terhadap istri dapat menyebabkan adanya ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri istri, sehingga istri akhirnya menjadi lebih mudah menyesuaikan diri dalam situasi kehamilan itu. Hasil catatan perkembangan asuhan masa kehamilan yang diberikan di kunjungan kedua pada tanggal 11 Oktober 2019 Ny. W mengatakan setelah dilakukan pemijatan *effleurage* keluhan nyeri punggung mulai teratasi.

KESIMPULAN

Ada Pengaruh Pijat *Effleurage* terhadap intensitas penurunan nyeri punggung pada Ny. W di Klinik Pratama Widuri Sleman .

DAFTAR PUSTAKA

- A Sabbour and Omar H. (2011).
The Effect of Kinesiotaping
Therapy Augmented with
and/or Pelvic Pain.

- Descriptive Findings from An Online Survey. Newabey: The factors. India: 133 Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy.
- Aini, Luthfiah. 2017. Perbedaan Masase Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. AKPER Dian Husada Mojokerto: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Program Studi Keperawatan. <http://jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id/> diakses pada tanggal 5 Maret 2020 pukul 18.35 WIB
- Andryani, Y. (2019). Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB Ci Semarang. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 10(1). <http://stikeswh.ac.id:8082/> diakses tanggal 5 Maret 2020 pukul 19.15 WIB
- Aprillia, D. (2019). Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida Di BPM Kenny Muharto Kotalama Malang Oleh: Dina Aprillia 1406.14201. 296.
- Apriyenti, F., & Fitriyanti, E. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- Cunningham, FG., et al. (2013). Obstetri Williams (Williams Obstetri). Jakarta : EGC.
- Dagun, S. M. (2005). Psikologi keluarga (peran ayah dalam keluarga). Jakarta : PT Rineka cipta.
- Darmawan, F. H., & Waslia, D. (2019). Endorphin Massage and Effleurage Massage as a Management of Labour Pain on The Active First Stage of Primigravida at Independent Midwife Practice in Cimahi. In *The 3rd International Seminar on Global Health* (Vol. 3, No. 1, pp. 45-51).
- Karami, Khoda, dkk. 2006. Effect of Massage Therapy on Severity of Pain and Outcome of Labor in Primipara. Iranian journal of nursing and midwifery research. <https://www.researchgate.net/> diakses pada tanggal 20 April 2020 pukul 18:34 WIB
- Kurup, Vijayan Gopalakrishna et.al. (2012). Low Back Pain in Pregnancy Incidence & Risk Pelvic Tilting

Exercises on Low Back Pain
in Primigravidas During the
Third Royal College of
Midwives.

Mander, R. (2004). Nyeri persalinan. Edisi bahasa indonesia. Alih bahasa : Bertha sugiono. Jakarta: EGC.

Manjula, L (2015) A study to assess the effectiveness of effleurage massage in reduction of labour pain during first stage of labour among primigravida mothers at IOG, Egmore, Chennai. Masters thesis, College of Nursing, Madras Medical College, Chennai.

Richard, S. D. (2017). Teknik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. Jurnal Stikes RS Baptis Kediri, 10(2).

Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2008). Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, & Bayi. Jakarta: Arcan.

Sinclair. (2014). Marlene et al. How do Women Manage Pregnancy-Related low Back Trimester. Bull Fac. Ph. Th. Cairo Univ. Vol 16. No 1.

Sunarya, Seni R. (2015). Moduln Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir. Jakarta : Bakti Husada.