

**ASUHAN KEBIDANAN DENGAN MASSAGE EFFLEURAGE DAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG KEHAMILAN TRIMESTER III**

**MIDWIFERY CARE WITH EFFLEURAGE MASSAGE AND DEEP BREATH RELAXATION TO REDUCE BACK
PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANCY**

Nurul Ariningtyas¹, Fauzul Husna², Anis Kurly³
nurul.akbidnad@gmail.com, fauzul.akbidnad@gmail.com, kurly409@gmail.com

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Mulia Madani Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Pembesaran uterus menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung terjadi pada 60% hingga 90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Ibu hamil mengalami nyeri punggung di awal kehamilan, namun puncak nyeri punggung saat memasuki trimester II dan III. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri yaitu menggunakan teknik massage effleurage dan relaksasi nafas dalam. Teknik ini juga dapat membuat ibu hamil menjadi rileks / nyaman dan tidur nyenyak.

Tujuan: Asuhan kebidanan berkelanjutan pada ibu hamil selama masa hamil.

Metode Asuhan: Pelaksanaan asuhan kebidanan secara berkelanjutan pada ibu hamil sebanyak 3 kali kunjungan dengan pemberian massage effleurage dan relaksasi nafas dalam selama 3 hari secara berturut – turut. Asuhan berkelanjutan dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan.

Hasil Asuhan: Massage effleurage dan relaksasi nafas dalam dilakukan dari tanggal 26 – 28 Januari 2023. Terjadi penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi massage effleurage sebesar rata – rata 2 (nyeri ringan). Intensitas nyeri juga menurun setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam sebesar rata - rata 1,3 (nyeri ringan).

Kesimpulan: Pemberian massage effleurage dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil dapat membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi

Kata kunci: ibu hamil, massage effleurage, relaksasi nafas dalam.

ABSTRACT

Background: Uterine enlargement causes pregnant women to experience back pain. Back pain occurs in 60% to 90% of pregnant women, and is one of the causes of the incidence of cesarean delivery. Pregnant women experience back pain early in pregnancy, but the peak of back pain when entering the second and third trimester. One way to reduce pain is to use effleurage massage and deep breath relaxation techniques. This technique can also make pregnant women relax / comfortable and sleep well.

Objective: Continuous midwifery care for pregnant women during pregnancy.

Care Methods: Implementation of midwifery care in a sustainable manner in pregnant women as many as 3 visits with the provision of effleurage massage and deep breath relaxation for 3 consecutive days. Continuous care is carried out at the Midwife Independent Practice.

Care Results: Massage effleurage and deep breath relaxation were carried out from January 26-28, 2023. There was a decrease in pain intensity after effleurage massage therapy by an average of 2 (mild pain). Pain intensity also decreased after deep breath relaxation therapy by an average of 1.3 (mild pain).

Conclusion: Giving effleurage massage and deep breath relaxation to reduce back pain in pregnant women can help speed up the pain recovery process by using the touch of hands to cause a relaxing effect.

Keywords: pregnant women, effleurage massage, deep breath relaxation

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara perpaduan sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi sampai lahirnya janin (Pratiwi dan Fatimah, 2019)¹. Ibu hamil sering merasakan ketidaknyamanan akibat adanya perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama proses kehamilan. Salah satunya adalah nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Nyeri pinggang saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan (Wulandari & Wantini, 2021)².

Ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil trimester III diantaranya yaitu sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, *dispnea*, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, *mood* yang tidak menentu dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Nurhayati *et. al.*, 2019)³.

Ketidaknyamanan yang lain muncul disebabkan oleh pertumbuhan janin yang ada di uterus. Pembesaran uterus membesar kedepan. Dengan terjadinya pembesaran uterus, untuk mempertahankan

keseimbangan tubuh tulang punggung condong lebih ke belakang dan otot-otot disekitarnya akan menegang. Selain itu pertumbuhan janin dalam uterus yang semakin membesar dapat mengakibatkan terjadinya perubahan tulang pada panggul. Sehingga mengakibatkan nyeri punggung dan perubahan postur tubuh yang menjadi lordosis (Hidayati, 2019)⁴.

Pembesaran uterus menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung terjadi pada 60% hingga 90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Berdasarkan penelitian diberbagai negara sebelumnya, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat. Namun hanya ada sedikit bukti empiris yang menunjukkan bahwa hal ini telah berdampak di bidang perawatan individu yang menderita nyeri, nyeri akut yang ditangani dengan buruk menyebabkan risiko rasa sakit terus menerus, mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan yang bersifat kuratif. Meskipun angka kejadiannya cukup tinggi, masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung selama kehamilan dan dampaknya (Purnamasari dkk, 2019)⁵.

METODE ASUHAN

Penatalaksanaan nyeri terdiri dari farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dengan memberikan analgesik narkotik, penggunaan obat ini menimbulkan efek menekan pusat pernapasan di medula batang otak sehingga perlu pengkajian secara teratur terhadap perubahan dalam status pernapasan jika menggunakan analgesik jenis ini. Penanganan nyeri secara non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu distraksi, relaksasi, kompres hangat dan dingin, serta pemijatan (*massage*) (Alamanika, dkk, 2022)⁶.

Salah satu penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi yaitu dengan teknik *massage effleurage*. *Massage effleurage* adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan telapak tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok. Bentuk telapak tangan dan jari-jari selalu menyesuaikan dengan bagian tubuh yang digosok. Efek terapeutik atau efek penyembuhan dari *effleurage* ini antara lain adalah membantu melancarkan peredaran darah vena dan peredaran getah bening/cairan limfe, membantu memperbaiki proses metabolisme, menyempurnakan proses pembuangan sisa pembakaran atau mengurangi kelelahan, membantu penyerapan (absorpsi) oedema akibat peradangan, relaksasi dan mengurangi rasa

nyeri. Tujuan penerapan *massage effleurage* ini adalah untuk menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III (Alamanika, dkk, 2022)⁶.

Prosedur Tindakan *massage* dengan tehnik *effleurage* dilakukan selama 5 – 10 menit atau sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi nyeri (Almanika, dkk, 2022)⁶. *Massage Effleurage* efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil berdasarkan penelitian sebelumnya Almanika dkk, (2022)⁶ skala nyeri pada subyek di hari pertama sebelum penerapan *massage effleurage* yaitu 8, skala nyeri sebelum penerapan hari kedua yaitu 4, skala nyeri sebelum penerapan hari ketiga yaitu 3. Skala nyeri pada subyek setelah penerapan mengalami penurunan, yaitu skala nyeri subyek pada hari pertama menjadi 5, hari kedua menjadi 3, hari ketiga menjadi 1. Tehnik *effleurage* adalah pemijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan. Pengurutan dapat meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung – ujung syaraf dan menghilangkan nyeri (Setiawati, 2019)⁷.

Terapi non farmakologi lainnya yang dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil yaitu relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan kerja sistem saraf

simpatis dan meningkatkan sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter seperti *endorphin*. *Endorphin* bekerja untuk menahan implus nyeri di medula *spinalis*, maka implus nyeri tidak dihantarkan ke thalamus dan pada akhirnya tidak ada implus nyeri yang diteruskan ke korteks serebri (Widyantara dan Fitriana, 2020)⁸. Berdasarkan Penelitian sebelumnya oleh Herawati (2017) dengan judul Upaya penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dengan memberikan teknik relaksasi nafas dalam selama tiga kali kunjungan rumah diketahui bahwa terjadi penurunan skala nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dari skala 5 ke skala 3 setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam.

Bidan adalah tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan kepada ibu dan anak dalam bentuk pelayanan kebidanan. Pelayanan yang diberikan tersebut dalam bentuk asuhan kebidanan. Asuhan kebidanan dilakukan secara berkelanjutan atau disebut juga continuity of care. Asuhan *continuity of care* (COC) adalah upaya untuk memberikan asuhan secara berkesinambungan mulai dari kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, dan keluarga berencana (Ningsih, 2017)⁸. Praktik Mandiri Bidan merupakan tempat

praktik mandiri bidan yang memberikan pelayanan asuhan berkelanjutan seperti; kehamilan, persalinan normal, neonatus, bayi balita dan keluarga berencana.

Metode Non farmakologi yang menggunakan *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam dapat membantu mengurangi nyeri kehamilan trimester III. Terapi ini merupakan metode yang mudah dan dapat dilakukan oleh pasien dan suaminya.

HASIL ASUHAN

Pemberian *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam dilakukan pada Ny "F" karena merasa nyeri di bagian punggung dengan tetap melakukan observasi dan evaluasi setiap selesai melakukan *massage* dan relaksasi. Evaluasi yang dilakukan dengan melihat dari lembar observasi skala nyeri NRS *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam yang diisi oleh responden sebelum dan sesudah dilakukannya terapi.

Menurut Almanika, dkk (2022)⁶ *massage effleurage* dilakukan 1 kali sehari dengan waktu 5 – 10 menit atau sesuai dengan kebutuhan selama 3 hari berturut – turut untuk mengurangi rasa nyeri. Sedangkan untuk relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara menarik nafas dalam dari hidung melalui hitungan 1, 2, 3 perlahan – lahan udara dihembuskan melalui mulut,

mengulangi sampai 15 kali atau sampai nyeri terasa berkurang dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali dan apabila nyeri menjadi hebat bernafas dangkal dan cepat.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari evaluasi setelah dilakukan *massage effleurage* sebanyak 3x menurut skala nyeri NRS, didapatkan hasil frekuensi nyeri punggung ibu berkurang dan ibu tidak terganggu oleh rasa nyeri saat beraktifitas sehari – hari. Intensitas nyeri punggung ibu menurun setelah dilakukan *massage effleurage* sebesar rata – rata 2 (nyeri ringan). Intensitas nyeri ibu setelah dilakukan relaksasi nafas dalam juga menurun sebesar rata – rata 1,3 (nyeri ringan).

PEMBAHASAN

Menurut Putri dan Juliarti (2022)⁹ *massage* efektif, aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek yang merugikan baik pada ibu maupun janin. Ukuran nyeri punggung sebelum dilakukan *massage effleurage* pada hari pertama berada dalam angka 6 setelah dilakukan *massage* terdapat penurunan yaitu berada pada angka 4. Sedangkan menurut Hardiyati (2020)¹⁰ relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi kerengangan otot, rasa jenuh dan kecemasan yang dapat menghilangkan rasa nyeri, ketentraman hati

dan berkurangnya rasa cemas. Ukuran nyeri punggung sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam pada hari pertama berada dalam angka 4 setelah dilakukan relaksasi nafas dalam terdapat penurunan yaitu berada pada angka 3.

Pada hari ke dua sebelum dilakukan *massage effleurage* nyeri ibu dalam lembar observasi skala nyeri NRS berada dalam angka 3 setelah dilakukan *massage* terdapat penurunan nyeri yaitu berada dalam angka 2. Teknik *massage effleurage* dilakukan menggunakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan pada kedua belah tangan (Almanika, dkk, 2022)⁶. Sedangkan pada hari kedua Setelah diberi jarak kurang lebih setengah jam dari *massage*, nyeri ibu dalam lembar observasi skala nyeri NRS sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam berada dalam angka 2 setelah dilakukan relaksasi nafas dalam terdapat penurunan yaitu berada dalam angka 1.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari evaluasi setelah dilakukan *massage effleurage* sebanyak 3x menurut skala nyeri NRS, didapatkan hasil frekuensi nyeri punggung ibu berkurang dan ibu tidak terganggu oleh rasa nyeri saat beraktifitas sehari – hari. Intensitas nyeri punggung ibu

menurun setelah dilakukan *massage effleurage* sebesar rata – rata 2 (nyeri ringan). Intensitas nyeri ibu setelah dilakukan relaksasi nafas dalam juga menurun sebesar rata – rata 1,3 (nyeri ringan).

Frekuensi nyeri punggung ibu dari kunjungan pertama sampai ke tiga terdapat perbedaan yaitu frekuensi nyeri menurun dan nyeri tidak hilang sepenuhnya, hanya saja nyeri menjadi berkurang dan hilang timbul sesekali setiap ibu beraktifitas seperti pendapat dari Harsono (2013 dalam Sriani, 2017)¹¹.

KESIMPULAN

Massage effleurage dan relaksasi nafas dalam efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pratiwi.A.M & Fatimah, 2019. *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. (diakses 15 Oktober 2022)
2. Wulandari, S., & Wantini, N. A. 2021. Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12 (1), (diakses 20 Oktober 2022)
3. Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. 2019. Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 1 (3) (diakses 15 Oktober 2022)
4. Hidayati, U. 2019. *Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2) (diakses 19 Oktober 2022)
5. Purnamasari, K.D, & M.N. Widyawati. 2019. Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3, (diakses 15 Oktober 2022)
6. Almanika, D., Ludiana, dan T.K. Dewi. 2022. Penerapan *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1). (diakses 15 Oktober 2022)
7. Setiawati, L. 2019, 22 November. Efektifitas Teknik *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal disajikan pada Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada, Yogyakarta*. (diakses 15 Oktober 2022)
8. Ningsih, D. A. 2017. Continuity of Care Kebidanan. OKSITOSIN: *Jurnal Ilmiah*

Kebidanan, 4(2), 67–77. (diakses 25 Oktober 2022)

9. Putri, S.M, dan W. Juliarti. 2022. Effleurage Massage Pada Ibu Bersalin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 1(1) (diakses 15 Oktober 2022)
10. Hardiyati. 2020. *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. Batangkaluku: Jariah Publishing Intermedia
11. Sriani, D. 2017. Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny “P” G3P2A0 33 Minggu Dengan Kehamilan Normal Di BPM Saptarum Maslakah Amd.Keb Desa Plosokerep Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang. Laporan Tugas Akhir, Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. (diakses 19 November 2022)