

**ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN DENGAN *MASSAGE EFFLEURAGE*  
DAN KOMPRES *WARM WATER ZAK* UNTUK MENGURANGI NYERI  
PUNGGUNG KEHAMILAN TRIMESTER III  
(Studi Kasus pada Pasien Ny. N di TPMB Octaviani Ratika Putri Sleman)**

***CONTINUOUS MIDWIFERY CARE FOR MRS. "N" WITH EFFLEURAGE MASSAGE  
AND WARM WATER COMPRESS TO REDUCE BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER  
PREGNANCY***

***(Case Study on Patient Mrs. N at TPMB Octaviani Ratika Putri Sleman)***

Indah Sayekti Eka Wahyudya, Nurul Ariningtyas, Yulia Adhistry, Sri Widarti

Program Studi D3 Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Massage Effleurage yaitu gerakan ringan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Tujuannya adalah memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening/limfe, mengurangi nyeri dan ketegangan otot. Kompres warm water zak merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat

**Tujuan:** Asuhan kebidanan berkelanjutan pada ibu hamil selama masa hamil sampai dengan KB dengan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* untuk mengurangi nyeri punggung kehamilan trimester III.

**Metode:** Asuhan Kebidanan Berkelanjutan yang dilakukan pada Ny "N" dengan pemberian *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* untuk mengurangi nyeri punggung di TPMB Octaviani Ratika Putri Sleman Yogyakarta dengan pendekatan manajemen kebidanan dimulai dari masuknya ibu hamil trimester III, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir hingga pemilihan KB.

**Hasil:** Asuhan Kebidanan Berkelanjutan pada Ny "N" dengan pemberian Massage Effleurage dan Kompres warm water zak untuk mengurangi nyeri punggung di TPMB Octaviani Ratika Putri Sleman Yogyakarta berhasil. Setelah dilakukan pengobservasian kunjungan 4x selama 4 hari Tingkat nyeri punggung berkurang ditandai dengan menurunnya angka skala nyeri NRS.

**Kata kunci:** Asuhan, Kebidanan, Berkelanjutan, *Massage Effleurage*, Kompres, Warm Water Zak.

**ABSTRACT**

**Background:** *Effleurage Massage is a light rhythmic movement performed on the entire surface of the body. The purpose is to improve blood circulation and lymphatic fluid flow, reduce pain and muscle tension. A warm water compress is an action that involves applying a warm compress to meet comfort needs, alleviate or relieve pain, reduce or prevent muscle spasms, and provide warmth.*

**Objectives:** *Sustainable Midwifery Care provided to Mrs. 'N' with the application of Effleurage Massage and warm water compresses to reduce back pain.*

**Methods:** *Sustainable Midwifery Care provided to Mrs. 'N' with the application of Effleurage Massage and warm water compresses to reduce back pain at TPMB Octaviani Ratika Putri Sleman Yogyakarta, using a midwifery management approach starting from the arrival of pregnant women in the third trimester, laboring mothers, postpartum mothers, newborns to family planning selection.*

**Results:** *Sustainable Midwifery Care for Mrs. 'N' with the provision of Effleurage Massage and warm water compresses to reduce back pain at TPMB Octaviani Ratika Putri Sleman Yogyakarta was successful. After conducting observations through 4 visits over 4 days, the back pain level decreased as indicated by a drop in the NRS pain scale.*

**Keywords:** *Care, Midwifery, Continuous, Massage Effleurage, Warm Water Zak*

## PENDAHULUAN

*Continuity of care* (COC) atau asuhan berkelanjutan adalah asuhan yang diberikan secara menyeluruh kepada ibu hamil, nifas, bayi baru lahir, dan dalam program Keluarga Berencana (KB). Asuhan ini dilakukan secara terus-menerus, meliputi kunjungan rumah, komunitas, puskesmas/klinik, serta tempat rujukan. Tujuan dari asuhan *Continuity of care* adalah untuk menganalisis dan mendeteksi komplikasi pada ibu sejak dini, serta memberikan asuhan yang berkelanjutan kepada ibu nifas, neonatus, dan dalam program KB (Viandika dan Mega, 2020)<sup>1</sup>.

Definisi kehamilan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah periode di mana janin berkembang di dalam rahim seorang wanita, dimulai dari pembuahan hingga kelahiran. Kehamilan dianggap sebagai pengalaman yang unik dan penting, di mana kesehatan ibu dan bayi harus dijaga untuk mencapai potensi kesehatan yang optimal (WHO, 2022)<sup>2</sup>.

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (ovarium) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi zigot lalu menempel didinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin (Nilam et. al., 2022)<sup>3</sup>. Ibu hamil sering merasakan ketidaknyamanan akibat adanya perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama proses kehamilan. Perubahan ini berdampak pada fungsi beberapa sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, sistem endokrin, sistem

pernapasan, dan sistem muskuloskeletal, terutama pada kerangka aksial, yang dapat menyebabkan nyeri pinggang (Syalfina et. al., 2022)<sup>4</sup>.

Kehamilan terbagi menjadi tiga trimester yaitu trimester I, trimester II, trimester III. Kehamilan trimester III adalah kehamilan yang usia kehamilannya diantara 28-42 minggu (7-9 bulan). Pada Kehamilan trimester III terdapat berbagai macam ketidaknyamanan pada ibu hamil. Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung, nyeri punggung bagian yang paling umum didapatkan, terjadi 60%-90% pada ibu hamil (Lestalu, 2022)<sup>5</sup>.

Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung akibat adanya pembesaran janin dalam uterus, sering buang air kecil, kram pada kaki, gangguan tidur, oedema, gangguan pernafasan serta hemoroid. Pada waktu hamil, fisiologi ibu hamil akan berubah terutama masuk ke trimester III seperti uterus yang kebawah sebabkan turunnya kepala janin sehingga kandung kemih tertekan menyebabkan sering BAK, lalu uterus yang semakin membesar menyebabkan sulit bernafas dan susah untuk BAB menyebabkan hemoroid (Nilam et. al., 2022)<sup>3</sup>.

Nyeri punggung disebabkan nyeri yang ada di area lumbosakral. Peningkatan intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan diakibatkan dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan pada postur tubuhnya. Nyeri punggung dari sakroiliaka/lumbal bisa menjadi gangguan punggung jangka panjang jika tidak segera

dipulihkan. Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar (Lestaluhu, 2022)<sup>5</sup>.

Negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Korea, dan Turki, lebih dari setengah jumlah wanita yang sedang mengandung mengalami nyeri punggung. Di sisi lain, di daerah non-Skandinavia seperti Afrika dan Amerika Utara, angka ini menunjukkan variasi yang luas, mulai dari 21% hingga 89,9%. Keluhan nyeri punggung dialami oleh 47-60% ibu hamil pada usia kandungan 5-7 bulan. Keluhan ini cenderung lebih sering dirasakan pada malam hari dan selama trimester III kehamilan (Anggita dan Fitrihadi, 2024)<sup>6</sup>.

Data dari Kemenkes RI (2020)<sup>7</sup> menunjukkan bahwa ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama nyeri punggung, juga cukup tinggi, yakni sekitar 28,7% di Indonesia. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi global yang berkisar antara 3-17%, dengan negara maju cenderung lebih rendah (10%) dibandingkan negara berkembang (25%).

Jumlah ibu hamil di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2024 sebanyak 31.928 dihitung berdasarkan jumlah K1 dan K4 yang direkap pada data denominator data riil Kesehatan Data DIY (2024)<sup>8</sup>. Jumlah ibu hamil tertinggi berada di Kabupaten Sleman yaitu sebanyak 11.752 orang, Bantul sebanyak 9.357

orang, Gunungkidul sebanyak 5.329 orang, Kulonprogo sebanyak 3.356 orang, dan Kota Yogyakarta sebanyak 2.134 orang. Jumlah kehamilan yang tinggi berpengaruh terhadap jumlah nyeri punggung yang dialami ibu hamil, khususnya ibu hamil trimester 3.

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi, nyeri punggung dapat diberikan obat analgetik seperti paracetamol, NSAID, dan ibuprofen, sedangkan non farmakologi, dapat diberikan teknik relaksasi, distraksi, kompres hangat, kompres dingin, dan senam hamil (Liasti, 2021)<sup>9</sup>.

Dampak yang akan timbul jika nyeri punggung yang tidak diatasi akan menyebabkan nyeri terus-menerus, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Pada kondisi ini, sebaiknya perlu dilakukannya rehabilitasi yang tepat untuk melatih otot portual dan mengembalikan kemantapan pelvis (Setiobudi, 2015 dalam Liasti, 2021)<sup>10</sup>.

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, Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari evaluasi setelah dilakukan *massage effleurage* sebanyak 3x dengan 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* menjadi skala 2 (nyeri ringan) (Ariningtyas, et. al., 2023)<sup>11</sup>.

Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi selain *massage effleurage* adalah dengan menggunakan terapi kompres hangat. kompres hangat dapat menurunkan rasa nyeri salah satunya nyeri punggung pada kehamilan Untuk memaksimalkan hasil dari penatalaksanaan nyeri punggung selain dengan *massage eufluarage* juga dapat dikombinasikan dengan kompres hangat. Kompres hangat menjadi salah satu intervensi komplementer dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat menjadi salah satu intervensi yang diutamakan dalam pemberian asuhan kebidanan dikarenakan kompres hangat tersebut bisa langsung dilakukan pada saat nyeri punggung dirasakan. Kompres hangat ini dapat menggunakan buli-buli/warm water zak dengan pemantauan menggunakan skala nyeri. Warm Water Zak adalah botol karet yang berisi air panas untuk mengompres bagian tubuh yang sakit (Mardian, 2023)<sup>12</sup>.

Data hasil penelitian Mahmudah (2024)<sup>13</sup> menyebutkan bahwa setelah dilakukan *massage effleurage* skala nyeri didapati di angka 3 (nyeri sedang), yang sebelum dilakukan *massage effleurage* di dapati skala nyeri di angka 7 (nyeri berat). *Massage effleurage* yang dilakukan oleh Mahmudah (2024)<sup>13</sup> ini dilakukan dengan menggunakan kedua telapak tangan yang sudah di olesi minyak, di mulai dari daerah lumbal 5 menuju keatas punggung kemudian kembali lagi ke lumbal 5 melalui kiri dan kanan punggung selama 15 menit. Setelah satu minggu dilaksanakan *massage effleurage* sebanyak 4 kali, responen peneliti merasa nyeri punggungnya semakin berkurang, responden yang tadi nya susah tidur (skala nyeri 7 / nyeri berat) menjadi nyenyak tidur (skala nyeri 3 / nyeri ringan). Berdasarkan hasil tersebut, maka dengan menerapkan tehnik relaksi *massage effleurage* mampu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safrudin dan Suyani (2023)<sup>14</sup> terdapat efektivitas kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung. Hasil penelitian tersebut menunjukkan dari 34 responden yang belum diberikan kompres hangat mempunyai rata-rata tingkat nyeri yang berbeda-beda dari skala nyeri 4 sampai skala nyeri 8 yang menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri sedang sampai nyeri berat. Hasil analisis data didapatkan rata-rata skala nyeri sesudah diberikan kompres hangat adalah 3,35. Hal tersebut menunjukan adanya penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III yang rata- rata mengalami nyeri ringan.

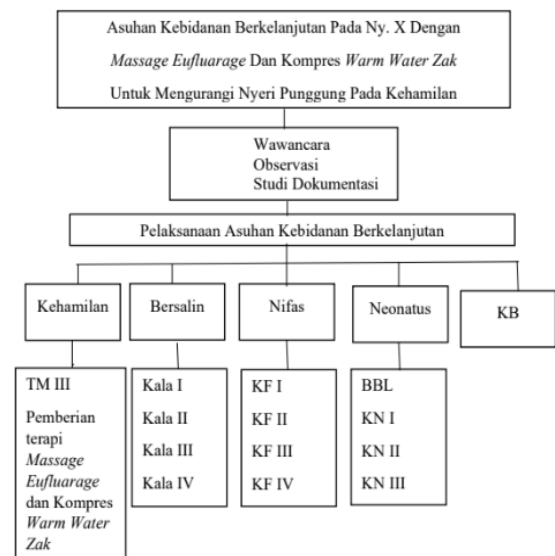
Tempat Praktik Mandiri Bidan merupakan tempat yang memberikan pelayanan asuhan berkelanjutan seperti; kehamilan, persalinan normal, nifas, neonatus, bayi balita dan keluarga berencana. Pada studi pendahuluan yang dilakukan penulis di TPMB Octaviani Ratika Putri, dengan metode wawancara, didapati 8 dari 11 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan belum ditemukan adanya terapi *Massage Efluarage* dan kompres *Warm Water Zak* untuk mengurangi nyeri punggung baik di TPMB maupun dirumah pasien.

### METODE PENELITIAN

Rancangan Asuhan ini menggunakan pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu pendekatan ini bertujuan untuk mempelajari tentang asuhan kebidanan komprehensif yaitu manfaat *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan.

Studi kasus ini akan dilaksanakan di TPMB Octaviani Ratika Putri Sleman yang berlokasi di Area sawah, Banyuraden, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta dan di rumah Ny “N”, Yogyakarta. Waktu asuhan dimulai dari penentuan kasus dan pengambilan data yang disesuaikan dengan pasien atau obyek penelitian tersebut dari 01 Juni 2025 – 12 Juli 2025. Studi kasus ditujukan kepada ibu hamil trimester 3 dengan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* untuk mengurangi nyeri punggung kehamilan, ibu bersalin, ibu nifas, neonatus, dan KB dengan sasaran penulis adalah Ny “N”.

Pengumpulan data dilakukan dengan data primer dan sekunder. Data primer diambil melalui wawancara secara langsung kepada Ny N. sedangkan data sekunder diambil melalui buku KIA.



Gambar 1. Alur Asuhan Kebidanan

### HASIL ASUHAN

Asuhan Kebidanan Berkelanjutan diberikan kepada Ny. N secara berkelanjutan mulai dari Kehamilan TM III, Persalinan, Nifas, Neonatus hingga KB. Pelaksanaan asuhan dimulai pada tanggal 1 Juni 2025 sampai tanggal 12 Juli 2025 dengan menggunakan standar asuhan kebidanan yang terdiri dari pengkajian, merumuskan diagnosa kebidanan, melaksanakan asuhan kebidanan dan melakukan evaluasi serta pendokumentasian asuhan kebidanan dengan metode Varney dan SOAP. Adapun asuhan kebidanan berkelanjutan yang telah dilakukan oleh penulis yaitu dimulai pada tahapan asuhan kebidanan kehamilan trimester III dengan jumlah kunjungan sebanyak 4 kali, asuhan kebidanan persalinan sebanyak 4 kunjungan, asuhan kebidanan pada ibu nifas sebanyak 4

kunjungan, asuhan kebidanan pada bayi baru lahir sebanyak 3 kali, serta asuhan kebidanan keluarga berencana sebanyak 1 kali.

Kunjungan kehamilan I dilakukan di TPMB Octaviani Ratika Putri dan melakukan pemeriksaan pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan kunjungan ini, didapatkan hasil TD: 118/88 mmHg, angka tersebut menunjukkan bahwa keadaan normal, ukuran TFU Ny. "N" 32 cm, presentasi terbawah kepala, dan keadaan janin baik, serta keadaan ibu baik.

Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan penulis maka dapat ditegakkan diagnose yaitu Ny. "N" umur 22 tahun G1 P0 ABO AH0 Uk 38+2 minggu dengan keluhan nyeri punggung. Kebutuhan yang diperlukan ibu saat ini merupakan KIE tentang ketidaknyamanan kehamilan trimester III, memberitahu penyebab dan cara mengatasinya. Memberikan asuhan *Massage Effleurage* selama 15 menit dan jeda 5 menit kemudian melakukan kompres *Warm Water Zak* selama 15 menit, menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup, menganjurkan ibu untuk datang ke faskes terdekat apabila mengalami tanda-tanda persalinan atau jika ada keluhan.

Penatalaksanaan asuhan kehamilan trimester III terhadap Ny. "N" dengan usia kehamilan 38+2 minggu menunjukkan bahwa Ny. "N" hamil trimester III mengeluh sering nyeri punggung, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan (Liasti, 2021) yang mengatakan bahwa ketidaknyamanan bisa dialami ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung, sulit tidur, nyeri perut bawah sesak nafas, keputihan dan sering BAK. Nyeri punggung disebabkan oleh

berat janin yang semakin bertambah, perubahan adaptasi postural, kelemahan sendi, dan kelelahan.

Asuhan kebidanan atau asuhan pilihan yang diberikan penulis kepada Ny. "N" yaitu melakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak*, karena *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* mampu mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung (Ariningtyas, et. al., 2023).

Pemberian *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* dilakukan pada Ny. "N" karna merasa nyeri di bagian punggung dan tetap melakukan observasi dan evaluasi setiap selesai melakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak*. Evaluasi yang dilakukan dengan melihat dari lembar observasi skala NRS yang diisi oleh responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Penulis melakukan pemijatan kepada Ny. "N" di daerah punggung menggunakan ibu jari, dan melakukan kompres *warm water zak* sebanyak 50 cc dengan suhu antara 50-52° C. Menurut Mahmudah (2024)<sup>13</sup> pelaksanaan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan dilakukan terapi selama 4x berturut-turut dengan 15 menit per hari untuk mengurangi rasa nyeri.

Skor nyeri punggung sebelum dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* pada hari pertama berada dalam angka 9 setelah dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* terdapat penurunan

yaitu berada pada angka 6. Hasilnya terbukti tindakan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* dapat menurunkan nyeri punggung.

Kunjungan Kehamilan II dilakukan pada tanggal 02 Juni 2025 di rumah Ny. “N”, penulis melakukan pemeriksaan dan penatalaksanaan asuhan kehamilann trimester III terhadap Ny. “N” dengan usia kehamilan 38+3 minggu. Ibu mengatakan masih merasakan nyeri punggung yang sama. Pada hari ke dua sebelum dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* nyeri ibu dalam lembar observasi skala nyeri NRS berada dalam angka 7 setelah dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* terdapat penurunan nyeri yaitu berada dalam 5.

Kunjungan Kehamilan III dilakukan di rumah Ny. “N”, penulis melakukan pemeriksaan dan penatalaksanaan asuhan kehamilan trimester III terhadap Ny. “N” dengan usia kehamilan 38+4 minggu. Ibu mengatakan setelah kunjungan I dan II nyeri punggung berkurang. Pada hari ke dua sebelum dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* nyeri ibu dalam lembar observasi skala nyeri NRS berada dalam angka 6 setelah dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* terdapat penurunan nyeri yaitu berada dalam angka 4.

Kunjungan Kehamilan IV dilakukan pada usia kehamilan 38+5 minggu. Pada kunjungan ini adalah hari terakhir dilakukannya *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Setelah dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* sebanyak 4x ini, ibu

merasa lebih nyaman dan rileks dan tenang seperti ungkapan Mahmudah (2024)<sup>13</sup> *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan mengurangi stress.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari evaluasi setelah dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* sebanyak 4x, didapatkan hasil frekuensi nyeri punggung ibu berkurang dan ibu tidak terganggu oleh rasa nyeri saat beraktifitas sehari-hari. Hasil yang diperoleh dari lembar observasi NRS sebelum dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* berada dalam angka 4 setelah dilakukan *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* terdapat penurunan nyeri yaitu berada dalam angka 2. Frekuensi nyeri punggung dari kunjungan pertama sampai keempat terdapat perbedaan yaitu frekuensi nyeri menjadi berkurang dan nyeri tidak hilang sepenuhnya, hanya saja nyeri menjadi berkurang dan hilang timbul sesekali setiap ibu beraktifitas.

Tabel 1 Lembar Observasi Asuhan Sebelum Dilakukan Prosedur Tindakan *Massage Eufleurage* dan Kompres *Warm Water Zak*

Hari/Tanggal/ Jam	Skala Nyeri	Insensitas Nyeri
Minggu/01 Juni 2025/15.30 WIB	9	Nyeri berat
Senin/02 Juni 2025/10.00 WIB	7	Nyeri berat
Selasa/03 Juni 2025/09.30 WIB	6	Nyeri sedang
Rabu/04 Juni 2025/10.30 WIB	4	Nyeri sedang

Tabel 2 Lembar Observasi Asuhan Setelah Dilakukan Prosedur Tindakan *Massage Eufleurage* dan Kompres *Warm Water Zak*

Hari/Tanggal/ Jam	Skala Nyeri	Insensitas Nyeri
Minggu/01 Juni 2025/15.30 WIB	6	Nyeri sedang

Senin/02 Juni 2025/10.30 WIB	5	Nyeri sedang
Selasa/03 Juni 2025/09.00 WIB	4	Nyeri sedang
Rabu/04 Juni 2025/11.00 WIB	2	Nyeri ringan

Tabel 1 dan 2 menunjukkan hasil asuhan sebelum dan sesudah pemberian *Massage Eufleurage* dan Kompres *Warm Water Zak*. Hasil tindakan pelayanan dan pendampingan yang telah dilaksanakan Asuhan Kebidanan Berkelanjutan pada Ny. N *Massage Eufleurage* dan Kompres *Warm Water Zak* untuk mengurangi nyeri punggung kehamilan di TPMB Octaviani Ratika Putri Sleman terbukti efektif dengan hasil penilaian menggunakan lembar NRS dari angka 9 yaitu nyeri berat turun menjadi angka 2 yaitu nyeri ringan.

## PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan berkelanjutan merupakan pendekatan holistik yang diberikan secara menyeluruh kepada ibu mulai dari masa kehamilan, persalinan, nifas, neonatus hingga keluarga berencana. Pada penelitian ini, asuhan diberikan kepada Ny. N selama periode 1 Juni hingga 12 Juli 2025, dengan total 16 kunjungan yang mencakup seluruh tahapan tersebut. Pelaksanaan asuhan menggunakan standar kebidanan berdasarkan metode Varney dan SOAP, yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis, pelaksanaan intervensi, evaluasi, dan dokumentasi.

Pada tahap kehamilan trimester III, Ny. N mengalami keluhan nyeri punggung yang umum terjadi pada usia kehamilan lanjut. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Liasti

(2021)<sup>15</sup>, bahwa ibu hamil trimester III sering mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, sulit tidur, sesak napas, dan keputihan. Nyeri punggung disebabkan oleh peningkatan berat janin, perubahan postural, kelemahan sendi, dan kelelahan.

Intervensi yang diberikan berupa *massage effleurage* dan kompres *warm water zak*, yang terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri. Menurut Ariningtyas et al. (2023)<sup>11</sup>, kombinasi kedua metode ini mampu memberikan kenyamanan dan mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil. Terapi dilakukan selama empat hari berturut-turut dengan durasi masing-masing 15 menit, disertai jeda dan evaluasi menggunakan skala NRS.

Hasil evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri secara bertahap dari angka 9 (nyeri berat) menjadi angka 2 (nyeri ringan). Penurunan ini menunjukkan efektivitas intervensi yang dilakukan, sejalan dengan temuan Mahmudah (2024)<sup>13</sup> yang menyatakan bahwa terapi *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres pada ibu hamil trimester III. Selain itu, observasi menunjukkan bahwa frekuensi nyeri berkurang dan tidak lagi mengganggu aktivitas harian ibu. Hal ini mendukung pentingnya pendekatan berkelanjutan dalam asuhan kebidanan, di mana intervensi tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga promotif dan preventif.

Secara keseluruhan, pelaksanaan asuhan kebidanan berkelanjutan kepada Ny. N menunjukkan hasil yang positif, terutama dalam penanganan ketidaknyamanan kehamilan

trimester III. Intervensi yang tepat, evaluasi terstruktur, dan pendekatan berkelanjutan menjadi kunci keberhasilan dalam meningkatkan kualitas hidup ibu selama masa kehamilan.

Asuhan kebidanan berkelanjutan yang diberikan kepada Ny. N menunjukkan efektivitas intervensi *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan trimester III. Penurunan skala nyeri dari angka 9 menjadi 2 berdasarkan lembar observasi NRS menunjukkan keberhasilan terapi yang dilakukan selama empat hari berturut-turut.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Luthfi Yuliananda Waskito (2019)<sup>16</sup> dari Poltekkes Kemenkes Semarang, yang menyimpulkan bahwa kombinasi kompres air hangat dan *massage effleurage* secara signifikan menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi ini mampu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan fisik.

Penelitian lain oleh Sri Wahyuni dan tim (2022)<sup>17</sup> di Puskesmas Kenali Besar, Jambi, juga mendukung efektivitas *massage effleurage*. Mereka menemukan bahwa gerakan lembut dan ritmis *effleurage* yang disesuaikan dengan pola pernapasan ibu mampu menurunkan tingkat nyeri secara signifikan.

Selain itu, Mahmudah (2024)<sup>13</sup> menyatakan bahwa terapi *massage effleurage* dan kompres *warm water zak* yang dilakukan selama empat hari berturut-turut dengan durasi 15 menit per sesi mampu meningkatkan relaksasi dan

mengurangi stres pada ibu hamil trimester III. Hal ini mendukung hasil observasi pada Ny. N yang menunjukkan peningkatan kenyamanan dan penurunan frekuensi nyeri setelah intervensi dilakukan.

Dengan demikian, intervensi yang dilakukan kepada Ny. N tidak hanya sesuai dengan teori dan standar asuhan kebidanan, tetapi juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan efektivitas metode ini dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Pendekatan berkelanjutan yang dilakukan oleh penulis menjadi contoh praktik kebidanan yang responsif dan berbasis bukti.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Viandika, R., & Mega, A. (2020). *Continuity of Care: Asuhan Kebidanan Berkelanjutan*. STIKes Dharma Husada Bandung. Diakses dari <https://siakad.stikesdhhb.ac.id/repositories/400923/4009230150/ARTIKEL%20PDF.pdf>
2. World Health Organization. (2022). *Healthy Beginnings, Hopeful Futures: How Indonesia's Commitment to Maternal and Child Health Is Changing Lives*. Diakses dari <https://www.who.int/indonesia/id/news/feature-stories/detail/healthy-beginnings--hopeful-futures--how-indonesia-s-commitment-to-maternal-and-child-health-is-changing-lives>
3. Nilam, R., Sari, D. P., & Lestari, M. (2022). *Konsep Kehamilan dan Perkembangannya*. Jurnal Kebidanan Terkini (JKT), 7(1), 45–

52. Diakses dari <https://jom.http.ac.id/index.php/jkt/article/download/1024/306/4297> Berdasarkan Kunjungan K1 dan K4 di DIY Tahun 2024. Diakses dari [https://bapperida.jogjaprovo.go.id/dataku/data\\_dasar/chart/2228](https://bapperida.jogjaprovo.go.id/dataku/data_dasar/chart/2228)
4. Syalfina, R., Fitria, R., & Sari, N. (2022). Perubahan Fisiologis Kehamilan dan Dampaknya terhadap Sistem Tubuh Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 5(2), 112–118. Diakses dari <https://jurnal.kebidananusantara.ac.id/index.php/jkn/article/view/2022-perubahan-fisiologis>
5. Lestaluhu, R. (2022). *Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III melalui Terapi Komplementer. Prosiding Seminar Nasional LPPM UNISA Yogyakarta*. Diakses dari <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/download/649/396/2094>
6. Anggita, R., & Fitrihadi, A. (2024). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dalam Mengatasi Nyeri Punggung*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 6(1), 55–62. Diakses dari <https://e-journal.saku.co.id/index.php/IPK/article/download/235/149/1016>
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Poltekkes Palembang*, 3(2), 128–135. Diakses dari <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/download/1283/714>
8. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2024). *Jumlah Ibu Hamil*
9. Liasti, I. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di PMB “W” Kota Bengkulu*. Laporan Tugas Akhir, Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Diakses dari <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1374/1/LTA%20INAR%20LIASTI.pdf>
10. Setiobudi, R. (2015). *Nyeri Punggung dan Penatalaksanaannya pada Ibu Hamil*. Dalam Liasti, I. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di PMB “W” Kota Bengkulu* (Laporan Tugas Akhir, Poltekkes Kemenkes Bengkulu). Diakses dari <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1374/1/LTA%20INAR%20LIASTI.pdf>
11. Ariningtyas, N. Husna F., Kurly, A. 2023. *Asuhan Kebidanan Dengan Massage Effluarage Dan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Kehamilan Trimester III*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*. Vol 4 no1. Hal 1-7.
12. Mardian, R. (2023). *Efektivitas Kompres Hangat Menggunakan Warm Water Zak terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kebidanan Sehat Sejahtera*, 5(1), 22–28.
13. Mahmudah, S. (2024). *Efektivitas Massage Effleurage terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester*

13. *III. Jurnal Kebidanan Sejahtera*, 6(1), 15–22.
14. Safrudin, S., & Suyani, R. (2023). *Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kebidanan Mandiri*, 8(1), 34–41.
15. Liasti, I. (2021). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di PMB "W" Kota Bengkulu (Laporan Tugas Akhir, Poltekkes Kemenkes Bengkulu). Diakses dari <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1374/1/LTA%20INAR%20LIASTI.pdf>
16. Waskito, L. Y. (2019). *Efektivitas Kombinasi Kompres Air Hangat dan Massage Effleurage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III* (Laporan Tugas Akhir, Poltekkes Kemenkes Semarang).
17. Wahyuni, S., Handayani, R., & Putri, M. (2022). *Efektivitas massage effleurage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kenali Besar, Jambi*. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 7(2), 88–95.