

Pengaruh *Massage Effleurage* dengan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Tm III di PMB Wurry Aryuni

Wurry Aryuani¹, Suparmi²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Aisyiyah Surakarta

^{1,2}Email : ¹wurry.students@aiska-university.ac.id, ²suparti@gmail.com

Info Artikel

Submitted: 08 Agustus 2024

Revised: 29 Desember 2024

Accepted: 29 Desember 2024

*corresponding author : Wurry Aryuani

Email: worry.students@aiska-universitas.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.69597/amj.v2i2.24>

Abstrak

Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu aktivitas selama kehamilan, paritas, usia ibu dan usia kehamilan. Terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung antara lain adalah *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender. *Effleurage massage* adalah salah satu teknik pijat untuk menurunkan intensitas nyeri punggung. **Tujuan:** mengetahui pengaruh *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Wurry Aryuani. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Pra Eksperimen* jenis *one group pretest posttest*. Lokasi di PMB Wurry Aryuani, dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Populasi seluruh ibu hamil trimester III di PMB Wurry Aryuani. Sampel penelitian sebanyak 20 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*. Hasil penelitian rata – rata skor nyeri punggung sebelum dilakukan *massage effleurage* dengan aromaterapi lavender adalah 4,90 (nyeri sedang) sedangkan rata – rata skor nyeri punggung sesudah dilakukan *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender adalah 3,35 (nyeri ringan). Hasil uji *Wilcoxon signed ranks* terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi diperoleh nilai p value $0,000 < 0,005$ artinya ada pengaruh *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Wurry Aryuani. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Wurry Aryuani

Kata kunci : *massage effleurage*, minyak aromaterapi lavender, ibu hamil, nyeri punggung

Abstract

Factors that influence back pain in pregnant women are activities during pregnancy, parity, maternal age and gestational age. Non-pharmacological therapies to treat back pain include effleurage massage dan lavender aromatherapy oil. Effleurage massage is one of the massage techniques to reduce the intensity of back pain. This study is to find out "The effectiveness of massage effleurage with lavender aromatherapy oil on the reduction of back pain in pregnant women of TM III at PMB Wurry Aryuani. This study uses a type of quantitative research with a Pre-Experimental design of one group pretest posttest. Located at PMB Wurry Aryuani, carried out in May 2024. The population in this study was all pregnant women in the third trimester at PMB Wurry Aryuani. Sample of 20 respondents. Sampling was carried out using consecutive sampling techniques. The average score of back pain before massage effleurage with lavender aromatherapy was 4.90 (moderate pain) while the average score of

*back pain after massage effleurage with lavender aromatherapy oil was 3.35 (mild pain). The results of the Wilcoxon signed ranks test showed a change in the value before and after the intervention was given, a p value of $0.000 < 0.005$ was obtained. **Conclusion:** there is an effectiveness of massage effleurage with lavender aromatherapy oil on the reduction of back pain in pregnant women TM III at PMB Wurry Aryuani*

Keywords : *massage effleurage, lavender aromatherapy, back pain, pregnant women*

Pendahuluan

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi terkadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah pada wanita hamil paling sering terjadi pada kehamilan trimester III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormone relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan¹.

Data Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil terjadi mulai dari 30%- 78% di Amerika Serikat, eropa dan di beberapa bagian Afrika. Sepertiga dari populasi yang menderita nyeri punggung yang mengalami nyeri hebat dan sering dikaitkan dengan keterbatasan kemampuan ibu hamil untuk bekerja secara efektif yang berakibat terhadap kegiatan rutin harian yang berkurang. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2021, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.354.594 orang.

Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami *backpain* (nyeri punggung) pada kehamilan sehingga mempunyai keluhan yang bersifat refered pain pada satu tungkai dan kedua tungkai yang dikenal dengan ischias dalam kehamilan^{2,3,4}.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu aktivitas selama kehamilan, paritas, usia ibu. Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman

beraktivitas atau aktivitas terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita *tresslied vena* (Setiawati, 2019). Nyeri punggung bawah pada saat hamil dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi.. Untuk terapi non farmakologi dapat dilakukan melalui tindakan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, massage stimulaton (endorphin massage/pijatan punggung ringan, *masase effleurage, counter pressure massage*), mandi air hangat maupun kompres panas atau kompres dingin^{5,6}

Effleurage massage dengan menggunakan aroma terapi dapat menurunkan intensitas nyeri punggung, mengalihkan perhatian dan relaksasi, membantu ibu rileks, menciptakan perasaan tenang, nyaman, dan mengurangi respons terhadap rasa sakit. Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat untuk memperbaiki keadaan fisik dan psikis ibu selama kehamilan. Secara fisik sangat baik digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, sedangkan secara psikologis dapat menenangkan pikiran, mengurangi stress dan kecemasan, serta menenangkan⁷

Hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Januari 2024 Ibu hamil berjumlah 64, ibu hamil TM I 18, ibu hamil TM II 20, TM III 26. Hasil wawancara terhadap 5 orang ibu hamil TM III yang berkunjung ke PMByaitu 3 ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang tetapi terkadang menghambat aktivitas, 2 ibu hamil hanya nyeri punggung ringan. Berdasarkan

latar belakang tersebut penulis tertarik melakukan penelitian mengenai "Pengaruh *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Wurry Aryuani"

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Pra Eksperiment* jenis *one group pretest posttest*. Penelitian ini berlokasi di PMB Wurry Aryuani, dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III di PMB Wurry Aryuani. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yaitu 20 responden. Pengambilan sample penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon^{8,9}

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur ibu, Paritas, Pendidikan, Pekerjaan di PMB Wurry Aryuani Tahun 2024

Variabel	n	%
Usia		
20– 35 tahun	17	85,0
>35 tahun	3	15,0
Total	20	100
Paritas		
Primigravida	7	35,0
Multigravida	13	65,0
Total	20	100
Pendidikan		
SMP	1	5,0
SMA	10	50,0
Sarjana	9	45,0
Total	20	100
Pekerjaan		
IRT	9	45,0
Bekerja	11	55,0
Total	20	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 di atas hasil karakteristik responden mayoritas umur ibu 20 – 35 tahun yaitu 17 responden (85,0%). berdasarkan paritas mayoritas ibu dengan kategori multigravida yaitu 13 responden (65,0%).

Berdasarkan pendidikan mayoritas pendidikan ibu adalah SMA yaitu 10 responden (50,0%). Berdasarkan pekerjaan ibu mayoritas bekerja 11 responden (55,0%)

Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi frekuensi Nyeri Punggung sebelum dilakukan *massage effleurage* (*Pre test*) di PMB Wurry Aryuani Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Md	Mn	Mx	SD	CI:95 %
Nyeri Punggung sebelum dilakukan <i>massage effleurage</i> (<i>pre test</i>)	20	4,90	5,0	3,0	6,0	0,912	4,47 – 5,33

Sumber: Data Output spss

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil nyeri punggung sebelum dilakukan *massage effleurage* (*pre-test*), rata – rata skor nyeri adalah 4,90 (katagori nyeri sedang) dengan Nilai terkecil yaitu 3,00 dan nilai maksimum adalah 6,00

Tabel 3. Distribusi frekuensi Nyeri Punggung setelah dilakukan *massage effleurage* (*Post test*) di PMB Wurry Aryuani Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Md	Mn	Mx	SD	CI:95 %
Nyeri Punggung setelah dilakukan <i>massage effleurage</i> (<i>post test</i>)	20	3,35	3,00	2,0	5,0	1,137	2,82 – 3,88

Sumber: Data Output spss

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil nyeri punggung setelah dilakukan *massage effleurage* (*post-test*), rata – rata skor nyeri adalah 3.35 (katagori nyeri sedang) dengan Nilai terkecil yaitu 2,00 dan nilai maksimum adalah 5,00.

Uji Normalitas Data

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	N	P value	Simpulan
Skor nyeri <i>pre test</i>	20	0,01	Tidak normal
Skor nyeri <i>post test</i>	20	0,08	normal

Sumber: Data Output spss

Tabel 4. di atas menunjukkan hasil uji normalitas data, dimana diketahui data variabel skor nyeri pre test menghasilkan nilai p value < 0,05 yang berarti data berdistribusi tidak normal

Analisa Bivariat

Tabel 5. Pengaruh *Massage Effleurage* Dengan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu hamil TM III di PMB Wurry Aryuani

Sumber: Output Spss

Berdasarkan tabel 5. di atas dapat diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon signed ranks* data menunjukkan terdapat 20 ranking negatif dan seluruh responden mengalami penurunan nyeri punggung. Tidak ada ulasan

	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P value
Negatif ranks	20	10,50	210,0	-4,021	0,000
Positif ranks	0	0	0		
Ties	0				

positif, sehingga menunjukkan tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri punggung. Hasil ini juga menunjukkan penurunan rata-rata penurunan nyeri punggung secara keseluruhan sebesar 210,0 yang artinya nyeri punggung responden mengalami penurunan. Hasil menunjukkan nilai p value $0.000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Wurry Aryuani.

Pembahasan

1. Karakteristik responden

Berdasarkan usia pada tabel 1. karakteristik responden mayoritas usia ibu 20 – 35 tahun yaitu 17 responden (85,0%) dan

minoritas usia ibu > 35 tahun yaitu 3 responden (15,0%). menurut amin (2023) usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil. Karena ukuran dan berat rahim bertambah seiring bertambahnya usia, hal itu dapat memberi tekanan lebih besar pada punggung bagian bawah dan menyebabkan rasa sakit. Selain itu, tingkat aktivitas dan mekanika tubuh ibu hamil juga dapat berkontribusi terhadap terjadinya nyeri punggung.

Pada umumnya nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan yang berusia antara 20 sampai 24 tahun yang akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun (Sukeksi et al, 2018). Pada penelitian ini umur ibu didominasi usia 20 – 35 tahun yaitu 17 responden (85,0%). Usia tersebut adalah usia reproduksi sehat sehingga nyeri punggung yang dialami responden dikarenakan perubahann fisiologis semasa kehamilan Trimester III.

Berdasarkan paritas pada tabel 1. Karakteristik responden mayoritas paritas multigravida yaitu 13 responden (65%) dan minoritas primigravida yaitu 7 responden (35%). Ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di dibandingkan dengan yang primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Kelemahan pada otot di bagaian abdomen umumnya dialami oleh grandemultipara¹⁰.

Rahim yang semakin tumbuh besar, maka pusat gaya gravitas ibu hamil perlahan namun pasti, akan berubah menjadi lebih kedepan. Karena itu, untuk dapat berdiri tanpa terhuyung-huyung, maka mau tak mau ibu hamil harus menyesuaikan diri pada titik keseimbangan yang baru⁶.

Berdasarkan pendidikan pada tabel 1. hasil karakteristik responden mayoritas berpendidikan SMA 10 responden (50%).

Pendidikan yang dijalani seseorang memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan berpikir. Seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan dapat mengambil keputusan yang lebih rasional, umumnya terbuka untuk menerima perubahan atau hal baru dibandingkan dengan individu yang berpendidikan rendah. Pendidikan formal yang dimiliki seseorang akan memberikan wawasan kepada orang tersebut terhadap fenomena lingkungan yang terjadi, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin luas wawasan berpikir sehingga keputusan yang akan diambil akan lebih realistis dan rasional. Dalam konteks kesehatan tentunya jika pendidikan seseorang cukup baik, gejala penyakit akan lebih dini dikenali dan mendorong orang tersebut untuk mencari upaya yang bersifat preventif (UU RI No.20 tahun 2013 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Berdasarkan pekerjaan pada tabel 1. hasil karakteristik responden mayoritas ibu hamil yang bekerja 11 orang (55%) dan 9 orang (45%) ibu hamil sebagai ibu rumah tangga IRT. Ibu hamil yang bekerja diluar rumah memiliki beban lebih besar dari ibu hamil yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), akibatnya nyeri punggung bawah yang merupakan nyeri fisiologis yang sering dialami ibu hamil tingkat nyerinya akan semakin terasa.

Nyeri punggung juga dapat merupakan akibat karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, memakai sepatu tumit tinggi, dan angkat beban, terutama bila kegiatan yang dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah. Aktivitas-aktivitas tersebut menambah peregangan pada punggung, dan ditambah dari mekanika tubuh yang tidak tepat seperti posisiduduk berbaring, berdiri, dan berjalan yang salah¹⁰

Menurut asumsi peneliti nyeri punggung bawah pada kehamilan erat kaitanya dengan pekerjaan. Ibu yang bekerja diluar memiliki beban kerja lebih berat, karena mereka tetap mengerjakan tugasnya sebagai ibu rumah tangga juga sehingga keulhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil akan semakin terasa.

2. Nyeri punggung sebelum *Massage Effleurage* dengan minyak aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan *Massage effleurage* dengan minyak aromaterapi Lavender (*pre-test*), rata – rata skor nyeri adalah 4,90. Nilai terkecil yaitu 3,00 dan nilai maksimum adalah 6,00. Artinya seluruh ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilanya dengan rata-rata tingkat nyeri sedang. Dengan skor nyeri terkecil 3,00 yaitu nyeri ringan dan skor nyeri tertinggi yaitu 6,00 nyeri sedang. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata skor nyeriantara 4,47 sampai dengan 5,33.

The International Association for the Study of Pain (IASP,1979 dikutip dari Potter dan Perry, 2006 dalam Wiarto, 2017), mendefinisikan nyeri sebagai suatu pengalaman sensori dan emosional yang tidak nyaman yang berhubungan dengan kerusakan jaringan actual dan potensial yang dirasakan dalam kejadian-kejadian dimana terjadi kerusakan. Perasaan yang tidak nyaman tersebut sangat bersifat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut¹¹.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Prihatin, dkk (2024) tentang Pengaruh *Massage Effleurage* Dan Endorfin Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Hasil penelitian menunjukkan *massage effleurage* dengan aromaterapi peppermint nilai pretest 4,93 dan posttest 2,17¹².

3. Nyeri punggung setelah *Massage Effleurage* dengan minyak aromaterapi Lavender

Berdasarkan Tabel 3. didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan *massage effluerage* dengan aroma therapi lavender rata – rata skor nyeri setelah intervensi adalah 3,35. Nilai terkecil yaitu 2,00 dan nilai maksimum adalah 5,00. Artinya seluruh ibu hamil mengalami

nyeri punggung dengan tingkat rata-rata nyeri sedang, dengan skor nyeri paling kecil 2 dan skor nyeri palingtinggi 5. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata skor nyeri 2,82 sampai dengan 3,88. Hal ini menunjukkan adanya rata-rata penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Para wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan, kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi dan yang lainnya berhubungan dengan aspek-aspek emosi dalam kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain.

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) odema akibat peradangan, relaksasi dan mengurangi rasa nyeri¹³.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Oktaviana, dkk (2022) Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage Dengan Aromaterapi Essential Oil Lavender (*Lavandula Lamiaceae*) Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung

Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Hasil analisa univariat menunjukkan rata – rata responden berusia 29 tahun dengan status kehamilan multigravida. Rata – rata penurunan skala nyeri setelah diberikan perlakuan sebesar 2.00 (kelompok intervensi) dan sebesar 5.19 (kelompok kontrol). Analisa bivariat dengan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p - value$ 0,000 (kelompok intervensi) dan $p - value$ 0,007 (kelompok kontrol). Sedangkan uji Independent T – test menghasilkan *nilai p – value* 0,000.

Berdasarkan analisis hasil penelitian maka peneliti berasumsi bahwa pada penurunan intensitas nyeri sesudah pemberian *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender dikarenakan Pijat atau *massage* diperkirakan bekerja dengan baik dalam memblokir impuls nyeri ke otak dan merangsang pelepasan *endorphin local* (hormon yang berguna untuk menurunkan nyeri). *Massage* adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligament, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi. *Massage* atau pijatan (*effleurage*) adalah bentuk stimulasi kulit yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Relaksasi yang dialami ibu merangsang otak untuk menurunkan kadar hormon adrenalin. Serabut nyeri yang membawa stimulus nyeri ke otak lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas dan sensasinya berjalan lebih cepat. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersama sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berkurang.

4. Pengaruh *Massage Effleurage* dengan minyak aromaterapi Lavender terhadap nyeri punggung

Hasil uji *Wilcoxon signed ranks* terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Rata - rata negatif ranks 10,50 dengan nilai N 20 dan sum of ranks atau jumlah ranking positifnya sebesar 210,00 artinya terdapat 20 responden yang mengalami penurunan nyeri punggung. positif

ranks 0 artinya tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan setelah pemberian intervensi. Berdasarkan hasil perhitungan *Wilcoxon Signed Test* maka nilai z yang didapat sebesar $-4,021$ dengan p value $0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Massage Effleurage* Dengan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu hamil TM III di PMB Wurry Aryuani.

Nyeri punggung bawah terkait kehamilan (*Pregnancy-Related Low Back Pain* atau *PLBP*) dan nyeri panggul (*Pelvic pain* atau *PP*) nyeri muskuloskeletal yang sangat umum selama kehamilan. Hal ini dapat disebabkan oleh aktivitas sehari-hari seperti berjalan, bekerja, tidur, suasana hati, dan sebagainya, akibatnya mengurangi kualitas hidup, dan ada beberapa bukti merugikan sosial ekonomi, terutama karena ketidak hadirannya dari pekerjaan¹².

Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita trombosis vena. Meskipun nyeri punggung bawah merupakan hal yang fisiologis dalam kehamilan, namun ibu hamil tetap membutuhkan kenyamanan selama masa kehamilannya. Apabila tidak ditangani baik maka komplikasi yang akan timbul Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari, bahkan sampai kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbal. Ada dua cara untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologi¹⁴.

Ibu hamil dapat mencegah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung dengan latihan harian, seperti : berjalan, berenang, dan peregangan hal ini merupakan

cara pencegahan nyeri punggung yang efektif. Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, relaksasi, *massage/* pemijatan, kompres panas dan lain-lain (Amalia et al, 2020). Upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara pijatan yaitu pijat endorfin dan *effleurage*. Pijat endorfin merupakan terapi sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan pada wanita hamil saat menjelang kelahiran sampai saat melahirkan. Hal ini dikarenakan sentuhan atau pijatan dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan zat endorfin yang merupakan zat pereda rasa sakit dan menciptakan rasa nyaman¹⁵.

Effleurage adalah gerakan usap yang dilakukan dengan penekanan mengikuti peredaran darah menuju jantung. Gerakan *effleurage* bermanfaat menenangkan saraf, menghilangkan stres (relaksasi), dan akan membuat tidur lebih pulas. Jaringan tubuh akan berfungsi dengan lancar, meningkatkan sirkulasi dan aliran limfe untuk menyingkirkan sisa-sisa metabolisme dan racun tubuh. *Effleurage* akan memperbaiki keadaan kulit, meningkatkan kesehatan, serta membuat kulit lebih halus, mulus dan lebih bercahaya. Selama melakukan *effleurage* pertahankan kontak dengan klien agar klien dapat merasa lebih rileks *aroma therapy* dari minyak lavender juga akan menambah relaksasi. Saat memijat, kedua tangan harus dalam keadaan rileks dan memijat tidak terlalu menekan atau melakukan gerakan mendadak. Tekanan atau gerakan mendadak akan berakibat saraf terganggu, gerakan pijatan sebaiknya lembut, ritmik dan datar, gunakan seluruh tangan, bukan hanya jari-jari. Dengan demikian gerakan pijat bisa menjangkau area yang lebih luas. Gerakan *effleurage* selalu mengarah ke jantung menuju ke arah tungkai bagian atas, lengan bagian atas dan punggung bagian atas¹⁶.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Wati, dkk (2021) yang berjudul Pengaruh

Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. Hasil penelitiannya adalah Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Sebelum diberikan senam hamil 15 ibu yang mengalami nyeri sedang dan 5 ibu mengalami sangat nyeri, sedangkan setelah diberikan senam hamil 12 ibu yang mengalami nyeri sedang dan 8 ibu mengalami sedikit nyeri oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III¹⁷.

Berdasarkan analisis hasil penelitian maka peneliti berasumsi bahwa Massage effleurage dengan minyak aromaterapi Lavender dapat memberikan keuntungan menurunkan nyeri punggung, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal, dan mempersiapkan pernafasan, dan memberikan relaksasi pada ibu hamil

Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini maka dapat disimpulkan ada pengaruh *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Wurry Aryuani

Saran

Hasil penelitian ini dapat memberikan solusi atau penyuluhan untuk mengurangi rasa nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat memilih terapi non farmakologi yaitu *massage effluerage* dengan minyak aromaterapi lavender dikarenakan tidak semua obat – obatan dapat dikonsumsi oleh ibu hamil

Daftar Pustaka

1. Nuraini dan Mun. 2021. Pemberian Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Toroh I. *Jurnal Annur Purwodadi* 6(2).

2. Halim Putri AR, 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ba Ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 Minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Batu dan Puskesmas Junrejo. *Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*
3. Kemenkes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta. Kementrian Kesehatan Indonesia.
4. Arummega dkk. 2022. *Faktor – faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil TM III : Literatur Review*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9 (1)
5. Setiawati. 2019. Efektivitas teknik massage effleurage dan teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III. *Prosiding Seminar*.
6. Maryunani, Anik. 2018. *Nyeri dalam persalinan teknik dan cara penanganannya*. CV. Trans Info Media. Jakarta
7. Zannah dan Rika. 2022. Efektivitas Effleurage Massage dengan menggunakan aroma terapi untuk menurunkan nyeri persalinan Di PMB Yenita Kota Pariaman. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 11(2)
8. Notoadmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Ketiga. Rineka Cipta. Jakarta
9. Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet. Bandung
10. Fithriyah, 2020. Hubungan paritas dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di BPS Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 221-230
11. Wiarto, Giri, 2017. *Nyeri Tulang Dan Sendi*. Yogyakarta. Gosyen Publishing
12. Prihatin, dkk. 2024. Pengaruh Massage Effleurage Dan Endorphin Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal*, 4(6)
13. Andriani, dkk. 2023. Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda* 3(1)
14. Untari, dkk. 2022. Efektifitas Massage Effleurage dan endorphine kombinasi essensial oil lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III. *Prosiding Karya Husada Semarang*.
15. Girsang, B. M., et.al. 2023. *Evidence Based Practice Periode Nifas*. Deepublish.
16. Dinarta, Ema. 2017. *Materi Perawatan Badan Tradisional*. [https://www.slideshare.net/EmaDinartaNainggolan/ materi-perawatan- badan-tradisional](https://www.slideshare.net/EmaDinartaNainggolan/materi-perawatan-badan-tradisional).
17. Wati, dkk. 2021. Pengaruh Massage Effleurage Dan Endorphin Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Femina Jurnal Kebidanan* 1(1)

18. Amalia, dkk. 2020. Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing And Health Science*, 3(1),
19. Amin. 2023. Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Obsgin* 15(3)
20. Andriani, dkk. 2023. Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda* 3(1)
21. Elkhapi, dkk. 2023. Hubungan usia kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Nyeri Punggung bawah Pada Ibu Hamil TM II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023. *Journal Of Social Scince Reserarch*, 3(5).
22. Fitriana dan Vennny. 2020. Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu Midwifery Journal*
23. Hastono, S.2016. *Analisa Data Kesehatan*. Jakarta. Universitas Indonesia.
24. Intarti, WD dan Puspitasari. 2020. Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang Di Wilayah Ekskotatif Cilacap. *Jurnal Ilmiah Kebidanan: AKBID YLPP*, 8(1)
25. Julianto. 2016. *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. DeePublish. Jakarta
26. Lebang, Erikar. 2015. *Yoga Atasi Backpain*. Pustaka Bunda. Jakarta
27. Manuaba. 2016. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. EGC. Jakarta
28. Mubarak, Wahit Iqbal dkk. 2018. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika. Jakarta
29. Mughtaridi dan Moelyono 2015. *Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Graha Ilmu. Jakarta
30. Olivia Femi. 2018. *Mengatasi Gangguan Haid*. Jakarta. Redaksi Health Secret
31. 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)*, 11 (1): 109-115
32. Pratiwi dan Anas.2020. Aroma Terapi sebagai Media Relaksasi. Review Artikel. Fakultas Farmasi Universitas Padjajaran. 18(3).
33. Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
34. Sulistyawati, Ari. 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika. Yogyakarta