

Upaya Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil dengan *Massage Effleurage*

Nurul Komariah^{1*}, Sari Wahyuni², Fathia Salsabilah³, Helda Puspita⁴

^{1, 3, 4} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang

² Program Studi Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Palembang

* nurulkomariah2007@gmail.com

Abstrak

Nyeri Punggung sering dialami Ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III. Prognosis akan buruk pada nyeri punggung bawah jika tidak ditangani dengan baik. Tujuan kegiatan pengabmas ini untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam melakukan *massage effleurage* sebagai upaya mengurangi rasa nyeri pada punggung. Kegiatan dimulai dengan melakukan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Ibu hamil mampu melakukan redemonstrasi serta tampak antusias dan aktif bertanya. Keterampilan Ibu meningkat dalam melakukan *massage effleurage*.

Kata Kunci: nyeri punggung, ibu hamil, *massage effleurage*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa terpenting dalam kehidupannya bagi setiap ibu hamil.. Pada kehamilan terjadi perubahan fisiologi. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan keluhan diantaranya mual-muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena, Haemoroid, gangguan berkemih, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Sukesi et al., 2018).

Terdapat 60-80% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berdasarkan hasil penelitian di berbagai wilayah Indonesia. (Mafikasari & Kartikasari, 2015). Terdapat 5.283.165 ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung seperti terdapat pada Profil data Kesehatan Indonesia tahun 2018. (Kemenkes RI, 2019). Sekitar 18% Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia. Bertambahnya usia maka prevalensi *Low Back Pain* (LBP) akan meningkat (Fitrina, 2022). Pada daerah mitra terdapat 40% yang mengalami nyeri punggung.

Nyeri pada daerah lumbar, diatas Sakrum dan rasa nyeri tersebut bisa menjalar ke kaki, rasa nyeri sering kali bersifat tumpul dan diperburuk dengan fleksi tulang lumbar kearah anterior digambarkan sebagai nyeri punggung bawah pada kehamilan (Casagrande et al., 2015). Prognosis akan buruk pada nyeri punggung bawah jika tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil mengalami kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur. Hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Katonis et al., 2011). Dampak buruk yang terjadi pada nyeri punggung yaitu kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area Pelvis dan Lumbar

(Aswitami, 2018), Berdasarkan dampak yang terjadi maka nyeri punggung perlu mendapatkan penanganan.

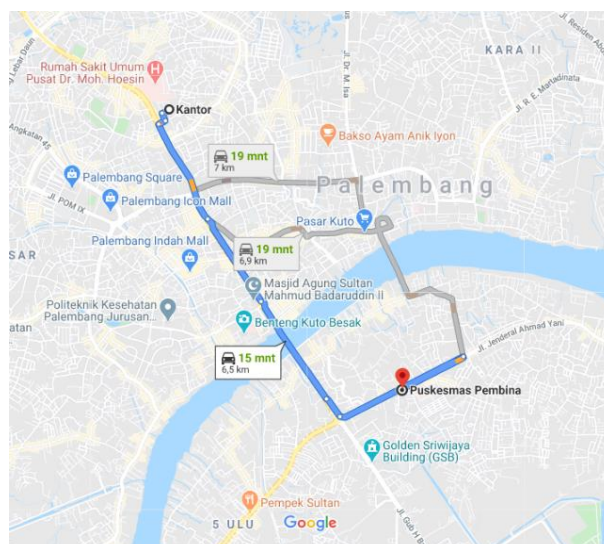
Terdapat dua metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu metode farmakologi dan non farmakologi. Salah-satu upaya non farmakologi yang bisa dilakukan yaitu massage Effleurage. Massage adalah manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh. Sebagian besar efektif dibentuk dengan tangan dan diatur dengan tujuan untuk memengaruhi saraf, otot, sistem pernapasan, peredaran darah dan limphe yang bersifat setempat dan menyeluruh (Alimah, 2012).

Massage merupakan salah-satu manajemen nyeri non farmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, relaksasi, menenangkan saraf, menentramkan diri dan menurunkan tekanan darah (Maryunani & Sukaryati, 2011). Massage Effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan relaksasi, Di daerah mitra belum pernah dilakukan massage Effleurage. Penelitian (Nurhidayatullah et al., 2021), pemberian massage Effleurage efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Pada Kegiatan Pengabmas ini pengabdi bermitra dengan ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang. Kegiatan Pengabmas yang dilakukan yaitu upaya pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil dengan Massage Effleurage.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabmasi dilakukan pada bulan Mei- November 2023. Kegiatan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang. Lokasi kegiatan terlihat pada peta berikut:



Gambar 1. Peta lokasi pengabdian

Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil. Langkah awal yang dilakukan oleh pengabdi adalah mengumpulkan data ibu hamil dengan membagikan kuesioner.

Persiapan

Pengabdi pada tahap persiapan berkoordinasi dengan kader posyandu. Ibu hamil Trimester III yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang dihubungi Kader Posyandu. Pengabdi menyiapkan ruangan di salah- satu rumah ibu hamil. Sarana belajar yang digunakan yaitu kursi, phantoom. Menyiapkan materi, Booklet. Pengabdi mengundang ibu hamil. Pengabdi menyiapkan tim pelaksana kelas ibu hamil. Siapa Fasilitatornya, bidan koordinator dan siapa Narasumber. Menyusun Susunan Acara Penyuluhan (SAP). Pengaturan waktu pertemuan sesuai dengan jadwal dan waktu.

Pelaksanaan

Pada pertemuan pertama pengabdi mencoba membina hubungan baik dengan ibu hamil dan menggali informasi lebih dalam tentang ibu hamil. Pengabdi memberikan formulir kesediaan kepada peserta. Selanjutnya, kuesioner biodata dan mengenai nyeri punggung pada ibu hamil. Selanjutnya, pengabdian memberikan edukasi dan diskusi mengenai nyeri punggung pada ibu hamil. Pengabdi membagikan booklet yang berisi tata cara melakukan massage Effleurage. Pengabdi menjelaskan isi booklet.

Pengabdi mempraktikkan cara melakukan massage Effleurage. Pengabdi mencontohkan sebanyak dua kali. Upaya ini dilakukan agar ibu-ibu yang duduk pada kedua sisi bisa melihat semua bagaimana langkah melakukan massage Effleurage. Ibu Hamil diminta untuk mengulang bagaimana langkah melakukan massage Effleurage. Mereka semua bisa melakukan massage tersebut.

Indikator keberhasilan kegiatan ini yaitu Mitra sangat antusias, kooperatif, mau mengikuti arahan yang telah diberikan oleh Pengabdi. keaktifan bertanya dan berdiskusi. Indikator outputnya yaitu Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu hamil. Evaluasi yang dilakukan yaitu ibu-ibu diminta mempraktikkan kembali Massage Effleurage.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdi mengatur seefektif mungkin pelaksanaan Pengabmas ini sehingga tidak membuat ibu merasa lelah. Setelah didemonstrasikan cara melakukan massage Effleurage, ibu hamil bisa melakukan massage Effleurage tersebut dengan bimbingan.



Gambar 2. Kegiatan pengabmas massage effleurage

Massage effleurage adalah pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang dilakukan dengan lembut dari arah bawah menuju ke atas (jantung) dengan arah yang

memutar beraturan serta dilakukan secara berulang dan tujuan Massage Effleurage untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Wulandari, 2015). Menurut Vidayanti (2017), bahwa terdapat pengaruh massage Effleurage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Menurut Ersila et al. (2019), massage effleurage berefek pengalihan serta merangsang hormon endorphin untuk keluar, hal ini akan menyebabkan relaksasi otot sehingga akan meningkat pada ibu yang mengalami nyeri punggung. Hal ini terjadi karena Massage Effleurage mempunyai manfaat memberikan rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang produksi hormon endorphin yang menghilangkan rasa sakit. (Rismawati Simbung et al., 2022). Kegiatan ini sesuai dengan teori tentang *Gate Control Theory*, massage Effleurage dapat menghambat nyeri kontraksi uterus karena serabut A-Delta akan menutup gerbang sehingga Cortex Cerebrum tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh Counterstimulasi massage ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah. Ibu hamil Trimester III yang dipijat secara teratur memiliki lebih sedikit komplikasi pada persalinan dan memiliki lebih sedikit kadar hormon stress (Katz & Rosenbloom, 2015).

Massage Effleurage mengaktivasi Vagus/Parasimpatis bermielin melakukan mekanisme Health (Pemeliharaan Kesehatan), Growth (Pengembangan Kesehatan), Restoration (Pemeliharaan Kesehatan). Parasimpatis Vagus bermielin juga berperan dalam menekan hormon stress dengan pelepasan neurotransmitter opioid endogen seperti asetil kolin, serotonin, dopamine dan Endorphin. Hormon-hormon tersebut ikut andil dalam memelihara kesehatan yang selanjutnya mendorong ibu melewati fase defence dengan baik, jika ibu dapat melewati proses ini dengan baik maka nyeri akan kembali normal. Massage merangsang reseptor Cutaneous dan memberikan informasi pada serabut saraf nyeri pada tulang belakang untuk memblokir bagian yang terasa nyeri. Sensasi menyenangkan pada saat massage Effleurage merangsang nucleus pada otak untuk menurunkan aktivitas saraf tulang belakang dan melepaskan opioid endogenous (Fatmawati, 2017).

Pengabdian membuat WA Grup dan melakukan monitoring dan evaluasi terkait nyeri punggung dan pelaksanaan massage Effleurage. Pada WA grup juga dibagikan materi dalam bentuk file Massage Effleurage. Serta untuk keberlanjutan program maka, pengabdian memberikan Booklet serta softcopynya kepada bidan Puskesmas Pembina. Bidan Puskesmas Pembina akan memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester III cara melakukan massage Effleurage untuk upaya mengurangi nyeri punggung.

Kesimpulan

Ibu hamil terlibat aktif dalam diskusi dan bersedia melakukan redemonstrasi massage Effleurage. Ibu hamil terlihat antusias dengan kegiatan ini, sehingga kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar. Untuk melengkapi keterampilan tersebut, sebagai rekomendasi kegiatan untuk pengabdian selanjutnya yaitu upaya pemberdayaan ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung dengan teknik yang berbeda.

Ucapan Terimakasih

Pengabdi ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memberikan dana sehingga dapat terselenggaranya kegiatan pengabmas ini. Ucapan terimakasih juga pengabdi sampaikan kepada Pimpinan Puskesmas Pembina. Pada Bidan, kader serta ibu hamil yang telah banyak membantu pengabdi sehingga dapat terlaksananya kegiatan ini dengan lancar.

Referensi

- Alimah, S. (2012). *Massage Exercise Therapy* (1st ed.). Akademi Fisioterapi Surakarta.
- Aswitami. (2018). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis menghadapi menarche pada remaja putri pra pubertas di SD Gugus V Mengwi*.
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low back pain and pelvic girdle pain in pregnancy. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), 539–549.
- Ersila, W., Prafitri, L. D., & Zuhana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Massage Effleurage dan Kompres. *Jurnal SIKLUS*, 8(2), 107–115.
- Fatmawati. (2017). Efektifitas Massage efflurage terhadap pengurangan sensasi rasa nyeri persalinan pada ibu primipara. *Journal of Issues in Midwifery*.
- Fitrina, R. (2022). *Nyeri Punggung Bawah BAWAH (LBP)*. Yankes Kemenkes RI.
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2011). *Pregnancy-related low back pain*. 205–210.
- Katz, J., & Rosenbloom, B. N. (2015). The golden anniversary of Melzack and Wall ' s gate control theory of pain : Celebrating 50 years of pain research and management. *Pain Res Manag*, 20(6), 285–286.
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2018*. (Kemenkes RI (ed.)). Kemenkes RI.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. A. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Surya*, 7(2), 26–34.
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Trans Info Media.
- Nurhidayatullah., Hasana, A. Q., & Tanama, R. (2021). Efektivitas massage effleurage dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada ibu hamil di PMB kota palembang.
- Simbung, R., Ohorella, F., & Sikki, S. (2022). Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dengan Effleurage Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada IBu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(Nomor Khusus), 268–272.
- Sukesi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Tehnik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>