MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN PENERAPAN *MASSAGE EFFLEURAGE* UNTUK MENGATASI MASALAH NYERI PUNGGUNG BAWAH DI DESA SARI GALUH KEC. TAPUNG KAB. KAMPAR

Fani Septri Wulandari[1], Deswinda[2], Fitri Dyna[3], Desi Anggraini[4]
[123456]Program Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Kota Pekanbaru, Indonesia

E-mail: faniseptri03@gmail.com, deswinda@payungnegeri.ac.id, fitri.dyna@payungnegeri.ac.id, anggrainidesi508@gmil.com

ABSTRACT

Lower back pain is a complex pain complaint that most commonly occurs in the third trimester of pregnancy. It is caused by several factors, including hormonal changes, pressure on nerves, weight gain, and changes in posture. Untreated back pain can disrupt daily activities, resulting in nursing problems and discomfort. Therefore, treatment for lower back pain in pregnant women is necessary, one of which is effleurage massage using olive oil. Effleurage massage aims to overcome pain, improve blood circulation, and increase physical and mental relaxation, olive oil contains oleochantal compounds that have anti-inflammatory and pain- relieving effects. The purpose of this KIAN is to provide nursing care to third- trimester pregnant women by applying effleurage massage to overcome lower back pain in Sari Galuh Village, Tapung District, Kampar Regency. The method used in KIAN is a case study of the application of Evidence Based Nursing (EBN). This nursing care was carried out on 2 third-trimester pregnant women. The intervention carried out was effleurage massage which was carried out for 3 consecutive days, namely on June 20-22, 2025. The instrument used is the Numeric Rating Scale (NRS). The evaluation results of the intervention carried out on clients I and II for 3 consecutive days with a duration of 15 minutes in the morning with an average before the application of effleurage massage was 6 and the average pain scale after the application of effleurage massage was 4. This effleurage massage therapy can be used as an alternative non-pharmacological therapy for pregnant women in the third trimester to overcome discomfort disorders, especially complaints of lower back pain.

Keywords *: Sensitivity, Stretching, Diabetes Mellitus*
References *: 22 References (2019-2025)*

Article history
Received: Agustus 2025
Reviewed: Agustus 2025
Published: Agustus 2025
Plagirism checker no 234
Doi : prefix doi : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling banyak terjadi pada ibu hamil trimester III yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti: perubahan hormonal, tekanan pada syaraf, peningkatan berat badan dan perubahan postur tubuh. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, Akibatnya timbul masalah keperawatan gangguan rasa nyaman. Oleh karena itu perlu dilakukan penanganan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil salah satunya dengan Massage effleurage menggunakan minyak zaitun. Massage effleurage bertujuan mengatasi nyeri, melancarkan sirkulasi darah, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental, minyak zaitun mempunyai kandungan senyawa oleochantal yang memiliki efek anti-inflamasi dan pereda nyeri. Tujuan KIAN ini adalah melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan penerapkan massage effleurage untuk mengatasi nyeri punggung bawah di Desa Sari Galuh, Kec.Tapung, Kab.Kampar. Metode yang digunakan dalam KIAN adalah berupa studi kasus penerapan Evidence Based Nursing (EBN). Asuhan keperawatan ini dilakukan pada 2 ibu hamil trimester III. Intervensi yang dilakukan berupa massage effleurage yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 20-22
Juni 2025. Instrumen yang digunakan yaitu Numeric Rating Scale (NRS). Hasil evaluasi dari intervensi yang dilakukan pada klien I dan II selama 3 hari berturut- turut dengan durasi 15 menit di pagi hari dengan rata-rata sebelum dilakukan tindakan penerapan massage effleurage yaitu 6 dan rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan tindakan penerapan massage effleurage yaitu 4. Terapi massage effleurage ini dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologi pada ibu hamil trimester III untuk mengatasi gangguan rasa nyaman terutama keluhan nyeri pada punggung bawah.

Kata Kunci : Massage effleurage, Nyeri Akut, Ibu Hamil Trimester III
Daftar Pustaka : 18 referensi (2017-2024)

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Stresor yang paling sering dilaporkan oleh wanita selama kehamilan adalah berkaitan dengan gejala fisik, citra tubuh, kesejahteraan janin, perubahan pola hidup, gangguan emosi, dan kekhawatiran tentang masalah dalam kehamilan, persalinan dan kelahiran (Almanika et al., 2022). Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal yang dapat mengakibatkan rasa sakit, baal, dan kelemahan di ekstremitas atas karena tubuh mengalami perubahan postur secara bertahap yang mengakibatkan distensi abdomen sehingga membuat pinggul condong kedepan, penurunan tonus otot abdomen, dan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

bertambahnya beban. Hal ini sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman pada punggung, terutama pada wanita yang lebih tua (Saur,2021).

Penyebab nyeri punggung bawah dapat berasal dari berbagai faktor, seperti gerakan berulang, postur tubuh tidak balance, posisi tubuh statis yang berkepanjangan, masalah mekanis, hormonal, peredaran darah, dan psikososial yang menjadi faktor paling banyak sehingga meningkatkan risiko nyeri kronis. Studi menunjukkan bahwa lebih dari 50% ibu hamil menderita nyeri pinggang dan intensitas nyeri meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (Sousa et al., 2019). Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan nyeri berulang yang berlangsung selama >1 minggu dan biasanya nyeri pada daerah lumbo pelvic. Biasanya nyeri punggung bawah pada kehamilan berlangsung pada usia kehamilan trimester kedua yaitu rata-rata pada minggu ke 22 kehamilan, namun tidak sedikit pula nyeri punggung bawah terjadi pada trimester pertama (Berber and Satılmıs, 2020).

Pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung selama kehamilan, terdapat sekitar 16% melaporkan nyeri punggung 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada usia kehamilan ke-24 minggu dan 93% pada usia kehamilan ke-36 minggu (Pujiana and Murbiah, 2023). Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan gejala paling banyak yang mempengaruhi 24% hingga 90% wanita di seluruh dunia (Carvalho et al., 2020). Menurut data World Health Organization (WHO) prevalensi ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bawah di Australia sebanyak 70%, pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu. Sedangkan di Inggris terdapat 50% ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Sementara itu menurut Kementrian Kesehatan jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 5.256.483 orang dengan prevalensi ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bawah sebesar 18% (Julaeha et al., 2023). Nyeri punggung yang tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum, dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobat atau disembuhkan. (Fraser, 2021). Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari. (Almanika et al., 2022).

Beberapa cara untuk mengurangi intensitas dan frekuensi nyeri punggung bawah antara lain minum, hindari membungkuk dan mengangkat beban berat, istirahat, gunakan sabuk penopang, hindari pemakaian high heels, bangun secara perlahan, duduk di kursi yang bisa menopang punggung dan tempatkan bantal kecil di belakang punggung bawah, olahraga, serta kompres hangat dan massage. (Amazine, 2019).

Teknik massage yang dapat diberikan pada ibu hamil untuk menurunkan nyeri punggung bawah yaitu massage effleurage. Teknik effleurage massage berupa gerakan yang lembut panjang, dan berkesinambungan sehingga menimbulkan efek relaksasi. Effleurage massage memiliki faktor relaksasi yang dapat meningkatkan produksi hormon endorfin pada sistem kontrol desenden sehingga ibu hamil merasa lebih nyaman melalui relaksasi otot (Rismawati dkk, 2022). 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) edema akibat peradangan, relaksasi dan mengurangi rasa nyeri (Wulandari dan Andryani, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurmalasari et al., 2024) mengenai pengaruh massage effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida di Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur, didapatkan hasil dari analisa bivariat menggunakan uji Marginal Homogeneity Test menunjukkan bahwa nilai $\rho \leq 0,05$ yaitu 0,001 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh massage effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III primigravida. Hasil penulisan ini juga sejalan dengan penulisan Fitriana (2019), dengan judul pengaruh massage effleurage dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III, setelah dilakukan massage

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

effleurage rata- rata skala nyeri punggung pada ibu hamil adalah 2,06 dengan standar deviasi adalah 1,39. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian massage effleurage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis di desa Sari Galuh, Kec.Tapung Kab.Kampar bersama 5 orang ibu hamil trimester III didapatkan bahwa 3 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dan 2 ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung bawah. Pada tanggal 14 Juni 2025 saat penulis melakukan pengambilan sampel 2 ibu hamil bersedia menjadi responden untuk dilakukan penerapan massage effleurage yang bertujuan untuk mengatasi gangguan rasa nyaman akibat nyeri punggung bawah yang dirasakan klien, dan 3 ibu hamil lainnya mengatakan tidak bersedia untuk dilakukan massage effleurage. Maka dari itu penulis dapat melakukan massage effleurage pada 2 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah ibu hamil.

METODE

Pelaksanaan *Evidance Based Practice Nursing* (EBN) yang dilakukan adalah penerapan *massage effleurage* pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu studi kasus dengan penerapan *evidance based practice*. Penerapan dilakukan melalui pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Subjek pelaksanaan ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 2 responden. Waktu pemberian intervensi *massage* pada pasien yaitu selama 5-10 menit setiap pagi hari selama 3 hari berturut-turut pada waktu yang sama.

Instrument yang digunakan dalam pelaksanaan terapi ini yaitu SOP *Massage effleurage* dan *Numeric Rating Scale* (NRS). NRS merupakan alat ukur untuk menilai tingkat nyeri dengan level intensitas nyeri pada skala 0-10 yang mana skala 1-3 termasuk kategori nyeri ringan, 4-6 termasuk nyeri sedang, dan 7-10 termasuk nyeri berat. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan pengukuran skala nyeri (*pretest*) pada saat hari pertama sebelum dilakukan intervensi *massage effleurage* dan (*posttest*) hari ketiga sesudah pemberian terapi *message effleurage*. Waktu pelaksanaan dilakukan di Desa Sari Galuh, Kec.Tapung, Kab,Kampar pada tanggal 20-22 Juni 2025.

HASIL

A. Pengkajian

DATA	KLIEN I	KLIEN II
Inisial	Ny.W	Ny.I
Umur	34 tahun	29 tahun
Usia Gestasi	29 minggu	32 minggu
HPHT	8 November 2024	19 Oktober 2024
Paritas	G2P1A0H1	G1P0A0H0
Alasan Kunjungan Ke Rumah Sakit	-	-
Keluhan Utama Saat ini	Saat ini klien mengeluh nyeri pada area punggung bawah, nyeri yang dirasakan seperti ditekan, skala nyeri 7, timbulnya nyeri punggung bawah tersebut secara bertahap 5-10 menit. Ny.W juga mengatakan nyeri memberat apabila ia melakukan aktivitas seperti banyak bergerak,	Saat dilakukan pengkajian Ny.I mengeluh nyeri pada area punggung bawah yang menjalar ke panggul, nyeri yang dirasakan seperti ditekan, skala nyeri 6, timbulnya nyeri punggung bawah tersebut secara bertahap sekitar 5 menit. Tampak meringis, Ny.I juga mengatakan nyeri memberat

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

	membersihkan rumah, mengasuh anaknya dan juga mengangkat barang berat dan mereda apabila ia menarik napas dalam.Klien juga mengatakan ia sering terbangun di malam karena merasakan nyeri.hari Klien juga mengatakan mudah lelah,tampak meringis dan sesekali mengusap punggung bawahnya.Selain itu klien mengatakan riwayat penyakit dahulunya yaitu demam dan gastritis	apabila ia melakukan aktivitas dan mereda apabila ia mengusap punggung bawahnya. Klien juga mengatakan ia sesekali terbangun di malam hari karena nyeri punggung bawah yang dirasakannya. Klien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit sebelumnya
Riwayat Penyakit Keluarga	Klien mengatakan keluarga klien tidak memiliki riwayat penyakit keluarga seperti hipertensi, jantung, DM dan lainnya	Ny.I mengatakan ibunya memiliki riwayat penyakit hipertensi dan terapi pengobatan yang didapat yaitu amlodipine 5 mg
Keadaan Lingkungan	Kondisi rumah pasien tampak bersih, pencahayaannya kurang dan lingkungan rumahnya tidak ada bahaya saat ini	Kondisi rumah Ny.I tampak bersih, rapi, nyaman, pencahayaan cukup dan klien mengatakan saat ini tidak ada bahaya disekitar lingkungan rumah klien
Persepsi Terhadap Kehamilan	Persepsi pasien terhadap kehamilannya senang/bahagia, pasien mengatakan kehamilannya saat ini menimbulkan perubahan terhadap kehidupannya baik secara fisik seperti kenaikan berat badan, perubahan emosional menjadi lebih sensitive. Harapan pasien ia dan kandungannya sehat dan persalinannya lancar. Bagi pasien orang yang terpenting di hidupnya yaitu suami, anak dan orangtua serta mertuanya. Sikap anggota keluarganya terhadap pasien yaitu peduli. Kesiapan mental pasien menjadi seorang ibu sudah baik	Persepsi pasien terhadap kehamilannya senang/bahagia sekali karena ini merupakan kehamilan pertamanya, namun pasien mengatakan kehamilannya saat ini menimbulkan perubahan terhadap kehidupannya baik secara fisik seperti kenaikan berat badan, perut membesar, lebih mudah lelah, kemudian perubahan emosional menjadi lebih sensitif mudah marah, tersinggung, terkadang menangis, dan juga perubahan sosial seperti penyesuaian terhadap aktivitas sehari-hari. Harapan pasien ia dan kandungannya sehat dan persalinannya lancar. Bagi pasien orang yang terpenting di hidupnya yaitu suami dan anak yang dikandungnya. Sikap anggota keluarganya terhadap pasien yaitu peduli

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Riwayat Menstruasi	Ny.W mengatakan ia mulai menstruasi saat umur 12 tahun dengan siklus yang teratur, lama menstruasi biasanya sekitar 7 hari dengan banyak 1 pembalut penuh diganti 3-4x/hari. Saat menstruasi biasanya pasien mengalami keluhan kram perut dan nyeri pinggang. HPHT: 8 November 2024	Saat dilakukan pengkajian mengenai riwayat menstruasi, pasien mengatakan ia mulai menstruasi saat umur 11 tahun dengan siklus yang teratur, lama menstruasi biasanya sekitar 5-6 hari dengan banyak 1 pembalut penuh diganti 3-4x/hari. Saat menstruasi biasanya pasien mengalami keluhan nyeri pinggang yang menjalar ke panggul, kram perut dan perubahan mood. HPHT 19 Oktober 2024
Riwayat KB	Klien mengatakan tahun 2022 iya menggunakan KB suntik 3 bulan dan tidak ada masalah selama pemakaian KB	Ny.I belum pernah melaksanakan KB
Riwayat Persalinan	Ny.W mengatakan riwayat persalinan anak pertamanya lahir pada tahun 2021 dengan usia kehamilan 9 bulan berat badan bayi 2,6 kg dengan panjang badannya 47 cm berjenis kelamin laki-laki lahir secara normal dengan penolong bidan. Ny.W mengatakan sudah berpengalaman menyusui anak pertamanya sekitar 2 tahunan.	Ny.I belum memiliki Riwayat persalinan sebelumnya. Karena ini merupakan kehamilan pertama
Riwayat Kehamilan Saat Ini	Saat dilakukan pengkajian didapatkan data riwayat kehamilan Ny.W saat ini G2P1A0H0 dengan usia gestasi 29 minggu, tafsiran partus: 15 Agustus 2025. BB sebelum hamil yaitu 52 kg, TD sebelum hamil 110/80 mmHg. Klien sudah mendapatkan imunisasi TT 1&2 dari bidan terdekat, Ia jugan mengatakan rutin memeriksakan kehamilannya setiap bulan, dan klien rutin melakukan senam hamil dari posyandu ibu hamil didekat rumahnya. Keluhan yang	Riwayat kehamilan Ny.I saat ini G1P0A0H0 dengan usia gestasi 32 minggu, tafsiran partus: 26 Juli 2025. BB sebelum hamil yaitu 57 kg, TD sebelum hamil 120/85 mmHg. Klien sudah mendapatkan imunisasi TT 1&2 dari bidan terdekat, Ia juga mengatakan rutin memeriksakan kehamilannya setiap bulan, dan klien rutin melakukan senam hamil dari posyandu ibu hamil didekat rumahnya. Keluhan selama kehamilan pada trimester I klien

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

	dirasakan selama Ny.W hamil yaitu pada trimester 1 ia mengalami mual dan trimester 2 & 3 ia mengalami nyeri punggung bawah dan mudah lelah. Rencana perawatan bayi ia lakukan sendiri dan dengan bantuan ibu mertuanya dirumah. Kesanggupan dan pengetahuan Ny.W dalam perawatan bayi sudah engerti baik perawatan tali pusat, pemberian ASI, memandikan bayi.	mengatakan mual, sering BAK dan ketika memasuki trimester 2 & 3 klien mengeluh nyeri punggung bawah, dan mudah lelah Rencana perawatan bayi akan klien lakukan sendiri dengan bantuan orangtuanya.
Hasil Pemeriksaan Fisik	Kesadaran pasien compos mentis, BB:55 kg Tb:158 cm, IMT:22 dengan status nutrisi: normal atau ideal, TD:132/87 mmHg, N:110x/menit, RR:21x/menit, S:36,5˚C	Kesadaran pasien compos mentis, BB:60 kg Tb:160 cm, IMT:23 dengan status nutrisi:berat badan berlebih, TD:136/ 5 mmHg, N:119x/menit, RR:21x/menit, S:37˚C
Hasil Pemeriksaan Abdomen Dan Genetalia	Abdomen pasien TFU 26 cm, saat dilakukan pemeriksaan leopold didapatkan leopold I: tfu 26 cm, teraba bulat dan lunak (bokong), Leopold II: disisi kiri ibu teraba panjang keras (punggung janin), leopold III: teraba bulat keras (kepala janin). Leopold IV: kepala janin belum masuk ke pintu atas panggul. Kemudian didapatkan adanya linea sigra di abdomen pasien, dan bising usus pasienn 12x/menit. Vagina pasien bersih tidak ada keputihan, pendarahan, hemoroid dan varises. Di ekstremitas atas pasien tidak ada masalah di ekstremitas bawah Ny.W tidak terdapat varisesataupun edema.	Saat dilakukan pemeriksaan leopold didapatkan leopold I: tfu 28 cm, teraba lunak bulat (bokong), Leopold II:disisi kiri ibu teraba panjang keras (punggung janin), leopold III: teraba bulat keras (kepala janin). Leopold IV: kepala janin belum masuk ke pintu atas panggul. Kemudian didapatkan adanya linea sigra di abdomen pasien, dan bising usus pasien 19x/menit. Vagina pasien bersih tidak ada keputihan, pendarahan, hemoroid dan varises. Di ekstremitas atas pasien tidak ada masalah di Ekstremitas bawah Ny.I tidak terdapat varises ataupun edema.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Nutrisi Dan Cairan	Didapatkan data mengenai nutrisi dan cairan pasien: Ny.W mengatakan ia makan biasa (nasi) teratur 3x/sehari, namun porsi yang ½-1 porsi, karena ia mengatakan tidak nafsu makan, pasien tidak ada alergi mmakanan, kemudian untuk asupan cairan pasien minum air putih 7-8 gelas/hari.	Didapatkan data mengenai nutrisi dan cairan pasien: Ny.I mengatakan ia makan biasa (nasi) teratur 3x/sehari, namun porsi yang ½, karena ia mengatakan tidak nafsu makan, pasien tidak ada alergi makanan, kemudian untuk asupan cairan pasien mengatakan ia minum air putih kurang lebih 2 liter/hari.
Pola Eliminasi Dan *Personal Hygine*	Untuk BAK Ny.W mengatakan ia bak sekitar 6-8x/hari, berwarna kuning muda dan tidak ada keluhan. BAB juga rutin 1x/hari warna kecokelatan, konsistensi lunak terkadang keras dan tidak ada masalah saat BAB. Pasien rutin mandi 2-3x/hari, menggosok gigi 2-3 kali sehari dan keramas 2 hari sekali.	Untuk BAK Ny.I mengatakan ia bak sekitar 7-8x/hari, berwarna kuning muda dan tidak ada keluhan. BAB juga rutin 1x/hari warna kecokelatan, konsistensi lunak terkadang keras dan tidak ada masalah saat BAB. Pasien rutin mandi 2x/hari, menggosok gigi 2-3 kali sehari dan keramas 2 hari sekali.
Istirahat Dan Kenyamanan	Pasien mengatakan tidur 2x/hari dengan lama tidur 5-6 jam, kebiasaan sebelum tidur yaitu main hp, mengobrol dengan suami, menidurkan anak dan berdoa sebelum tidur, pasien mengeluh sering terbangun karena merasakan nyeri, terutama jika seharian banyak beraktivitas, intensitas sedang dengan skala nyeri 7 nyeri seperti ditekan, hilang timbul secara bertahap 5-10 menit, memberat jika melakukan aktivitas dan mereda jika dengantarik nafas dalam..	Pasien mengatakan tidur 2x/hari dengan lama idur 6 jam, kebiasaan sebelum tidur yaitu main hp, mengobrol dengan suami, dan berdoa sebelum tidur, pasien mengeluh sering terbangun karena merasakan nyeri pada ares punggung, intensitas sedang dengan skala nyeri 6 nyeri seperti ditekan, hilang timbul secara bertahap sekitar 5 menit, memberat jika melakukan aktivitas dan mereda jika istirahat dan mengusap punggung bawahnya
Keadaan Mental	Ny. W mengatakan selama hamil ia mengalami perubahan mood, seperti mudah	Ny. I mengatakan selama hamil ia mengalami perubahan mood, seperti mudah

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

	tersinggung, mudah sedih. Penerimaan klien terhadap kehamilannya baik, ia menerima sebagai bentuk anugerah titipan dari Allah SWT. Dan tidak ada kepercayaan atau budaya keluarga klien yang mempengaruhi kehamilan klien	tersinggung, mudah marah, mudah sedih. Penerimaan klien terhadap kehamilannya baik, ia menerima sebagai bentuk anugerah titipan dari Allah SWT. Dan tidak ada kepercayaan atau budaya keluarga klien yang mempengaruhi kehamilan klien
Persiapan Persalinan	Persiapan persalinan pasien. Ny.W mengtakan ia rencana melahirkan di bidan terdekat menggunakan BPJS, perlengkapan kebutuhan bayi sudah ia persiapkan, kemudian Ny.W juga mengatakan sudah dapat pengetahuan mengenai tanda-tanda persalinan dan bagaimana cara merawat bayi dengan benar, karena ia rutin mengikuti posyandu dan juga pengalamannya dari anak pertama, serta Ny.W jugan rutin mengikuti program senam ibu hamil.	Kemudian penulis juga bertanya mengenai persiapan persalinan pasien. Ny.I mengtakannia rencana melahirkan di bidan terdekat, perlengkapan kebutuhan bayi sudah ia persiapkan, kemudian Ny.I juga mengatakan sudah dapat pengetahuan mengenai tanda-tanda persalinan seperti nyeri/kontraksi terus-menerus, keluar lendir atau darah dari jalan lahir, ketuban merembes, hal tersebut klien dapatkan dari penyuluhan ibu hamil yang dilakukan posyandu karena ia rutin mengikuti kegiatan posyandu serta NY.I juga rutin senam ibu hamil

B. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan kasus kelolaan I dan II setelah mendapatkan data mayor dan minor, pada saat melakukan pengkajian keperawatan. Berikut ini merupakan analisis data kasus kelolaan pada klien I dan II **(Gangguan Rasa Nyaman b.d Gangguan Adaptasi Kehamilan)**

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

C. Intervensi Keperawatan

Diagnose	Tujuan dan kriteria hasil	Intervensi
Gangguan Rasa Nyaman b.d Gangguan Adaptasi Kehamilan d.d Nyeri Punggung Bawah	Setelah dilakukan intervensi Keperawatan selama 3x pertemuan diharapkan status kenyamanan meningkat, dengan kriteria hasil: • Keluhan tidak nyaman menurun • - Lelah menurun	**Manajemen Nyeri (1.08238)** **Observasi** 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri 2. Identifikasi skala nyeri 3. Identifikasi respon nyeri non verbal 4. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri 5. Identiikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup **Terapeutik :** 1. Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (massage effleurage) **Edukasi** 1. Jelaskan penyebab, periodem dan pemicu nyeri 2. Jelaskan strategi meredakan nyeri 3. Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri 4. Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri **Kolaborasi : -**

Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Massage Effleurage Pada Klien Kelolan 1

No	Hasil	Sebelum *Massage EFfleurage*	Sesudah *Massage EFfleurage*
1.	Hari Pertama	7 (Nyeri Berat)	7 (Nyeri Berat)
2.	Hari Kedua	6 (Nyeri Sedang)	5 (Nyeri Sedang)
3.	Hari Ketiga	5 (Nyeri Sedang)	3 (Nyeri Ringan)

Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Massage Effleurage Pada Kelolaan 2

No	Hasil	Sebelum *Massage EFfleurage*	Sesudah *Massage EFfleurage*
1.	Hari Pertama	6 (Nyeri Sedang)	5 (Nyeri Sedang)
2.	Hari Kedua	5 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Sedang)
3.	Hari Ketiga	4 (Nyeri Sedang)	2 (Nyeri Ringan)

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian keperawatan merupakan tahapan awal pada proses keperawatan berupa pengumpulan data tentang pasien. Pengkajian keperawatan bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data tentang kondisi kesehatan klien (Berman et al., 2022). Pengkajian keperawatan berfokus pada respon klien terhadap masalah kesehatan. Pengkajian keperawatan harus mencakup kebutuhan yang dirasakan klien, masalah kesehatan, pengalaman terkait, praktik kesehatan, nilai-nilai, dan gaya hidup. Data yang dikumpulkan dalam proses pengkajian harus relevan dengan masalah kesehatan tertentu (Tutiany et al., 2024)

Berdasarkan pengkajian yang sudah penulis dilakukan bersama 2 orang ibu hamil, penulis melihat riwayat kesehatan ibu hamil, Kedua ibu hamil tampak kooperatif dan sangat menerima kedatangan penulis, sehingga penulis mendapatkan berbagai informasi yang dibutuhkan untuk menegakkan diagnosa keperawatan.

Pengkajian dilakukan pada 20 juni 20 pada klien 1 (Ny.W) berusia 34 tahun di kediaman Ny.W di jalan Anggrek VI, Desa Sari Galuh Kec.Tapung Kab.Kampar didapatkan data riwayat kehamilan saat ini G2P1A0H1. Riwayat persalinan anak pertama klien pada tahun 2021 lahir secara normal dengan bantuan bidan dengan usia kehamilan 9 bulan, anaknya berjenis kelamin laki-laki, BB 2,6 kg TB 47 cm keluhan selama hamil mual, perubahan mood dan juga merasakan nyeri punggung bawah yang menjalar ke panggul. Saat ini usia kehamilan Ny.W 29 minggu. HPHT Ny.W pada 8 November 2024. Saat dilakukan pengkajian klien mengeluh nyeri pada area punggung bawahnya, nyeri dirasakan hilang timbul secara bertahap 5-10 menit, nyeri seperti ditekan, Klien mengatakan skala nyerinya 7, nyeri memberat ketika ia melakukan aktivitas dan mereda apabila ia melakukan istirahat seperti berbaring atau duduk serta melakukan tarik nafas dalam. Klien juga sesekali tampak meringis, Klien juga mengatakan ia sulit tidur 5-6 jam dan sering terbangun di malam hari karena nyeri yang dirasakannya. Hasil pemeriksaan fisik: TD: 132/87 mmHg, N:110x/menit, rr:21x/menit, S:36,5°C.

Klien kelolaan 2 yaitu (Ny.I) berusia 29 tahun di kediaman Ny.I di jalan Anggrek VI, Desa Sari Galuh Kec.Tapung Kab.Kampar didapatkan data kesadaran klien compos mentis, Riwayat kehamilan saat ini G1P0A0H0. Saat ini usia kehamilan Ny.W 32 minggu. HPHT Ny.I pada 19 Oktober 2024. Saat dilakukan pengkajian klien mengeluh nyeri pada area punggung bawahnya yang menjalar ke panggul, nyeri dirasakan hilang timbul secara bertahap 5-10 menit, nyeri seperti ditekan, Klien mengatakan skala nyerinya 6, nyeri memberat ketika ia melakukan aktivitas dan mereda apabila ia melakukan istirahat seperti berbaring atau duduk. Klien juga sesekali tampak meringis dan mengusap punggung bawahnya, Klien juga mengatakan ia sulit tidur, lama waktu tidur yaitu 6 jam dan klien mengatakan sering terbangun di malam hari karena nyeri yang dirasakannya. Hasil pemeriksaan fisik: TD: 136/895 mmHg, N:119x/menit, rr:21x/menit, S:37°C.

Beberapa faktor yang dapat menimbulkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dirasakan sejalan dengan bertambahnya usia kehamilan, dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terhadap pengaruh hormonal pada struktur otot yang terjadi selama kehamilan. Kedua faktor ini mengakibatkan adanya perubahan postur tubuh pada ibu hamil. Selain itu terjadi perubahan muskuloskelatal seperti: penambahan berat badan,bergesernya pusat berat tubuh akibat pembesaran rahim. Semakin besar kemungkinan instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal, yang menyebabka rasa sakit (Halimatussakdiah, Lestari dan Hamidah, 2023).

Ibu hamil mengalami perubahan pada otot Rahim yang lebih besar, sehingga uterus mengendur menyebabkan kondisi yag membuat lengkung punggung semakin

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

memanjang. hormon juga mempengaruhi, karena pada ibu hamil terjadi perubahan hormone estrogen dan relaksin sehingga menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya eastisitas dan fleksibilitas otot (Hidayati et al., 2020). Selain Itu aktivitas yang berlebihan juga berpengaruh terhadap nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil. Hal ini menekan pada bagian punggung bawah, serta mengalami perubahan beban pada tubuh selama kehamilan sehingga mudah mengendap serta memperburuk nyeri (Henky, Efriza & Aprilia, 2022).

Menurut asumsi penulis masalah nyeri punggung bawah yang dirasakan pada klien 1 dan 2 semakin terasa terutama ketika memasuki trimester III dikarenakan adanya pertumbuhan janin dan Rahim akan menekan pembuluh darah dan saraf di area punggung.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan adalah keputusan klinik tentang respon individu, keluarga dan Diagnosa Keperawatan merupakan tahapan kedua dalam proses keperawatan setelah pengkajian. Diagnosis keperawatan merupakan bagian penting dalam menentukan asuhan keperawatan yang tepat untuk membantu klien mencapai kesehatan yang optimal. Diagnosis keperawatan adalah pernyataan masalah klien yang jelas, singkat dan tidak ambigu yang dapat diubah atau diselesaikan melalui tindakan keperawatan. Diagnosis keperawatan menjelaskan berbagai kondisi kesehatan, penyimpangan kesehatan, adanya faktor risiko, dan area di mana pertumbuhan pribadi ditingkatkan (Tutiany et al., 2024).

Berdasarkan pengkajian yang sudah dilakukan sehingga didapatkan hasil analisa data dan ditegakkan diagnosa keperawatan pada kedua klien yaitu Gangguan Rasa Nyaman b.d Gangguan Adaptasi Kehamilan d.d Nyeri Punggung Bawah, nyeri dirasakan seperti ditekan, hilang timbul secara bertahap selama 5-10 menit, skala nyeri Ny. W: 7, skala nyeri Ny.I: 6, klien tampak meringis, tampak mengusap-usap punggung bawahnya, Ny.W mengalami peningkatan nadi 110x/menit, sedangkanm frekuensi nadi Ny.I: 199x/menit Menurut asumsi penulis, penegakan diagnosa keperawatan yang dilakukan sesuai dengan data yang muncul dari klien, sehingga diagnosa keperawatan yang ditegakkan untuk kedua ibu hamil trimester III ini yaitu Gangguan Rasa Nyaman b.d Gangguan Adaptasi Kehamilan d.d Nyeri Punggung Bawah.

3. Intervensi Keperawatan

Perencanaan keperawatan adalah tahap ketiga dalam proses keperawatan yang melibatkan pengembangan strategi untuk mencegah, mengurangi, atau mengatasi masalah-masalah yang telah diidentifikasi dalam diagnosis keperawatan. Tahap perencanaan merupakan langkah penting yang menghubungkan diagnosis keperawatan dengan intervensi yang akan dilakukan. Perawat bekerja sama dengan klien, mengembangkan intervensi spesifik untuk setiap diagnosa keperawatan (Tutiany et al., 2024).

Penyusunan intervensi keperawatan ini disesuaikan dengan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) dan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia). Penyusunan intervensi keperawatan pada diagnosa keperawatan Gangguan Rasa Nyaman b.d Gangguan Adaptasi Kehamilan d.d Nyeri Punggung Bawah yaitu manajemen nyeri. Salah satunya yaitu memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri yang terdiri dari relaksasi, distraksi, pijatan (massage), kompres hangat atau dingin (ruminem, 2021).

Intervensi yang akan penulis lakukan untuk kedua klien yaitu massage effleurage dengan fokus intervensi memberikan dan mengajarkan massage effleurage untuk menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester III di Desa Sari Galuh, Kec.Tapung, Kab.Kampar. Massage effleurage merupakan suatu pijatan dari telapak tangan berulang kali yang menekan permukaan tubuh dengan lembut dan melingkar yang bertujuan mengatasi nyeri, melancarkan sirkulasi darah, melancarkan peredaran darah, memberikan tekanan dan menghangatkan otot perut serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Massage efflerage ini dilakukan setiap hari selama 3 hari

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

berturut-turut Selama 5-10 menit (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Menurut asumsi penulis bahwa penatalaksanaan yang bisa dilakukan pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung bawah yaitu salah satunya dengan melakukan massage effleurage, menjaga berat badannya agar tetap ideal, dan rutin memeriksakan kehamilannya ke pelayanan kesehatan.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah tahap keempat dalam proses keperawatan yang melibatkan pelaksanaan intervensi yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan. Tahap implementasi merupakan aktualisasi dari rencana keperawatan yang telah disusun sebelumnya. Tahap implementasi melibatkan pelaksanaan rencana tindakan keperawatan yang telah disusun. Perawat melakukan intervensi keperawatan, memantau respons pasien, dan memodifikasi rencana jika diperlukan (Tutiany et al., 2024).

Pada penerapan kasus implementasi berfokus pada intervensi keperawatan yang sudah disusun. Pelaksanaan dilakukan selama 3 hari dimulai pada 20-22 Juni 2025, pelaksanaan impelementasi massage untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III., bersama 2 ibu hamil dengan masalah nyeri punggung bawah, dan dilakukan dirumah ibu hamil tersebut. Pelaksanaan implementasi dilakukan setiap hari selama 3 hari berturut-turut selama 5 -10 menit.

Tindakan ini dimulai dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas, dan dilakukan pengukuran skala nyeri (pre test), memberikan terapi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri yaitu dengan memberikan dan mengajarkan massage effleurage.

Adapun langkah massage effleurage mengidentifikasi kontraindikasi terapi pemijatan: tidak terdapat gangguan integritas kulit pada kedua klien seperti lesi,kemerahan atau radang, menjelaskan prosedur dan tujuan dilakukan pemijatan, memilih area tubuh yang akan dipijat yaitu punggung bawah pasien, memposisikan pasien duduk membelakangi penulis dan membuka area yang akan dipijat sesuai kebutuhan, menutupi area yang tidak terpajan dengan menggunakan selimut atau sarung, menuangkan dan mengusap minyak zaitun di area yang akan di massage untuk mengurangi gesekan, melakukan pemijatan secara perlahan, menganjurkan pasien rileks selama pemijatan, gosok menggunakan ujung kedua jari tengah kanan dan kiri, melakukan pemijatan dengan teknik yang tepat sesuai dengan SOP, menganjurkan pasien untuk beristirahat setelah dilakukan pemijatan, setelah itu penulis melakukan pengukuran skala nyeri klien kembali (post test).

Penelitian ini didukung beberapa jurnal sebelumnya yaitu terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan massage effleurage. Salah satunya penelitian Azizah (2024) didapatkan sebelum intervensi sebanyak 37 responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah dilakukan massage effleurage selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan nyeri 74,5% (28 orang) menjadi nyeri ringan.

5. Evaluasi Keperawatan

Tahap terakhir adalah evaluasi, di mana perawat menilai efektivitas tindakan keperawatan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan memenuhi kebutuhan pasien. Evaluasi keperawatan adalah untuk menentukan sejauh mana tujuan dan hasil telah dicapai dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang secara positif atau negatif mempengaruhi pencapaian tujuan yang ditetapkan dalam rencana perawatan (Tutiany et al., 2024).

Pelaksanaan impelementasi massage effleurage untuk penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung bawah dilaksanakan selama 3 hari mulai dari 20-22 Juni 2025 bersama 2 ibu hamil dengan nyeri punggung bawah didapatkan hasil: Didapatkan hasil pada kedua klien terjadi penurunan nyeri dimana hasil

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

penurunan nyeri pada Ny.W yaitu di hari pertama pre test:7 post test: 7, hari kedua pre test: 6 post test: 5, hari ketiga pre test:5 post test:3. Dan pada Ny.I didapatkan hasil pada hari pertama pre test: 6 post test:5, hari kedua pre test:5 post test: 4, dan hari ketiga pre test:4 post test:2. Pasien tampak tidak meringis lagi, tidak memegang atau mengusap punggung bawahnya lagi, pola tidur membaik dan keluhan mudah lelah menurun, frekuensi nadi Ny.W membaik 84x/menit dan frekuensi nadi Ny.I yaitu 76x/menit, nafsu makan membaik.

Berdasarkan evaluasi tersebut dapat disimpulkan penerapan massage effleurage pada ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan nyeri akut di Desa Sari Galuh, Kec.Tapung, Kab.Kampar, menunjukkan hasil bahwa massage effleurage dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III. Selain itu dengan penulis memberikan edukasi serta mengajarkan cara massage effleurage klien serta keluarga mengerti dan dapat melakukan massage effleurage untuk mengatasi nyeri punggung bawah.

Berdasarkan hasil penerapan massage effleurage pada ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan nyeri akut di Desa Sari Galuh, Kec.Tapung, Kab.Kampar, menunjukkan bahwa massage effleurage efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesuai dengan teori dan penelitian sebelumnya. Menurut asumsi penulis, massage effleurage sangat membantu ibu hamil trimester III yang sedang mengalami nyeri punggung bawah karena selain dapat mengatasi nyeri, bisa mempelancar peredaran darah, memberikan rasa rileks, dan juga bisa meningkatkan komunikasi dan kepedulian keluarga terhadap klien sehingga klien merasa dipedulikan dan disayang karena tindakan ini melibatkan bantuan keluarga.

6. Penerapan Evidance *Based Practice*

Berdasarkan hasil pengkajian penerapan posisi orthopneic memiliki pengaruh terhadap Nyeri punggung adalah gejala umum yang terjadi sehingga menyebabkan rasa sakit pada ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III. Nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat timbul sebagai akibat ketidakseimbangan antara kerja otot postural dan otot fasis yang terdapat pada daerah lumbalis, sehingga dapat menyebabkan otot lumbalis cenderung memendek disertai hyperlodisis dari lumbal sedang otot abdomen cenderung lentur dan perubahan sikap tubuh dari bertambahnya umur kehamilan karena berat berpindah kedepan akibat janin dalam kandungan semakin membesar dan juga diimbangi dengan adanya lordosis yang berlebihan pada lumbal.

Nyeri punggung yang tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan gangguan tidur (insomnia), serta memicu masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan bahkan depresi, nyeri punggung bawah ini juga dapat meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum, dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Oleh karena itu perlu dilakukan penanganan salah satunya dengan melakukan massage effleurage untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil(Koukoulithras et al., 2021).

Massage effleurage adalah teknik pemijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan dengan teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak terputus- putus (Handayani, 2022). Massage effleurage bertujuan mengatasi nyeri, melancarkan sirkulasi darah, melancarkan peredaran darah, memberikan tekanan dan menghangatkan otot perut serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Berdasarkan hasil penulisan Fitriani (2023) di SMC RS Telogorejo yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut 1 kali sehari pada pagi hari dengan durasi 5-10 menit, menunjukkan bahwa setelah dilakuan massage effleurage terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Andriani et al, 2023).

Hal ini juga memperkuat hasil penulisan yang dilakukan Azizah (2024) dengan judul Pengaruh Effleurage Massage dan Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. Didapatkan hasil karakteristik nyeri sebelum intervensi dapat diketahui bahwa sebagian besar memiliki karakteristik nyeri sedang yaitu sebanyak 37 responden dengan presentase 100%. Sedangkan, karakteristik nyeri sesudah diberikan intervensi Effleurage Massage selama 3 hari berturut-turut setiap hari pada pagi hari dengan durasi 5-10 menit didapatkan sebagian besar memiliki karakteristik nyeri ringan dengan prsentase 75,7 % (28 orang). Hasil penulisan ini diperoleh p-value sebesar 0,000 ≤ 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian effleurage massage dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Penulisan tersebut juga sejalan dengan yang penulis lakukan selama 3 hari berturut-turur yaitu didapatkan penurunan skala nyeri pada klien 1 dan 2 dengan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan penerapan massage effleurage yaitu 7 dan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan penerapan massage effleurage yaitu 3. Sehingg dapat disimpulkan bahwa penerapan massage effleurage mampu menurunkan skala nyeri pada masalah nyeri punggung ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Setelah dilakukannya penerapan massage effleurage terhadap masalah keperawatan nyeri akut untuk penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di Desa Sari Galuh Kec. Tapung Kab. Kampar dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil pengkajian didapatkan bahwa keluhan utama ibu hamil trimester III di Wilayah Desa Sari Galuh Kec.Tapung Kab.Kampar yaitu mengeluh nyeri di area punggung bawah dan sulit tidur
2. Diagnosa keperawatan, ditegakkan diagnosa keperawatan pada kedua ibu hamil yaitu Nyeri Akut b.d Agen Pencedera Fisiologis d.d nyeri punggung bawah.
3. Intervensi keperawatan, intervensi yang dilakukan beradasarkan SIKI yaitu Terapi Pemijatan dan penerapan Massage Effleurage untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.
4. Implementasi keperawatan, implementasi berfokus pada intervensi keperawatan yang sudah disusun. Pelaksanaan dilakukan selama 3 hari dimulai pada 20-22 Juni 2025, pelaksanaan impelementasi message effleurgae untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil dengan masalah nyeri akut dengan Gangguan nyeri punggung bawah. bersama 2 ibu hamil dan dilakukan dirumah ibu hamil tersebut.
5. Evaluasi keperawatan, dari evaluasi hasil diperoleh bahwa masalah teratasi dengan mampunyai ibu hamil melakukan Massage dan terjadi penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah.

SARAN

1. **Bagi Keluarga Dengan Ibu Hamil**

   Hasil asuhan keperawatan yang dilakukan dapat dijadikan sebagai tindakan mandiri dan dapat menambah wawasan serta pengaruh penerapan intervensi menjadi referensi terapi mandiri. Bagi keluarga dengan ibu hamil bisa membantu menerapkan terapi massage effleurage ini dalam mengatasi nyeri akut pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

2. **Bagi Tempat Penulis**

   Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam melaksanakan asuhan keperawatan maternitas pada ibu hamil dengan dengan penerapan teknik message efflerage untuk mengatasi masalah Nyeri akut pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

3. **Bagi Program Studi Profesi Ners**

   Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dapat memberikan pengetahuan pendidikan ners tentang terapi message effleurage untuk mengatasi masalah Nyeri Akut pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dan rujukan dalam aktivitas pembelajaran sebagai

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

salah satu alternatif terapi keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

Alamanika, D., Ludiana., & Dewi, T. (2022). PENERAPAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS YOSOMULYO KOTAMETRO. Jurnal Cendikia Muda, 2(1), 50-58.

Amalia, A. R., & Dewi, D. (2020). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. 3(1), 24-31

Anggasari. (2024). Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga and Effleurage Massage in Low Back Pain Third Trimester Pregnant Women. SEEJPH, 6(1),69-75.

Armayanti, L., Wardana, K., & Pratiwi, P. (2023). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. Jurnal Riset Kesehatan Indonesia, 7(2), 116-122.

Azizah, U., Sari, R., & Arisdiani, D. (2024). Pengaruh Effleurage Massage dan Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 2(4), 16-28.

Fauziah, S., & Sugiatini, T.E. (2024) Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M), 5(3), 607-615.

Fitriani, D., & Yulita Elvira Silviani. (2023). EFEKTIVITAS MASSAGE EFFLEURAGETERHADAPNYERI PUNGGUNG IBU HAMIL. Journal Universitas Pahlawa. 4(4), 4975-4980.

Hidayati, U., Sumiyarsi, I., & Nugraheni, A. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo. Komunikasi Kesehatan, 11(2), 1-7

Ismawati., dan Tetin Rismayanti. (2023). Analisis Kehamilan Resiko Empat Terlalu Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rajeg Tahun 2022. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 8(1), 55-60.

Jihada, S., Wada, Z., & Ranti, R. (2024). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU),1(6), 504-511.

Mardiani, N., & Resna. (2022). PENGARUH TERAPI MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat, 7(2), 108-114.

Sari, A.P.,& Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage Dan Terapi Akupressur Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Bidan Cerdas, 3(4), 137-145.

SDKI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi I CetakanIII (Revisi). Jakarta:PPNI

SIKI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi I Cetakan II. Jakarta:PPNI

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 19 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

SLKI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi I Cetakan II.Jakarta:PPNI

Ummah, M. S. (2019) Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Sustainability (Switzerland), 11(1), 1-14

Wulandari, D., & Andriani. (2019). EFEKTIVITAS EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RB CI SEMARANG. Menara Medika 7(4), 24-28.

Yuningsih, N., Kuswandi, K., & Rusyanti, S. (2022). THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON LOWBACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN AT MANDALA PUSKESMAS, LEBAK REGENCY IN 2021. Science Midwifery, 10(2), 774-779.