

ORIGINAL ARTICLES

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG MASSAGE EFFLEURAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG

1. Therecia Wijayati, Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Email : t.wijayati@sanagustin.ac.id
2. Asmaurina Pramulya, Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Email : a.pramulya@sanagustin.ac.id
3. Efrosina Ludovika Kalista, Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Email : e.kalista@sanagustin.ac.id
4. Agnes Dwiana Widi Astuti, Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Email : a.astuti@sanagustin.ac.id
5. Rochmanita Sandya Afindaningrum, Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Stikes Bhakti Husada Mulia, Email : sandyafinda@gmail.com
Korespondensi : t.wijayati@sanagustin.ac.id

ABSTRAK

Selama masa kehamilan terjadi perubahan pada ibu baik fisik maupun psikis secara umum perubahan fisik selama kehamilan seperti perubahan pembentukan organ tubuh dan melemahnya relaksasi otot-otot tubuh. Perubahan ini mempengaruhi hampir semua organ tubuh bagi setiap wanita yang mengalami kehamilan tanpa komplikasi. Sebanyak 68% ibu hamil di Indonesia menderita nyeri punggung dengan intensitas sedang, sedangkan 32% menderita nyeri punggung dengan intensitas ringan. 60%-80% ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia melaporkan mengalami sakit punggung selama kehamilan. Hasil Data Statistik Indonesia menyatakan jumlah ibu hamil pertahun 2023 sebanyak 6.439 Jiwa dan terdapat 4.378 (68%) yang mengalami nyeri punggung bagian bawah saat kehamilan. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini diakibatkan pergeseran pusat gravitasi ibu hamil dari postur tubuhnya. Metode ini menggunakan analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan sampel 36 responden. Penentuan sampel yaitu nonprobability sampling dengan Teknik accidental sampling, instrument yang digunakan adalah kuesioner dengan analisis data uji statistik Spearman's Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 20 responden (56%), sikap kurang baik sebanyak 23 responden (64%), nyeri punggung sedang sebanyak 27 responden (75%), hasil uji Spearman's Rank diperoleh hasil Sig.2 (Tailed) = 0,009 < (α 0,05) untuk pengetahuan dan Sig.2 (Tailed) = 0,667 > (α 0,05) untuk sikap. Kesimpulan penelitian ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung dan tidak ada hubungan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Massage Effleurage, Nyeri Punggung, Pengetahuan, Sikap

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan di Indonesia yang kompleks salah satunya adalah tingginya angka kematian ibu (AKI) dan komplikasi kehamilan. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, AKI di Indonesia masih mencapai 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup (SDKI 2022), dengan penyebab utama seperti perdarahan pascapersalinan, preeklampsia, dan infeksi. Tantangan utamanya meliputi keterbatasan akses layanan kesehatan di daerah terpencil, kurangnya tenaga medis terlatih, serta faktor sosial seperti kemiskinan dan rendahnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kehamilan. Selain itu, tradisi dan kepercayaan lokal terkadang menghambat ibu hamil untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan, memperparah risiko komplikasi yang sebenarnya dapat dicegah (Fitriani, 2022). Masalah kesehatan kompleks lainnya adalah beban ganda malnutrisi, termasuk stunting dan obesitas. Indonesia menghadapi tingginya prevalensi stunting (21,6% pada 2022) yang berawal dari kurang gizi selama kehamilan dan masa kanak-kanak, sementara di sisi lain, kasus obesitas dan penyakit tidak menular (diabetes, hipertensi) juga meningkat. Hal ini mencerminkan ketimpangan akses terhadap makanan bergizi dan kurangnya edukasi tentang pola hidup sehat. Kedua masalah ini saling terkait kesehatan ibu hamil yang buruk berkontribusi pada stunting, sementara gaya hidup tidak sehat memperburuk beban penyakit kronis. Solusinya memerlukan pendekatan terintegrasi, mulai dari perbaikan layanan kesehatan ibu hingga kampanye gizi nasional (Gozali et al, 2020).

Salah satu permasalahan kesehatan yang sering dialami wanita hamil di Indonesia adalah nyeri punggung, dengan prevalensi mencapai 50-70% selama masa kehamilan. Nyeri ini umumnya terjadi akibat perubahan postur tubuh, pertumbuhan janin yang menekan saraf, serta peningkatan hormon yang memengaruhi ligamen. Studi di beberapa rumah sakit di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 60% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung bawah, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Faktor risiko utamanya meliputi aktivitas fisik berlebihan, kurangnya edukasi tentang posisi tubuh yang benar, serta minimnya penerapan terapi non-farmakologis seperti senam hamil atau pijat prenatal. Jika tidak ditangani, nyeri punggung dapat mengganggu kualitas tidur, meningkatkan stres, dan bahkan mempersulit proses persalinan (Arrummega et al, 2022). Selain nyeri punggung, masalah kesehatan lain yang sering terjadi pada ibu hamil di Indonesia adalah anemia, dengan prevalensi mencapai 48,9% menurut Riset Kesehatan Dasar. Anemia pada kehamilan meningkatkan risiko perdarahan pascapersalinan, bayi berat lahir rendah (BBLR), dan bahkan kematian ibu. Penyebab utamanya adalah defisiensi zat besi, infeksi parasit, serta kurangnya asupan gizi selama kehamilan. Meskipun program suplementasi tablet tambah darah (TTD) telah digencarkan, cakupannya masih terbatas, terutama di daerah pedesaan. Kombinasi antara anemia dan nyeri punggung pada ibu hamil memperburuk kualitas hidup mereka, sehingga diperlukan intervensi holistik seperti edukasi gizi, terapi fisik, dan pemeriksaan antenatal yang lebih intensif (Khairunnisa et al, 2022).

Berdasarkan Survei Pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Perumnas II Pontianak didapatkan populasi 3 bulan terakhir tahun 2024 yaitu Oktober, November dan Desember sebanyak 102 ibu hamil. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 ibu hamil mengenai manfaat Massage Efflurage dan didapatkan 8 dari 10 ibu hamil tidak mengetahui manfaat dari Massage Efflurage, Menurut penuturan bidan di Puskesmas Perumnas II Massage Efflurage masih baru dan belum dikenal oleh banyak ibu hamil dan masalah yang terjadi pada ibu hamil

di wilayah Puskesmas Perumnas II yaitu mual, muntah, susah tidur dan nyeri punggung

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan paling umum yang dialami oleh ibu hamil, dengan prevalensi mencapai 50-80% selama masa kehamilan. Keluhan ini biasanya muncul pada trimester kedua dan semakin memberat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Nyeri punggung pada ibu hamil umumnya terasa di daerah punggung bawah (low back pain) atau di daerah panggul (posterior pelvic pain). Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta meningkatkan risiko depresi selama kehamilan. Meskipun sering dianggap sebagai hal yang wajar, nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin, serta berpotensi mempersulit proses persalinan (Prananingrum, 2022). Beberapa faktor utama penyebab nyeri punggung pada kehamilan antara lain perubahan postur tubuh, peningkatan hormon relaxin, dan pertumbuhan janin. Seiring membesarnya rahim, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, sehingga tulang belakang harus menyesuaikan dengan cara melengkung lebih dalam (lordosis), yang memberikan tekanan berlebih pada otot punggung. Hormon relaxin yang diproduksi selama kehamilan menyebabkan pengenduran ligamen dan sendi panggul sebagai persiapan persalinan, namun juga mengurangi stabilitas tulang belakang. Selain itu, berat janin yang semakin besar menekan saraf dan pembuluh darah di sekitar panggul, memicu nyeri. Faktor risiko lain seperti kurangnya aktivitas fisik, kenaikan berat badan berlebih, serta riwayat nyeri punggung sebelum hamil turut memperburuk kondisi ini (Amalia et al, 2020)

Nyeri punggung selama kehamilan dapat memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup ibu hamil secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, nyeri yang terus-menerus dapat membatasi mobilitas, mengurangi kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan mengganggu kualitas tidur. Kondisi ini seringkali menyebabkan ibu hamil lebih cepat lelah dan kurang berenergi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perkembangan janin karena berkurangnya aktivitas fisik yang sehat. Selain itu, nyeri punggung yang parah dapat memengaruhi postur tubuh dan keseimbangan, meningkatkan risiko terjatuh yang berbahaya bagi keselamatan ibu dan janin. Dalam beberapa kasus, nyeri yang tidak tertangani dapat menyebabkan komplikasi selama persalinan, seperti kesulitan mengejan efektif atau memperpanjang durasi persalinan (Suryanti et al, 2021). Dampak psikologis nyeri punggung pada ibu hamil juga tidak boleh diabaikan, karena dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi. Rasa nyeri yang konstan dapat menimbulkan perasaan frustrasi dan ketidakberdayaan, terutama jika mengganggu istirahat dan aktivitas normal. Stres yang berkepanjangan akibat nyeri punggung dapat memengaruhi produksi hormon yang berdampak pada perkembangan janin. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung kronis juga cenderung menghindari interaksi sosial atau aktivitas yang biasa dinikmati, yang dapat memperburuk perasaan terisolasi. Dampak jangka panjangnya, kondisi ini dapat mengurangi pengalaman positif selama kehamilan dan memengaruhi ikatan antara ibu dan bayi setelah persalinan. Oleh karena itu, penanganan nyeri punggung secara komprehensif sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental ibu hamil (Syalfina et al, 2022)

Salah satu terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan nyeri punggung adalah dengan penerapan massage effleurage. Massage effleurage merupakan terapi komplementer yang efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada masa kehamilan dengan menggunakan teknik usapan lembut

dan ritmis pada permukaan kulit. Teknik ini bekerja dengan merangsang sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan mempromosikan relaksasi melalui sentuhan yang menenangkan. Pada ibu hamil, effleurage khususnya bermanfaat untuk meredakan ketidaknyamanan di area punggung bawah dengan cara melepaskan endorfin, hormon alami penghilang rasa sakit. Teknik ini aman dilakukan karena tidak melibatkan tekanan kuat atau manipulasi jaringan dalam, sehingga minim risiko bagi janin. Selain itu, sentuhan lembut dari effleurage dapat menciptakan ikatan emosional antara ibu dan bayi, sekaligus mengurangi kecemasan yang sering menyertai kehamilan (Handayany et al, 2020). Terapi massage effleurage tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga psikologis bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Secara fisiologis, teknik ini membantu mengurangi pembengkakan dan kekakuan otot dengan meningkatkan aliran limfatik, sekaligus memperbaiki postur tubuh dengan melepaskan ketegangan di area tulang belakang. Dari aspek mental, gerakan usapan yang teratur dan berirama menciptakan efek meditatif yang dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Untuk hasil optimal, effleurage sebaiknya dilakukan oleh terapis bersertifikat yang memahami anatomi kehamilan, dengan posisi ibu yang nyaman (biasanya miring atau semi-duduk). Terapi ini dapat dikombinasikan dengan aromaterapi minyak esensial aman seperti lavender atau chamomile untuk meningkatkan efek relaksasinya, menjadikannya solusi holistik untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan (Sulastri et al, 2022).

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung di Puskesmas Perumnas II Pontianak

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian cross sectional. Pendekatan cross sectional penelitian ini mendapatkan data sesuai dengan kondisi dan saat penelitian berlangsung berdasarkan pendekatan secara transversal, sehingga pengumpulan data dari penelitian ini dapat dilakukan sekali atau pada waktu penelitian dilakukan tanpa melihat latar belakang atau kejadian yang telah lalu maupun kejadian yang akan datang (Sugiyono, 2020). Jenis dan metode yang digunakan oleh peneliti dapat mengetahui Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Perumnas II pada bulan Oktober – Desember 2024 sejumlah 102 orang ibu hamil. Sampel yang diambil dalam penelitian ini mengambil 35% dari total populasi sehingga sampel penelitian berjumlah 36 orang ibu hamil. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan Teknik accidental sampling. Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel independent dan variabel dependent, variabel independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini adalah nyeri punggung. Instrumen penelitian dalam pengumpulan data ini menggunakan kuesioner, Adapun penilaian kuesioner menggunakan skala Guttman. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat, analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden yang akan diteliti oleh peneliti. Analisis ini dilakukan dengan distribusi frekuensi

untuk mengetahui data karakteristik dari setiap sampel yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap dan nyeri punggung. Analisis bivariat yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dari kedua variabel independent dan variabel dependent maka digunakan analisis uji statistik Spearman's Rank.

4. HASIL PENELITIAN

Penelitian telah dilaksanakan di Puskesmas Perumnas II Pontianak terhadap 36 responden dengan membagikan kuesioner kepada ibu hamil yang berkaitan dengan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung, maka didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

a. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Prosentase (%)
1	Usia :		
	< 20 tahun	2	6,0
	20-35 tahun	32	88,0
	>35 tahun	2	6,0
2	Pendidikan :		
	SD	2	6,0
	SMP	5	14,0
	SMA	22	61,0
	Perguruan Tinggi	7	19,0
3	Pekerjaan		
	Bekerja	4	11,0
	Tidak bekerja	32	89,0
	Jumlah	36	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil hampir seluruh responden yaitu 32 (88,0%) berusia 20 – 35 tahun. Untuk Pendidikan didapatkan hasil Sebagian besar dari responden yaitu 22 (61,0%) berpendidikan SMA. Sedangkan untuk pengetahuan didapatkan hasil hampir seluruh responden yaitu 32 (89,0%) tidak bekerja.

b. Pengetahuan tentang massage effleurage

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang massage effleurage

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Tingkat pengetahuan baik	3	8,0
2	Tingkat pengetahuan cukup	20	56,0
3	Tingkat pengetahuan kurang	13	36,0
	Jumlah	36	100

Sumber : Data primer penelitian

Hasil analisis pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa Sebagian dari responden yaitu 20 (56,0%) berpengetahuan cukup tentang massage effleurage.

c. Sikap tentang massage effleurage

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan sikap tentang massage effleurage

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Sikap baik	13	36,0
2	Sikap kurang baik	23	64,0
	Jumlah	36	100

Sumber : Data primer penelitian

Hasil analisis pada tabel 3 dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar dari responden yaitu 23 (64,0%) memiliki sikap kurang baik tentang massage effleurage.

d. Nyeri punggung

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan nyeri punggung

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0,0
2	Nyeri ringan	0	0,0
3	Nyeri sedang	27	75,0
4	Nyeri berat	9	25,0
Jumlah		36	100

Sumber : Data primer penelitian

Hasil analisis pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden 27 (75%) mengalami nyeri punggung

e. Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung

Tabel 5. Distribusi hubungan pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung

Variabel	Jumlah	Sig (2-tailed)	Correlation Coefficient
Pengetahuan	36	0,009	-0,444
Nyeri punggung	36		

Sumber : Data primer penelitian

Hasil analisis tabel 5 dari uji Statistik Spearman's Rank menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung didapatkan Sig. (2-tailed) = 0,009 yang artinya Sig. (2-tailed) < 0,05 yaitu hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung. Kemudian didapatkan nilai correlation coefficient -0,444 yang artinya tingkat kekuatan korelasi dalam hubungan cukup kuat.

f. Hubungan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung

Tabel 6. Distribusi hubungan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung

Variabel	Jumlah	Sig (2-tailed)	Correlation Coefficient
Sikap	36	0,667	0,077
Nyeri punggung	36		

Sumber : Data primer penelitian

Uji analisis pada tabel 6 dari hasil uji statistik Spearman's Rank menunjukkan bahwa sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung didapatkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,667 yang artinya Sig. (2-tailed) > 0,05 dengan hipotesis ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung. Kemudian didapatkan nilai correlation coefficient 0,077 yang artinya tingkat kekuatan korelasi dalam hubungan sangat lemah.

5. PEMBAHASAN

a. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil hampir seluruh responden yaitu 32 (88%) berusia 20 – 35 tahun. Untuk Pendidikan didapatkan hasil Sebagian besar dari responden yaitu 22 (61%) berpendidikan SMA. Sedangkan

untuk pengetahuan didapatkan hasil hampir seluruh responden yaitu 32 (89%) tidak bekerja.

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin bertambahnya usia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Usia merupakan hal yang memberikan pengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya usia seseorang, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Hanifah et al, 2022). Selain usia, faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan. Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita atau tujuan tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan dan umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi. Seseorang yang menempuh pendidikan jenjang pendidikan formal, akan terbiasa untuk berpikir secara logis dalam menghadapi sesuatu permasalahan (Cane & Nurseptiana, 2023). Selain itu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yakni pekerjaan. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Adakalanya pekerjaan yang dilakukan seorang individu akan memberikan kesempatan yang lebih luas kepada individu untuk memperoleh pengetahuan atau bisa juga aktivitas pekerjaan yang dimiliki malah menjadikan individu tidak mampu mengakses suatu informasi (Anggraeni et al, 2021).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden yang berhubungan dengan usia, Pendidikan dan pekerjaan merupakan hal yang penting bagi setiap individu sehingga ketiga faktor ini dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan tindakan.

b. Pengetahuan tentang massage effleurage

Hasil analisis pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa Sebagian dari responden yaitu 20 (56,0%) berpengetahuan cukup tentang massage effleurage.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui dan memahami informasi, fakta, atau kebenaran yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, pengamatan, atau penalaran. Menurut Notoatmodjo (2010; Lactona & Cahyono, 2024), pengetahuan mencakup domain kognitif yang meliputi ingatan (remembering), pemahaman (comprehension), aplikasi (application), analisis (analysis), sintesis (synthesis), dan evaluasi (evaluation). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain faktor internal seperti tingkat pendidikan, usia, minat, dan kemampuan kognitif individu, serta faktor eksternal seperti akses terhadap informasi, lingkungan sosial, budaya, media massa, dan pengalaman langsung. Interaksi antara faktor-faktor ini menentukan kualitas dan kedalaman pengetahuan seseorang terhadap suatu subjek tertentu.

Pengetahuan cukup yang dimiliki oleh ibu hamil tentang massage effleurage umumnya mencakup pemahaman dasar mengenai teknik pijatan lembut ini sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk meredakan nyeri punggung selama kehamilan. Ibu hamil dengan pengetahuan cukup biasanya telah mengetahui bahwa massage effleurage dilakukan dengan gerakan usapan melingkar atau memanjang secara perlahan di area punggung, bahu, atau perut untuk meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan memperlancar

sirkulasi darah tanpa memberikan tekanan berlebihan. Mereka juga mungkin menyadari manfaat tambahannya seperti penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur, serta memahami pentingnya memastikan terapis yang kompeten atau pasangan yang telah dilatih untuk melakukan teknik ini dengan aman. Namun, pengetahuan ini seringkali masih terbatas pada informasi dasar tanpa pemahaman mendalam tentang indikasi, kontraindikasi, atau integrasinya dengan terapi lain, sehingga diperlukan edukasi lebih lanjut dari tenaga kesehatan

c. Sikap tentang massage effleurage

Hasil analisis pada tabel 3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu 23 (64,0%) memiliki sikap kurang baik tentang massage effleurage.

Sikap merupakan kecenderungan atau respon yang relatif konsisten dari seorang individu terhadap suatu objek, situasi, atau konsep tertentu, yang mencerminkan perasaan (afektif), pemikiran (kognitif), dan kecenderungan untuk bertindak (konatif). Pada ibu hamil, sikap terhadap suatu hal (misalnya perawatan kehamilan atau terapi komplementer) dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: faktor internal seperti pengalaman pribadi, tingkat pendidikan, pengetahuan tentang kehamilan, serta kondisi emosional; dan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, norma sosial budaya, informasi dari tenaga kesehatan, serta pengaruh media atau lingkungan sekitar. Sikap positif atau negatif yang terbentuk akan memengaruhi penerimaan ibu hamil terhadap intervensi kesehatan, termasuk keputusannya dalam memanfaatkan layanan atau terapi tertentu selama masa kehamilan (Wijayanti et al, 2024).

Beberapa ibu hamil menunjukkan sikap kurang baik terhadap massage effleurage karena menganggap teknik pijatan ini tidak bermanfaat atau bahkan berpotensi membahayakan kehamilan. Mereka mungkin merasa ragu atau tidak nyaman dengan sentuhan pada area tertentu selama kehamilan, atau memiliki persepsi bahwa pijatan bisa memicu kontraksi atau komplikasi. Kurangnya informasi yang akurat dari tenaga kesehatan serta pengaruh mitos atau kepercayaan turun-temurun turut memperkuat sikap negatif ini. Selain itu, beberapa ibu hamil mungkin menganggap massage effleurage sebagai praktik yang tidak penting dibandingkan perawatan medis konvensional, sehingga enggan mencoba terapi ini meskipun sebenarnya aman dan bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

d. Nyeri punggung

Hasil analisis pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden 27 (75%) mengalami nyeri punggung

Nyeri punggung selama kehamilan didefinisikan sebagai rasa tidak nyaman atau sakit yang terjadi di area punggung bawah, panggul, atau kedua daerah tersebut, yang umum dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester kedua dan ketiga. Penyebab utamanya meliputi perubahan postur tubuh akibat pertumbuhan rahim yang menggeser pusat gravitasi, peningkatan hormon relaxin yang mengendurkan ligamen dan sendi panggul untuk persiapan persalinan, serta tekanan mekanis dari berat janin yang menekan saraf dan otot punggung. Faktor lain seperti kenaikan berat badan berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, riwayat nyeri punggung sebelum hamil, serta stres juga turut berkontribusi terhadap timbulnya keluhan ini selama masa kehamilan (Arrummega et al, 2022).

Risiko terjadinya nyeri punggung selama kehamilan meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, terutama pada wanita yang memiliki riwayat nyeri punggung sebelumnya, kehamilan multipel, atau berat badan berlebih sebelum hamil. Faktor lain seperti aktivitas fisik berlebihan, postur tubuh yang buruk, kurangnya olahraga khusus ibu hamil, serta pekerjaan yang mengharuskan berdiri atau duduk dalam waktu lama juga dapat memperbesar kemungkinan munculnya keluhan ini. Selain itu, perubahan hormonal dan adaptasi muskuloskeletal yang terjadi selama kehamilan membuat wanita lebih rentan mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan hingga berat, yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup selama masa kehamilan.

- e. Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung

Hasil analisis tabel 5 dari uji Statistik Spearman's Rank menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung didapatkan Sig. (2-tailed) = 0,009 yang artinya Sig. (2-tailed) < 0,05 yaitu hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung. Kemudian didapatkan nilai correlation coefficient -0,444 yang artinya tingkat kekuatan korelasi dalam hubungan cukup kuat.

Pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kejadian nyeri punggung selama masa kehamilan. Ketika ibu hamil memahami dengan baik teknik, manfaat, dan cara penerapan massage effleurage yang benar, mereka cenderung lebih termotivasi untuk secara rutin mempraktikkannya sebagai upaya pencegahan dan penanganan nyeri punggung. Pengetahuan yang memadai memungkinkan ibu untuk melakukan gerakan pijatan lembut secara mandiri atau dengan bantuan pasangan, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki sirkulasi darah di area punggung yang menjadi sumber nyeri.

Hubungan ini juga terlihat dari bagaimana pengetahuan yang cukup tentang massage effleurage membantu ibu hamil mengidentifikasi kapan dan bagaimana teknik ini sebaiknya dilakukan untuk hasil yang optimal. Ibu yang teredukasi dengan baik cenderung lebih peka terhadap tanda-tanda awal nyeri punggung dan segera mengambil tindakan dengan menerapkan effleurage sebelum nyeri semakin parah. Selain itu, pemahaman yang baik tentang teknik ini mengurangi kekhawatiran akan risiko yang tidak perlu, sehingga ibu lebih percaya diri dalam memanfaatkannya sebagai terapi komplementer. Dengan demikian, tingkat pengetahuan yang memadai tentang massage effleurage tidak hanya membantu mengurangi frekuensi nyeri punggung, tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu selama masa kehamilan.

- g. Hubungan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung

Uji analisis pada tabel 6 dari hasil uji statistik Spearman's Rank menunjukkan bahwa sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung didapatkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,667 yang artinya Sig. (2-tailed) > 0,05 dengan hipotesis ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung. Kemudian didapatkan nilai correlation coefficient 0,077 yang artinya tingkat kekuatan korelasi dalam hubungan sangat lemah

Sikap positif ibu hamil terhadap massage effleurage berperan penting dalam menurunkan kejadian nyeri punggung selama kehamilan. Ibu yang memiliki pandangan baik tentang terapi ini cenderung lebih terbuka untuk mempelajari dan menerapkannya secara rutin, baik secara mandiri maupun dengan bantuan pasangan atau terapis. Sikap menerima ini mendorong konsistensi dalam praktik effleurage, yang pada akhirnya membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan meminimalisir keluhan nyeri punggung. Sebaliknya, sikap skeptis atau negatif seringkali menghambat ibu untuk mencoba terapi ini, sehingga mereka kehilangan manfaat potensialnya dalam mengelola nyeri punggung.

Hubungan antara sikap dan kejadian nyeri punggung juga terlihat dari bagaimana persepsi ibu memengaruhi motivasi mereka dalam mencari solusi non-farmakologis. Ibu dengan sikap proaktif terhadap effleurage umumnya lebih termotivasi untuk mencari informasi yang benar dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan mengenai teknik yang aman. Sikap ini tidak hanya mengurangi kekhawatiran yang tidak berdasar, tetapi juga meningkatkan kepatuhan dalam melakukan terapi, sehingga efektivitasnya dalam mencegah dan meredakan nyeri punggung lebih optimal. Dengan demikian, sikap yang baik terhadap massage effleurage berkontribusi signifikan dalam menurunkan prevalensi dan intensitas nyeri punggung selama masa kehamilan.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pengetahuan tentang massage effleurage dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 20 (56,0%) responden berpengetahuan cukup tentang massage effleurage.
- b. Sikap tentang massage effleurage dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 23 (64,0%) responden memiliki sikap kurang baik tentang massage effleurage.
- c. Nyeri punggung pada ibu hamil dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar yaitu sebanyak 27 (75,0%) responden mengalami nyeri punggung
- d. Ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung dengan nilai signifikansi sebesar 0,009
- e. Tidak ada hubungan sikap ibu hamil tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung dengan nilai signifikansi sebesar 0,667

7. SARAN

Diharapkan penelitian yang telah dilakukan dapat menambahkan wawasan bagi ibu hamil dalam pengurangan nyeri punggung selama kehamilan berlangsung dan dapat diterapkan secara individu. Massage effleurage ini dapat menjadi alternatif dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil, ibu hamil dapat melakukan terapi asuhan kebidanan komplementer ini untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan dan dapat mengurangi penggunaan obat-obatan yang dapat memiliki efek samping dalam kehamilan.

8. DAFTAR PUSTAKA

Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24-31.

- Anggraini, C. S., Dewi, N. R., & Ayubbana, S. (2021). Literatur Review: Latihan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 168-172.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14-30.
- Cane, P. S., & Nurseptiana, E. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1688-1694.
- Fitriani, Lina. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134-139.
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh endorphen massage terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12-23.
- Hanifah, R. M., Nurdianti, D., & Kurniawati, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Fisiologis. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 79-85.
- Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13-17.
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan; Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241-257.
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu Hamil trimester III pada nyeri punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2).
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145-161.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22-30.
- Syalfina, A. D., Priyanti, S., & Irawati, D. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung: Case Study: Pregnant Women with Back Pain. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36-42.
- Wijayanti, D., Purwati, A., & Retnaningsih, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 9(2), 67-74.