

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor

Putri Wulandari  
NIM. P17320320027

Penerapan Teknik *Effleurage Massage* Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pancasan Kota Bogor

i-xv + 49 Halaman, V BAB, 10 Gambar, 3 Tabel, 7 Lampiran

## ABSTRAK

Dalam kehamilan terjadi perubahan fisiologis pada ibu hamil yang ditandai oleh perubahan bentuk fisik yang dapat menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Nyeri punggung pada kehamilan trimester III terjadi seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan. Mengatasi nyeri dapat digunakan dengan cara nonfarmakologis yaitu melakukan teknik *effleurage massage*. Tujuan studi kasus ini untuk memberikan gambaran pelaksanaan teknik *effleurage massage* dan efeknya terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pancasan Kota Bogor. Studi kasus ini menggunakan teknik sampling *non-probability* dengan pendekatan *purposive* sampling sesuai dengan subjek kriteria inklusi. Responden berjumlah 3 orang. Pengambilan data dilakukan menggunakan lembar wawancara dan observasi pengukuran skala nyeri. Dianalisis melalui program komputer. Partisipan adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Metode analisis data menggunakan deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel. Hasil dari studi kasus ini terdapat penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan penerapan teknik *effleurage massage* dari yang sebelumnya skala nyeri ketiga responden 5-7 (nyeri sedang – nyeri berat terkontrol) menjadi skala nyeri 0-2 (tidak nyeri – nyeri ringan). Kesimpulannya yaitu penerapan teknik *effleurage massage* terbukti dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan teknik *effleurage massage* dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil trimester III dengan bantuan orang lain (suami atau ibu) dan studi kasus ini dapat diterapkan pada institusi pelayanan kesehatan dalam kelompok ibu hamil saat kelas ibu hamil.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung, *Effleurage Massage*

Daftar Pustaka: 56 Sumber (2013-2022)

Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung  
Bogor Nursing Study Program

Putri Wulandari  
NIM. P17320320027

Application of Effleurage Massage Technique to Reduce Back Pain in Trimester  
III Pregnant Women at Puskesmas Pancasan Bogor City

i-xv + 49 Pages, V CHAPTERS, 10 Figures, 3 Tables, 7 Appendices

## **ABSTRACT**

In pregnancy, physiological changes occur in pregnant women which are characterized by changes in physical shape that can cause back pain. Back pain is one of the most common discomforts felt by third trimester pregnant women. Back pain in third trimester pregnancy occurs along with the enlargement of the uterus with the growth of the fetus, the body's weight point is more inclined forward so that pregnant women must adjust their position to maintain balance. Overcoming pain can be used in a non-pharmacological way, namely doing effleurage massage techniques. The purpose of this case study is to describe the implementation of effleurage massage technique and its effect on back pain in third trimester pregnant women at Puskesmas Pancasan, Bogor City. This case study uses a non-probability sampling technique with a purposive sampling approach in accordance with the subject inclusion criteria. Respondents totaled 3 people. Data collection was carried out using interview sheets and observation of pain scale measurements. Analyzed through a computer program. Participants are third trimester pregnant women who experience back pain. The data analysis method uses descriptive presented in tabular form. The results of this case study showed a decrease in the scale of back pain in third trimester pregnant women after the application of effleurage massage techniques from the previous pain scale of the three respondents 5-7 (moderate pain - severe pain controlled) to a pain scale of 0-2 (no pain - mild pain). The conclusion is that the application of effleurage massage techniques is proven to reduce back pain in third trimester pregnant women. It is expected that the effleurage massage technique can be performed independently by third trimester pregnant women with the help of others (husband or mother) and this case study can be applied to health care institutions in groups of pregnant women during maternity classes.

Keywords : Pregnancy, Back Pain, Effleurage Massage

Bibliography : 56 Sources (2013-2022)