

# **TEHNIK EFFLEURAGE DAN KOMPRES HANGAT EFEKTIF MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL**

*Effleurage Techniques And Warm Compress Effectively Decrease Back Pain Of Pregnant Mother*

Selvia David Richard  
STIKES RS. Baptis Kediri  
Jl. Mayjen Panjaitan No. 3B Kediri 64102  
(Email: stikes\_rsbaptis@yahoo.co.id)

## **ABSTRAK**

Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung dapat diatasi dengan cara memberikan teknik *effleurage* dan kompres hangat pada area tersebut. Tujuan penelitian ini menganalisis perbedaan teknik *effleurage* dan kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Desain penelitian ini menggunakan *desain quasy eksperimen tipe non – equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri dengan jumlah subyek ada 30 ibu hamil trimester III, metode pengambilan subyek dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *effleurage* dilakukan 1 kali dengan durasi 10 menit dan kompres hangat dilakukan 1 kali dengan durasi 15 menit, variabel penelitian adalah nyeri punggung. Instrument dalam penelitian ini menggunakan skala nyeri menurut *Bourbanis*. Analisis penelitian dengan *paired t-test* dan uji statistik *independent t-test*. Hasil penelitian teknik *effleurage* efektif menurunkan nyeri punggung dengan  $\rho = 0,000$  mean perubahan 2,33. Kompres hangat efektif menurunkan nyeri punggung dengan  $\rho = 0,000$  mean perubahan 2.26. Kedua terapi tersebut tidak ada beda signifikan dengan hasil uji statistik  $\rho = 0,839$ . Disimpulkan teknik *effleurage* dan kompres hangat efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Namun kedua terapi tidak ada perbedaan efektivitasnya, sehingga kedua teknik bisa dilakukan untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci : Nyeri punggung, teknik *effleurage* , ibu hamil trimester III**

## **ABSTRACT**

Third-trimester pregnant mothers experience back pain. Back pain can be overcome by giving *effleurage* technique and warm compress. Research objective is to analyze difference between *effleurage* technique and warm compress towards back pain to pregnant mothers at *Puskesmas Pesantren 1 Kediri*. Research design was *quasy experiment with non-equivalent control group*. Subjects were 30 third-trimester pregnant mothers using *purposive sampling*. *Effleurage* technique was conducted once for 10 minutes and warm compress was conducted once for 15 minutes. Variable was back pain. Instrument used pain scale according to *Bourbanis* and analysis used *paired and independent t-test*. *Effleurage* technique decreased back pain with  $\rho = 0,000$  mean changing 2.33. Warm compress decreased back pain with  $\rho = 0,000$  mean changing 2.26.

Both therapies were not significantly different with result  $p=0,839$ . In conclusion, effleurage technique and warm compress effectively decreased back pain. Both therapies had no different effectiveness, those can decrease back pain to third-trimester pregnant mothers.

**Keywords: Back pain, effleurage technique, third trimester pregnant mother**

## **Pendahuluan**

Kehamilan sebagai suatu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung dan mengembangkan fetus didalam rahimnya selama 9 bulan atau selama fetus ada didalam kandungan ibu. Kehamilan memungkinkan terjadinya perubahan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis (Saminem, 2009). Perubahan fisiologis yang dijumpai saat kehamilan salah satunya terjadi pada sistem muskuloskeletal. Perubahan pada sistem muskuloskeletal dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada kehamilan yang sering terjadi belakangan ini (Fraser, D, 2009). Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis, hormonal dan stress (Andarmoyo, 2013). Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Penyebabnya lainnya disebabkan karena peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligament tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut syaraf. Nyeri punggung yang dialami akan memicu terjadinya stress dan perubahan mood pada ibu hamil yang berujung terhadap semakin memburuknya nyeri punggung (Henderson, 2010). Banyak wanita hamil trimester III DI Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Data dari Dinas Kesehatan Kota Kediri bagian Yankes melaporkan tahun 2015 jumlah kunjungan ibu hamil sebesar 4.329. Berdasarkan data yang diperoleh di awal penelitian kepada ibu

hamil pada tanggal 24 Januari 2017 pada saat kunjungan ANC di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri, menunjukkan 10 dari 13 ibu hamil trimester III memiliki keluhan nyeri punggung. Data 10 responden ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri didapatkan 23,07% mengalami nyeri ringan, 30,76% mengalami nyeri sedang, dan 23,07% mengalami nyeri berat. Data 3 responden tidak mengalami nyeri punggung 23,07%. Menunjukkan 4 dari 10 responden tidak melakukan upaya mengatasi nyeri punggung.

Seiring bertambahnya usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik kebelakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang kearah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan peningkatan nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, kelelahan, postur membungkuk atau mengangkat sesuatu, jika tidak segera diatasi rasa nyeri dapat mempengaruhi akitivitas kehidupan sehari-hari misalnya tidur, nafsu makan, konsentrasi, interaksi dengan orang lain, bekerja, keterbatasan gerak fisik dan aktivitas-aktivitas santai. Nyeri punggung saat ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk (Kartonis et al, 2011). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan kesulitan didalam menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu

lama, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar. Kondisi yang lebih parah terjadi ketika nyeri sampai menyebar ke daerah pelvis dan lumbal yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu lainnya (Vermani, Era et al, 2009).

Ibu hamil dapat mencegah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung melalui postur dan mekanika tubuh yang baik dan menghindari kelelahan. Ibu hamil menggunakan sepatu yang tepat selama berlangsungnya aktivitas dan korset pendukung dapat membantu. Selain mengurangi nyeri punggung latihan harian, seperti: berjalan, berenang, dan peregangan hal ini merupakan cara pencegahan nyeri punggung yang efektif. Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pengendalian nyeri punggung ibu hamil secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologis, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Metode farmakologi juga mempunyai pengaruh bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Sementara itu metode non farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, relaksasi, masase/pemijatan, kompres panas. Metode nonfarmakologis juga lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Kompres hangat dan masase teknik *effleurage* dianggap sangat efektif dalam menurunkan kasus-kasus nyeri (Riyadi, 2012). *Effleurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Tehnik ini menimbulkan efek relaksasi. (Anik, 2010). Tujuan penelitian adalah membuktikan efektivitas tehnik *effleurage* dan kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kedri.

## Metode penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *desain quasy eksperimen tipe non-equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memeriksa kehamilannya di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri dengan jumlah 30 ibu hamil trimester III. Subyek sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dengan *purposive sampling*.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini pemilihan dilakukan dengan cara *non probability sampling* jenis *purposive sampling* dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi. Variabel independent dalam penelitian ini adalah tehnik *effleurage* dan kompres hangat. Variable dependent dalam penelitian ini adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi skala nyeri menurut Bourbonis serta SOP tehnik *effleurage* dan kompres hangat. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini *uji paired t-test* dan *independent t-test*.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1** Efektivitas Teknik *Effleurage* Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri Tanggal 24 April- 15 Mei 2017 (n=15)

No. Resp	Nyeri punggung		
	Terapi Teknik <i>Effleurage</i>		
	Sebelum	Sesudah	Perubahan
1	6	5	1
2	5	3	2
3	6	3	3
4	7	4	3
5	6	4	2
6	5	4	1
7	4	2	2
8	5	4	1
9	6	4	2
10	4	2	2
11	6	3	3
12	4	2	2
13	10	7	3
14	8	3	5
15	5	2	3
<i>Mean</i>	5.8	3.5	2.33

Uji statistik  
*independent*  
*paired test* P=0,000

Nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan tehnik *effleurage* pada 15 responden menunjukkan rata – rata penurunan nyeri punggung dengan rata – rata skala 2,3. Berdasarkan hasil uji statistik pair t-test diperoleh nilai p= 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ) yang berarti ada pengaruh masase *effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III

**Tabel 2** Efektivitas kompres hangat pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri tanggal 24 April- 15 Mei 2017 (n=15)

No. Resp	Nyeri punggung		
	Terapi kompres hangat		
	Sebelum	Sesudah	Perubahan
16	8	7	1
17	6	3	3
18	7	5	2
19	6	4	2
20	7	5	2
21	9	6	3
22	5	2	3
23	5	3	2
24	7	5	2
25	9	6	3
26	7	6	1
27	8	5	3
28	8	6	2
29	5	2	3
30	6	4	2
<i>Mean</i>	6.9	4.6	2.26

Uji statistik  
*independent*  
*paired test* P=0,000

Nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada 15 responden menunjukkan rata –rata penurunan nyeri punggung dengan rata – rata skala 2,3. Berdasarkan hasil uji statistik pair t-test diperoleh nilai p = 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ) yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

**Tabel 3** Perbedaan Efektivitas Teknik *Effleurage* Dengan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri Tanggal 24 April- 15 Mei 2017 (N=30)

Kriteria	Perubahan	
	Efflurage	Kompres Hangat
<i>Mean</i>	2,33	2,26
<i>SD</i>	0,269	0,269
<i>Independent T Test</i>	0,839	0,839

Nyeri punggung didapatkan hasil bahwa uji statistik menggunakan uji *independent t-test* dengan signifikan  $p > 0,05$  didapatkan  $p = 0,839$ , maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan efektivitas terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri, dengan nilai rata-rata teknik *effleurage* 2,33 dan kompres hangat 2,26.

## Pembahasan

### Teknik *Effleurage* Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan tehnik *effleurage* pada 15 responden menunjukkan rata – rata penurunan nyeri punggung dengan skala 2,3. Berdasarkan hasil uji statistik *independent paired test* diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh masase *effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Seiring bertambahnya usia kehamilan postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh bahu tertarik

kebelakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang kearah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan peningkatan nyeripunggung setelah ketegangan yang berlebihan, kelelahan, postur membungkuk atau mengangkat sesuatu. (Rukiyah dkk, 2009).

Perubahan secara anatomis dan fisiologis yang terjadi selama kehamilan seperti pada sistem muskuloskeletal, seiring bertambahnya usia kehamilan yang mengakibatkan bertambahnya berat uterus mengakibatkan terjadinya peregangan pada punggung, sehingga nyeri punggung dapat terjadi, pada multipara perubahan yang terjadi selama kehamilan tidak sepenuhnya bisa dipulihkan setelah masa kehamilan. Beberapa perubahan yang terjadi akan menetap, seperti munculnya striae gravidarum, demikian halnya dengan tonus otot yang mengalami peregangan pada kehamilan sebelumnya tidak bisa pulih seperti sebelum kehamilan., terutama jika setelah masa melahirkan tidak melakukan latihan fisik yang tepat. Akibatnya otot–otot uterus dan abdomen akan mengendur. Otot–otot abdomen wanita yang lemah dapat mengakibatkan kegagalan dalam menopang uterus yang membesar sehingga menyebabkan uterus akan mengendur, yang membuat lengkung punggung semakin memanjang (Varney, 2007). Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada wanita yang terlalu sering hamil yang tidak melakukan latihan untuk mengembalikan tonus otot abdomen tiap kali selesai melahirkan. Keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring paritas (Ummah, F. 2012).

Berdasarkan data ibu hamil dapat mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri yang semakin bertambah

seiring dengan bertambahnya usia kehamilan mulai dari nyeri sedang sampai nyeri berat dibuktikan dengan jumlah responden sebanyak 15 responden. Nyeri punggung dapat terjadi pada primigravida maupun multigravida, berdasarkan data yang diperoleh presentase primigravida 11 responden 36.7% sedangkan presentase multigravida 19 responden 63.3%. Sebelum diberikan intervensi tehnik *effleurage* ibu hamil mengalami nyeri berat dan sedang dikarenakan sebagian ibu hamil belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya mengenai cara mengatasi nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya, dan sebagian responden pernah mendapatkan informasi sebelumnya mengenai cara mengatasi nyeri punggung pada kehamilan yaitu dengan cara beristirahat dan pijat. Informasi yang diterima berhubungan dengan pengetahuan ibu hamil, karena apabila pengetahuan kurang akan meningkatkan kecemasan pada ibu hamil mengenai perubahan saat hamil yang terjadi, sehingga meningkatkan kejadian nyeri punggung yang dirasakan. Setelah diberikan intervensi tehnik *effleurage* ibu hamil mengalami penurunan nyeri punggung, yang semula nyeri sedang dan nyeri berat, mengalami menjadi nyeri sedang dan ringan.

Berdasarkan data distribusi frekuensi pekerjaan responden didapatkan 21 responden (70.0%) adalah ibu rumah tangga. Aktivitas yang dilakukan ibu rumah tangga sangat bervariasi, berdasarkan wawancara dengan responden, responden mengatakan meskipun saat hamil, mereka tetap melakukan aktivitas sebagai ibu rumah tangga seperti sebelum hamil, hal ini dapat meningkatkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil. Banyak tugas rumah tangga seperti menyetrika atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri tetapi dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama, termasuk jika ibu hamil harus mengangkat objek berat

maka terjadi tegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat merupakan gerakan yang berbahaya dan tidak boleh dilakukan (Fraser, 2009). Masase *effleurage* menggunakan gerakan mengusap tubuh yang lembut dan perlahan, pengurutan dapat berupa gerakan pendek dan panjang dengan seluruh telapak tangan. Pengurutan dapat meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung – ujung saraf, dan menghilangkan nyeri serta memberikan rasa nyaman sehingga menimbulkan rileksasi. (Vita, 2007).

Ibu hamil akan mengalami nyeri punggung pada saat kehamilan disebabkan karena beberapa faktor yaitu kenaikan berat badan saat hamil, perubahan postur tubuh akibat gravitasi sehingga mengakibatkan penekanan pada saraf. Faktor lain yang menyebabkan saat kehamilan yaitu produksi hormon relaxin dan esterogen. Hormon ini mengatur ikatan sendi untuk mengurangi dan meregangkan ikatan sendi. Ikatan sendi menghubungkan sambungan yang berbeda dari tulang panggul dan tulang belakang. Sebaliknya ikatan sendi pada bagian sisi atas tulang panggul menjadi lemah atau meregang dibanding sisi sebelahnya dan menyebabkan ketidakseimbangan, hal ini dapat menyebabkan ketegangan otot serta nyeri pada punggung. Adanya penekanan pada saraf dan peregangan ikatan pada tulang punggung dapat merangsang serabut saraf sepanjang tulang belakang, stimuli serabut ini mengakibatkan pelepasan histamine dari sel-sel mast dan mengakibatkan vasodilatasi. Pada sentuhan yang diberikan saat masase *effleurage* menyebabkan proses penghambatan perjalanan impuls nyeri. Rangsangan pada serat akan meningkatkan aktivitas substansi gelatinosa yang mengakibatkan tertutupnya pintu sehingga aktivitas sel T terhambat dan menyebabkan hantaran rangsangan nyeri terhambat juga. Rasa nyeri ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada serabut A delta menyebabkan pintu gerbang menutup

dan rangsangan nyeri tidak dapat diteruskan ke korteks serebral sehingga responden mengalami penurunan nyeri punggung setelah masase *effleurage* diberikan serta merasakan lebih rileks setelah dilakukan masase. Pemberian intervensi sebelum dan sesudah teknik *effleurage* membuktikan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi dari penggunaan teknik *effleurage* terhadap penurunan nyeri punggung. Teknik *effleurage* juga dianggap mampu melepaskan toksin tubuh dan menstimulasi sistem imun, sehingga membantu tubuh melawan penyakit. Masase dapat meredakan kecemasan dan memberikan rasa relaksasi dan sejahtera. Secara spiritual masase memberikan rasa keselarasan dan keseimbangan. Individu yang memperoleh teknik *effleurage* dapat memasuki keadaan meditasi, sehingga merileksasikan dan memperluas kesadaran mereka.

### **Kompres Hangat Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri**

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada 15 responden menunjukkan penurunan nyeri punggung skala 2,3. Berdasarkan hasil uji statistik pair t-test diperoleh nilai  $p = 0.000$  ( $\alpha < 0.05$ ) yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Gejala penyakit punggung yang sering dirasakan adalah nyeri, kaku, deformitas, dan nyeri serta paraestesia atau rasa lemah pada tungkai. Gejala serangan pertama sangat penting. Dari awal kejadian serangan perlu diperhatikan, yaitu apakah serangannya dimulai dengan tiba-tiba, mungkin setelah menggeleat, atau secara berangsur-angsur tanpa kejadian apapun.

Dan yang diperhatikan pula gejala yang ditimbulkan menetap atau kadang-kadang berkurang. Selain itu juga perlu memperhatikan sikap tubuh, dan gejala yang penting pula yaitu apakah adanya secret uretra, retensi urine, dan inkontinensia (Apley, 2013). Penanganan nyeri punggung dapat diatasi dengan tindakan mandiri yaitu kompres hangat. Kompres hangat merupakan bagian dari penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis (Perry & Potter, 2011). Pelaksanaan terapi air hangat dapat digunakan dengan cara meletakkan handuk hangat basah, bantal panas, *warm shower*, pasta silica, atau buli – buli yang dapat di letakkan di perut bagian bawah, selangkangan, paha, punggung bawah, bahu, atau perinium yang mengalami nyeri.

Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat ke bagian tubuh yang nyeri. Sebaliknya diikuti dengan latihan pergerakan atau pijatan. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Sehingga mempengaruhi oksigenisasi jaringan dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasikan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Ketika memberikan kompres hangat pada responden, harus tetap diperhatikan suhu dari kompres itu sendiri. Pemberian kompres hangat selama 20 menit dapat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, mengurangi kekakuan, dan juga berfungsi menghilangkan sensasi nyeri saat nyeri punggung. Setelah dilakukan pemberian kompres hangat responden mengalami penurunan nyeri punggung skala ringan dan merasa rileks sehingga rasa nyeri yang dirasakan responden dapat teralihkan dengan adanya sensasi hangat yang diperoleh dari kompres hangat. Pertama, terapi air hangat menggunakan buli –buli hangat berperan

sebagai konduktor panas, yang dapat melemaskan otot serta menurunkan nyeri. Kedua, efek hidrokinesis dimana air dapat mengurangi pengaruh gravitasi dan ketidaknyamanan akibat tekanan pada tulang belakang yang semakin berat akibat membesarnya uterus. Pemberian intervensi sebelum dan sesudah dari penggunaan kompres hangat membuktikan ada pengaruh yang signifikan terhadap nyeri punggung. Kompres hangat dengan suhu 50- 60 °C dapat digunakan sebagai salah satu cara yang mudah untuk dipraktekkan secara mandiri dan penatalaksanaan nonfarmakologis pada nyeri dengan stimulasi kulit bahwa panas yang disalurkan yang masuk ke dalam tubuh melalui kulit dapat menyingkirkan produk- produk inflamasi. Kompres hangat menyebabkan vasodilatasi maksimum dalam 20-30 menit, akan mengakibatkan kongesti jaringan dan pembuluh darah kemudian berkontraksi dengan alasan yang tidak diketahui. Kompres hangat juga disalurkan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi impuls nyeri medula spinalis. Sebelum diberikan intervensi kompres hangat ibu mengalami nyeri berat dan sedang dikarenakan sebagian ibu hamil belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya mengenai cara mengatasi nyeri punggung pada kehamilan. Setelah diberikan intervensi kompres hangat ibu mengalami penurunan nyeri, yang semula nyeri berat dan sedang menjadi nyeri ringan dan nyeri sedang. Sesudah diberikan kompres hangat ibu merasakan penurunan karena pemberian kompres hangat pada kulit punggung dapat meningkatkan suhu local pada kulit ibu hamil yang mengalami nyeri, sehingga meningkatkan sirkulasi pada jaringan untuk proses metabolisme tubuh dan hal tersebut dapat mengurangi spasme otot dan mengurangi nyeri serta memberikan kenyamanan dan ketenangan pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat yang telah diberikan menyebabkan transmisi nyeri tertutup sehingga cortex cerebri tidak dapat

menerima sinyal karena nyeri sudah diblok oleh stimulasi hangat sehingga nyeri berubah dengan stimulasi hangat yang mencapai otak lebih dulu.

Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri nonfarmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan.

### **Perbedaan Efektivitas Tehnik Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri**

Berdasarkan tabel 4 hasil analisa uji statistik menggunakan *uji independent t test* menunjukkan bahwa nilai  $P= 0,839$  dengan demikian  $P>0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada beda tehnik *effleurage* dan kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Berdasarkan hasil dari uji independent t-test didapatkan nilai  $P$  adalah 0,000 yang berarti  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan ada perbedaan masase *effleurage* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Tehnik *effleurage* dapat menurunkan nyeri punggung dengan rata-rata 2,3 point, kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung dengan rata-rata 2,3 point, dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa penurunan nyeri pada responden yang diberi masase *effleurage* dan kompres hangat sama-sama efektif menurunkan nyeri punggung.

Kehamilan menyebabkan perut semakin besar yang membuat pusat



gravitasi tubuh bergeser ke depan. Hal ini kemudian akan menyebabkan lengkung punggung semakin cembung ke depan, sehingga bagian punggung bawah biasanya akan terdorong ke depan. Pada kehamilan dapat terjadi hal yang disebut sebagai diastasis, yaitu kondisi dimana otot abdomen (perut) sisi kiri dan sisi kanan terpisah karena ekspansi uterus. Hal ini menyebabkan kelemahan otot perut. Semakin lemah otot perut, maka semakin keras otot punggung harus bekerja untuk mempertahankan postur tegak. Seiring dengan usia kehamilan yang meningkat, ukuran perut akan semakin besar (Sulistiyawati, 2013). Usia kehamilan yang bertambah hanya akan membuat keluhan nyeri punggung semakin nyata. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan – perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Kelemahan otot abdomen lebih sering terjadi pada wanita grade multipara yang tidak pernah melakukan latihan untuk memperoleh kembali struktur abdomen normal. (Yuliatun, 2012).

Penurunan nyeri punggung melalui intervensi tehnik *effleurage* dicapai dengan Teori *Gate Control* yaitu proses stimulasi taktil akan dapat menghasilkan pesan berlawanan yang menghantarkan impuls sepanjang serabut neural (serabut delta A). Pesan yang berlawanan ini menutup gerbang masuk 'gate' di substansia gelatinosa sehingga dapat memblokir pesan nyeri. Proses perjalanan stimulasi taktil oleh tehnik *effleurage* dalam memblokir nyeri ini akan memerlukan waktu yang lebih lama dan memerlukan durasi intervensi yang lebih panjang. Sedangkan kompres hangat pada punggung adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat lokal yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Dampak fisiologis dari

kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi.

Metode kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang berisi air hangat. Selama proses pemberian kompres hangat perlu dilapisi dengan kain atau handuk. Penggunaan kompres hangat yang berlangsung lama, perlu dilakukan pemeriksaan kulit punggung secara berkala. Secara statistik dibuktikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tehnik *effleurage* dan kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

Tehnik *effleurage* dan kompres hangat secara signifikan menurunkan nyeri punggung dalam mengatasi nyeri punggung ibu hamil. Kedua intervensi ini walaupun menggunakan teknik yang berbeda namun kemaknaan dalam menurunkan skala nyeri relatif sama dan tidak ada yang lebih efektif. Tehnik *effleurage* dan kompres hangat memiliki respon fisiologis yang berbeda dalam perjalanannya menurunkan nyeri. Tehnik *effleurage* dan kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri punggung sesuai dengan keinginan ibu hamil dalam memilih intervensi yang dianggap baik melalui respon persepsi dan kapasitas ibu hamil dalam melakukannya.

Pemberian pijat (masase) dapat membantu ibu hamil rileks dengan cara mengusap bagian punggung. Pemijatan secara lembut akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama kehamilan. Memijat dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda sakit alami. Endorphine juga menciptakan perasaan nyaman dan enak.

Kedua intervensi ini sama – sama efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### **Kesimpulan**

Ada pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan tehnik *effleurage* di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Ada pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Tidak ada perbedaan antara tehnik *effleurage* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

### **Saran**

Ibu hamil dapat menerapkan tindakan nonfarmakologis secara mandiri untuk mengatasi nyeri punggung semasa hamil. Pentingnya untuk Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri dapat membantu memenuhi kebutuhan ibu akan rasa nyaman dalam pengontrolan dengan memberikan sentuhan massage dan kompres hangat.

### **Daftar Pustaka**

- Andarmoyo, Sulisty. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Medika.
- Apley. 2013. *Perawatan Maternitas Ed.2*. Jakarta: EGC.
- Anik. 2012. *Keperawatan Kebidanan* Jakarta. Salemba Medika.
- Fraser, D. (2009). *Buku Ajar Bidan*. Jakarta : EGC
- Henderson, Christine & Katheleen Jones. (2010). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta : EGCPPP

- Kartonis et al. 2011. Pregnancy- related low back pain. *Hippokratia*.15(3). Pp 205-10
- Perry & Potter. *Basic Nursing Seventh Edition*. St. Louis Missouri: Mosby Elsevier,2011
- Riyadi, Sujono. 2012. *Standart Operating Procedure Dalam Praktik Klinik Keperawatan Dasar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rukiyah,dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Panji Pustaka
- Saminem.2009. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Sulistyawati, Ari. 2013. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Salemba Medika
- Ummah, F. 2012. *Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Body Mekanik Dan Paritas Di Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik*.
- Varney, 2007. *Asuhan Antenatal*. Jakarta: Puskidnakes
- Vermani, 2009. Era et al. *Pelvic Girdle Pain and Low Back Pain in Pregnancy: A Review*. Warrington. World Institute of Pain. *Canada: Canadian Health Physician*
- Vita, 2007. *Farmakologi Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Yuliatun, L, 2012. *Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing