

# PENGARUH PIJAT EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BRINGIN

Hanik Ekowati<sup>1</sup>

Heni Hirawati Pranoto., S.SiT., M., Kes<sup>2</sup>  
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan,  
Universitas Ngudi Waluyo

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan postur, peningkatan berat badan, dan pengaruh hormon selama kehamilan. Di wilayah kerja Puskesmas Bringin, banyak ibu hamil bekerja di pabrik dengan aktivitas berulang yang dapat memperparah keluhan nyeri punggung. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah pijat effleurage.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Bringin.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 18 ibu hamil trimester III yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan selama dua minggu, dengan durasi pijat 10–15 menit setiap minggu. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Paired t-Test.

**Hasil:** Hasil analisis uji Paired t-Test menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan pijat effleurage.

**Kesimpulan:** Pijat effleurage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai alternatif penatalaksanaan non-farmakologis dalam pelayanan kehamilan.

**Kata Kunci:** Pijat effleurage, Nyeri punggung, Ibu hamil trimester III

*THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON BACK PAIN IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS BRINGIN*

## ABSTRACT

**Background:** Low back pain is a common complaint experienced by pregnant women in the third trimester due to postural changes, weight gain, and hormonal influences during pregnancy. In the working area of Puskesmas Bringin, many pregnant women work in factories with repetitive activities that can worsen back pain. One non-pharmacological intervention to reduce such discomfort is effleurage massage.

**Objective:** This study aims to determine the effect of effleurage massage on back pain in third-trimester pregnant women in the working area of Puskesmas Bringin.

**Method:** This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 18 third-trimester pregnant women selected through purposive sampling. The intervention was carried out for two weeks, with each massage session lasting 10–15 minutes once a week. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired t-Test.

**Results:** The Paired t-Test analysis showed a significant difference in pain intensity before and after the intervention, with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating that effleurage massage had a significant effect on reducing back pain.

**Conclusion:** *Effleurage massage is effective in reducing back pain intensity in third-trimester pregnant women and can be considered a non-pharmacological alternative in antenatal care services.*

**Keywords:** *Effleurage massage, Back pain, Third-trimester pregnancy*