



JM

Volume 13 No. 1 (April 2025)

© The Author(s) 2025

**MASSAGE EFFLEURAGE KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER
BERPENGARUH TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL**

**EFFLEURAGE MASSAGE COMBINATION WITH LAVENDER AROMATHERAPY
HAS AN EFFECT ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN**

**CHINTYA OCTA WAHYUNI, WENNY INDAH PURNAMA EKA SARI, KURNIYATI
D IV KEBIDANAN POLTEKKES BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA
D III KEBIDANAN CURUP POLTEKKES BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA
Email: wenny@poltekkesbengkulu.ac.id**

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi pada kehamilan khususnya trimester III kehamilan. Untuk terapi non farmakologi dapat dilakukan melalui tindakan tanpa obat antara lain dengan Massage effleurage. Massage effleurage. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Massage effleurage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental rancangan One Group Pretest-posttest Design. Populasi ibu hamil Trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di PMB Klinik kasih ibu Wilayah kerja Puskesmas Curup Timur tahun 2024 sebanyak 51 orang dan sampel berjumlah 28 yang diambil dengan teknik purposive sampling. Analisa data menggunakan uji Uji Mc Nemar. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender hampir seluruh responden (89.3%) tingkat nyeri punggung dalam kategori sedang dan setelah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender terhadap yaitu hampir seluruh responden (89.3%) tingkat nyeri punggung dalam kategori ringan. Hasil analisa statistic diperoleh p-value sebesar 0,000 <0,05 artinya ada pengaruh Massage effleurage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Kesimpulan: Kombinasi massage effleurage dan aromaterapi lavender efektif mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil karena efek pijat membuat relaksasi otot dan aromaterapi lavender memberi efek pereda nyeri alami.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Massage Effleurage, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

ABSTRACT

Intoduction: Low back pain is a problem that often occurs in pregnancy, especially the third trimester of pregnancy. For non-pharmacological therapy can be done through actions without drugs, among others with effleurage massage. Massage effleurage. The purpose of this study

was to determine the effect of Massage effleurage combined with lavender aromatherapy on low back pain of pregnant women Trimester III at PMB Kasih Ibu East Curup Health Center Working Area in 2024. Method: The research used a pre-experimental design One Group Pretest-posttest Design. The population of Trimester III pregnant women who attended the class of pregnant women at PMB Kasih Ibu Clinic, East Curup Health Center working area in 2024 was 51 people and the sample amounted to 28 who were taken by purposive sampling technique. Data analysis using Mc Nemar test. The research instruments used questionnaires and Numeric Rating Scale (NRS) pain scale observation sheets. Result and Discussion: The results of the study obtained before being given Massage effleurage combination of lavender aromatherapy almost all respondents (89.3%) the level of low back pain in the moderate category and after being given Massage effleurage combination of lavender aromatherapy to almost all respondents (89.3%) the level of low back pain in the mild category. The results of statistical analysis obtained a p-value of $0.000 < 0.05$ means that there is an effect of Massage effleurage combination of lavender aromatherapy on low back pain of pregnant women Trimester III. Conclusion: The combination of Effleurage massage and lavender aromatherapy effectively reduces back pain in pregnant women because the massage effect relaxes the muscles and the lavender aromatherapy has a natural pain-relieving effect.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Effleurage Massage, Back Pain, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu hal alamiah yang merupakan proses fisiologis, akan tetapi jika tidak dilakukan asuhan yang tepat atau deteksi dini komplikasi yang akurat maka akan berujung pada komplikasi kehamilan yang apabila tidak bisa diatasi akan berujung pada kematian ibu. Kehamilan dapat terjadi apabila perempuan memiliki organ reproduksi yang sehat kemudian mengalami siklus menstruasi dan telah melakukan hubungan seksual maka perempuan tersebut akan mengalami kehamilan (1).

Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal yang dapat mengakibatkan rasa sakit, dan kelemahan di ekstremitas atas karena tubuh mengalami perubahan postur secara bertahap yang mengakibatkan distensi abdomen sehingga membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban. Hal ini sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman pada punggung (2).

Nyeri punggung bawah (Low Back Pain) selama kehamilan merupakan masalah umum.

Janin yang tumbuh dapat menyebabkan salah postur tubuh, dan mendekati akhir masa kehamilan, posisi bayi dapat menekan saraf dan menyebabkan nyeri punggung. Hormon yang dihasilkan saat hamil juga dapat mempengaruhi punggung. Beberapa hormon menyebabkan ligamen yang berada diantara tulang pelvis (panggul) melunak dan sendi melonggar sebagai persiapan untuk melahirkan. Ada beberapa faktor janin, tidak efesienya kontrol neuromuskuler, bertambahnya berat badan ibu dan faktor psikologis (3).

Nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi pada kehamilan khususnya trimester III kehamilan. Fenomena nyeri pada bagian punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, bervariasi dari 50%-80%. Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan sering mengangkat beban berat. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Apabila saat ibu hamil mengalami nyeri punggung tetap melakukan aktivitasnya intensitas nyeri tersebut akan bertambah (4).

Nyeri punggung pada saat hamil dapat

diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian obat-obatan seperti analgesik dan anestesi. Untuk terapi non farmakologi dapat dilakukan melalui tindakan tanpa obat antara lain dengan Massage effleurage. Massage effleurage adalah suatu Gerakan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Telapak tangan yang bersentuhan dengan tubuh akan merasakan gerakan yang berlanjutan. Ketika menerapkan tekanan ritmis dari atas kebawah menuju ke titik awal dengan sentuhan ringan, massage yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorfin sistem kontrol dasenden sehingga dapat membuat pasien lebih nyaman karena massage membuat relaksasi otot dan menghilangkan nyeri (5).

Prevelensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (6). Hasil penelitian Wati dkk (2021), Menunjukkan ada penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan Massage effleurage. Penurunan skala nyeri setiap pasien sangat bervariasi, ada yang skala nyeri nya menurun dari skor 5 hingga mencapai skor 0 (7).

Penurunan skala nyeri disebabkan karena adanya hormon Endorfin yang merupakan hormon alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan nyeri, endorfin dapat diproduksi tubuh pada saat melakukan aktivitas seperti meditasi, pijatan atau massage dan pernapasan dalam. Endorfin merupakan neurotransmitter atau neuromodulator yang menghambat pengiriman rangsangan nyeri (yang memblokir nyeri) pada saraf dan sumsum tulang belakang sehingga dapat memblokir pesan nyeri ke pusat yang lebih tinggi dan dapat

menurunkan sensasi nyeri (8).

Teknik lainnya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan cara menghirup aromaterapi lavender karena dalam aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl acetate inilah yang merangsang parasimpatik dan memiliki efek tenang sehingga dapat berpotensi membantu memperbaiki nyeri punggung ibu hamil (9). Di dalam aromaterapi lavender terdapat senyawa sedative dan anti neurodepressive yang dapat menimbulkan efek rileks dan dapat mengatasi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester (10).

Hasil penelitian Patty et al (2022), Menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan perlakuan aromaterapi lavender sebesar 4,00 dan rata-rata tingkat nyeri punggung setelah perlakuan sebesar 2,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil (11).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di PMB kasih ibu Wilayah Kerja Puskesmas Curup timur terdapat 101 ibu hamil trimester III, 51 ibu hamil diantaranya yang tidak mengikuti kelas ibu hamil. Ditemukan 30 ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung dan merasa terganggu dalam melakukan aktivitasnya, sedangkan 21 orang ibu hamil yang tidak mengeluh nyeri punggung dan tidak terganggu dalam aktivitasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Massage effleurage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung Ibu Hamil Trimeseter III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimental dengan desain penelitian yang digunakan adalah desain One Group Pretest-posttest Design. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian Massage effleurage kombinasi aromaterapi lavender dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Populasi

penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di PMB Klinik kasih ibu Wilayah kerja Puskesmas Curup Timur tahun 2024 sebanyak 28 sampel yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Analisa data pada penelitian ini menggunakan univariat dan bivariat dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test karena data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji shapiro wilk.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 bahwa karakteristik responden hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun 26 (92.9%), sebagian besar responden primigravida 16 (57.1%) dan sebagian besar responden tidak bekerja 15 (53.6%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kategori	N	Persentase (%)
Usia	20-35 tahun	26	92.9
	< 20 dan > 35 tahun	2	7.1
Paritas	Primigravida	16	57.1
	Multigravida	12	42.9
Pekerjaan	Bekerja	13	46.4
	Tidak Bekerja	15	53.6
Jumlah		28	100

Sumber: Data Diolah, 2024

Rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender pada ibu hamil TM III yaitu sebesar 4.93 dan setelah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender, rata-rata nyeri punggung ibu hamil TM III yaitu sebesar 2.14 dengan selisih sebesar 2.79.

Tabel 2. Rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender terhadap

nyeri punggung ibu hamil trimester III

Waktu	n	Mi n	Ma x	Mean	Selisih Mean	SD	CI 95%
Pre test	28	2	6	4.93	2.79	1.152	4.48-5.38
Post test	28	1	6	2.14		1.484	1.57-2.72

Sumber: Data Diolah, 2024

Hasil uji analisa statistic dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test diperoleh p value sebesar 0,000 <0,05 artinya Ha diterima dan H0 ditolak sehingga ada pengaruh Massage effleurage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil Trimester III di PMB Kasih Ibu Wilayah Kerja Puskesmas Curup Timur tahun 2024.

Tabel 3. Perbedaan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Waktu	n	Min	Max	Mean±SD	Selisih Mean	p value ¹
Pre test	28	2	6	4.93±1.152	2.79	0.000 ²

Ket:1 wilcoxon signed ranks test y²

Level of sign p<0,05

Sumber: Data Diolah, 2024

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden (Usia ibu hamil, Pekerjaan dan Paritas) ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran karakteristik responden hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun. Kehamilan paling ideal adalah kehamilan pada usia 20-35 tahun karena merupakan usia yang tepat untuk kehamilan karena otot-otot dan organ reproduksi sudah siap untuk menghadapi perubahan selama kehamilan. Kesiapan otot-otot tersebut akan mempengaruhi keluhan yang dialami ibu selama kehamilan termasuk nyeri punggung, pada usia ini juga sudah dikatakan siap secara fisik, emosi, dan psikologi (12).

Usia pada waktu hamil sangat berpengaruh pada kesiapan ibu untuk menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Kehamilan di usia tua (>35 tahun) akan menimbulkan kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan serta keadaan alat-alat reproduksi ibu sudah menurun untuk hamil. Risiko yang dialami yaitu keguguran, diabetes gestasional, preeklamsia berat, nyeri yang dirasakan lebih berat, hingga terjadinya pendarahan (12).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran karakteristik responden sebagian besar responden primigravida. Pada ibu yang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya (primigravida), kehamilan dan persalinan merupakan hal yang asing bagi mereka, primigravida memiliki otot yang sangat baik karena belum pernah digunakan sebelumnya. Ibu yang pertama kali hamil akan merasa stress atau takut dalam menjalani kehamilan dan persalinan, rasa takut ternyata secara fisiologis dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi terasa semakin nyeri dan sakit.

Ibu yang pernah hamil dan melahirkan anak lebih dari satu (multigravida) sudah berpengalaman dalam menghadapi proses perubahan yang terjadi saat kehamilan, Ibu lebih bisa memahamidan lebih tenang menjalani proses kehamilandan persalinan dan juga otot menjadi lebih kendur dan sendi menjad lebih regang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran karakteristik responden sebagian besar responden tidak bekerja yaitu 15 orang (53.6%). Pekerjaan seseorang akan meningkatkan sensasi nyeri dan menurunkan kemampuan coping individu.

Hasil penelitian Arummega, dkk (2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan nyeri punggung, yang mana nyeri punggung pada ibu hamil TM III sebagian besar terjadi pada usia 20-35 tahun. Umur ibu pada umumnya akan mengalami nyeri punggung bawah diantara usia 20 – 24 tahun serta akan mencapai puncaknya saat berusia lebih dari 40 tahun (13).

Hasil penelitian Fithriyah (2020)

menunjukkan bahwa ibu multipara sertagrandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar (14).

Hasil penelitian Rejeki dan Yuni (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pekerjaan dengan nyeri punggung ibu hamil ibu hamil yang bekerja ataupun tidak bekerja mengalami nyeri punggung, hal ini disebabkan karena body mekanik yang tidak baik seperti bekerja dengan posisi tubuh menunduk ke depan, duduk terlalulamaakan menyebabkan ketegangan otot dan keregangan ligamentum tubuh belakang sehingga menyebabkan rasa sakit (15).

Rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender pada ibu hamil TM III yaitu sebesar 4.93 dan setelah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender, rata-rata nyeri punggung ibu hamil TM III yaitu sebesar 2.14 dengan selisih sebesar 2.79.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sering dirasakan di area lumbosakral. Terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan pertambahan usia kehamilan akibat dari pergeseranpusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya (15). Nyeri punggung bawah selama kehamilan merupakan masalah yang umum. Janin yang tumbuh dapat menyebabkan salah postur tubuh, dan mendekati akhir masa kehamilan, posisi bayi dapat menekan saraf dan menyebabkan nyeri punggung. Hormon yang dihasilkan saat hamil juga dapat mempengaruhi punggung. Beberapa hormon menyebabkan ligamen yang berada di antara

tulang pelvis (panggul) melunak dan sendi melonggar sebagai persiapan untuk melahirkan. Ada beberapa faktor yang menyebabkan nyeri punggung ini yaitu perubahan postur karena peningkatan berat janin, tidak efisiennya kontrol neuromuskuler, bertambahnya berat badan ibu dan faktor psikologis (3).

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan Massage effleurage. Massage Effleurage adalah teknik pijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan teknik pijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi (17).

Massage effleurage dapat menurunkan tingkat nyeri dikarenakan Implus rasa sakit yang di bawah oleh syaraf yang berdiameter kecil menyebabkan gate control dispinal cord membuka dan implus diteruskan ke korteks serebral sehingga akan menimbulkan rasa sakit. Tetapi implus rasa sakit ini dapat di blok yaitu dengan memberikan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral. Pada prinsipnya rangsangan berupa usapan pada syaraf yang berdiameter besar yang banyak pada kulit, harus dilakukan awal rasa sakit atau sebelum implus rasa sakit yang di bawah oleh syaraf yang berdiameter kecil mencapai korteks serebral dan mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorphen (18).

Senyawa endorphen yang dilepaskan oleh tubuh yang merupakan pereda sakit alami dan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sinap akibat stimulasi Massage effleurage sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak di hambat. Selain itu teori gate kontrol mengatakan bahwa Massage effleurage mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori α - β yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut dan delta A berdiameter kecil. Massage pada punggung merangsang titik tertentu disepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem limbic tubuh akan melepaskan

endorphin. Endorphen adalah neuro transmitter atau neuromodulator yang menghambat pengiriman rangsang nyeri dengan menempel ke bagian reseptor opiat pada saraf dan sumsum tulang belakang sehingga dapat memblok pesan nyeri ke otak (19).

Pemberian Massage effleurage dapat dikombinasikan dengan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alpa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan menghilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk. Aromaterapi lavender merupakan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil, yaitu dengan aromaterapi lavender karena di dalam aromaterapi lavender terdapat senyawa sedatif dan anti neuro depresif yang dapat menimbulkan efek rileks dan dapat mengatasi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III (20).

Pemberian Massage effleurage dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dikarenakan kombinasi intervensi ini dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan senyawa endorphen. Endorphen merupakan neurotransmitter atau neuromodulator yang menghambat pengiriman rangsangan nyeri (yang memblok nyeri) dengan menempel ke bagian reseptor opiat (yang di blok oleh endorphen) pada saraf dan sumsum tulang belakang sehingga dapat memblok pesan nyeri ke pusat yang lebih tinggi dan dapat menurunkan sensasi nyeri. Berdasarkan Endogenous Opiat Theory, dimana reseptor opiat yang berada pada otak dan spinal cord (saraf tulang belakang) menentukan sistem saraf pusat (SSP) untuk mengaktifkan substansi morfin yang dinamakan endorphen dan enkephalin bila nyeri diterima. Opiat endogen ini dapat dirangsang pengeluarannya oleh stimulasi kulit melalui pijatan atau masase. Opiat reseptor ini berada pada ujung saraf sensori perifer (sistem saraf tepi yang terletak di luar otak dan di sumsum tulang belakang). Reseptor nyeri ditransmisikan

melalui segmen saraf spinalis T 11 - T 12 dan saraf-saraf asesori thoracal bawah serta saraf simpatik lumbal atas. Sistem ini berjalan mulai dari perifer melalui medulla spinalis, batang otak, thalamus, dan kortek serebri (8). Masase dapat mengaktifkan endorphin, kemudian endorphin memberikan blok pada transmisi nyeri di bagian reseptor opiat yang menimbulkan relaksasi otot sehingga nyeri pun berkurang (21).

Berdasarkan hasil penelitian Wati, dkk (2021) menunjukkan nilai rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah dilakukan Massage effleurage terjadi penurunan. Hal ini menunjukkan ada penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan Massage effleurage (7). Aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil (11).

Hipotesa peneliti terbukti bahwa mengkombinasikan Massage effleurage dengan aromaterapi lavender akan mengurangi rasa sakit dan ketegangan otot, meningkatkan mobilitas, dan melancarkan peredaran darah, sehingga mengurangi nyeri punggung. Teknik Massage effleurage memberikan efek relaksasi melalui usapan panjang dan lembut yang tidak terputus-putus. Effleurage massage dengan aromaterapi dapat mengalihkan perhatian, yang dapat meningkatkan produksi endorfin dalam sistem kontrol desenden, sehingga otot menjadi lebih rileks dan nyeri berkurang.

Perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender pada ibu hamil TM III yaitu sebesar 4.93 dan setelah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender, rata-rata nyeri punggung ibu hamil TM III yaitu sebesar 2.14 dengan selisih

sebesar 2.79. Hasil analisa statistic dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test diperoleh p value sebesar $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh Massage effleurage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil Trimester III di PMB Kasih Ibu Wilayah Kerja Puskesmas Curup Timur tahun 2024.

Nyeri punggung dikarenakan adanya pertambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya (16). Saat kehamilan semakin mendekati taksiran persalinan, posisi bayi dapat menekan saraf, menyebabkan nyeri punggung serta perubahan pada beberapa hormon yang menyebabkan ligamen yang berada di antara tulang pelvis (panggul) melunak dan sendi melonggar (3).

Massage effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi. Effleurage merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relatif ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut. Effleurage adalah suatu pergerakanstroking dalam atau dangkal, effleurage pada umumnya digunakan untuk membantu pengembalian kandungan getah bening dan pembuluh darah di dalam ekstremitas tersebut. Effleurage juga digunakan untuk memeriksa dan mengevaluasi area nyeri dan ketidakteraturan jaringan lunak atau peregangan kelompok otot yang spesifik (22).

Prosedur tindakan massage dengan teknik effleurage efektif dilakukan 10 menit untuk mengurangi nyeri. Stimulasi Massage effleurage dapat merangsang tubuh

melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami dan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sinap sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak di hambat. Selain itu teori gate control mengatakan bahwa Massage effleurage mengaktifkan transmisi serabut saraf sensoris $\alpha - \beta$ yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut dan delta A berdiameter kecil sehingga rasa nyeri berkurang (23).

Tindakan Massage effleurage ini dapat dikombinasikan dengan aromaterapi lavender. Pada aromaterapi lavender terdapat kandungan utama yaitu linalyl asetat dan linalool. Dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan system kerja otot dan saraf yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III (24).

Minyak Lavender terdapat kandungan linalil dan linalol yang dihirup masuk ke hidung ditangkap oleh bulbus olfactory kemudian melalui traktus olfaktorius yang bercabang menjadi dua, yaitu sisi lateral dan medial (Haslin, 2019). Pada sisi lateral, traktus ini bersinap pada neuron ketiga di amigdala, girus semilunaris, dan girus ambiens yang merupakan bagian dari limbik. Jalur sisi medial juga berakhir pada sistem limbik. Limbik merupakan bagian dari otak yang berbentuk seperti huruf C sebagai tempat pusat memori, suasana hati, dan intelektualitas berada. Bagian dari limbik yaitu amigdala bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menciptakan perasaan tenang dan senang sehingga dapat mengurangi nyeri. Selain itu, setelah ke limbik aromaterapi menstimulasi pengeluaran enkefalin atau endorfin pada

kelenjar hipotalamus, PAG dan medula rostral ventromedial (20).

Enkefalin merangsang daerah di otak yang disebut raphe nucleus untuk mensekresi serotonin sehingga menimbulkan efek rileks, tenang dan menurunkan kecemasan. Serotonin juga bekerja sebagai neuromodulator untuk menghambat informasi nosiseptif dalam medula spinalis. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan cara menempati reseptor di kornu dorsalis sehingga menghambat pelepasan substansi P. Penghambatan substansi P akan membuat impuls nyeri tidak dapat melalui neuron proyeksi, sehingga tidak dapat diteruskan pada proses yang lebih tinggi di kortek somatosensoris dan transisional sehingga rasa nyeri berkurang (25).

Sejalan dengan penelitian Meihartati dan Iswara (2017), setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami penurunan Tingkat skala nyeri yang baik disebabkan aromaterapi lavender yang bekerja langsung pada system otak sehingga menimbulkan kenyamanan pada ibu. Setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri punggung karena aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi dan tenang yang bekerja pada system limbic otak sehingga menyebabkan kenyamanan pada ibu hamil dan menjadikan tidur lebih lama (26).

Menurut penelitian Patty (2022) mengatakan dalam penelitian "The effect To Acupressure And Lavender Aromatherapy Techniques to Low Back Pain in Pregnancy menunjukkan bahwa ada penurunan rata-rata nyeri punggung setelah diberikan aromaterapi lavender, sehingga disimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil karena (11).

Teknik kombinasi aromaterapi lavender ini menghasilkan esens minyak lavender yang dapat memberikan efek pada reseptor postsimpatik yang dimediasi oleh CAMP dan tidak memiliki efek pada reseptor seperti

atropine. Linalool dalam lavender menyebabkan penghambatan pelepasan asetilkolin dan perubahan fungsional saluran ionik di wilayah koneksi neuromuskular dan karena itu linalool juga berfungsi sebagai obat penenang (27).

Sejalan dengan penelitian Sanjaya, dkk (2022) yang menunjukkan bahwa rata-rata nyeri pinggang ibu hamil sebelum perlakuan dan setelah perlakuan (posttest) mengalami penurunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi effleurage dan lavender terbukti efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (28). Kombinasi pijat effleurage dengan aromaterapi minyak esensial lavender efektif dalam menurunkan skala nyeri pinggang pada ibu hamil trimester ketiga (29).

Hipotesis peneliti terbukti, Massage effleurage kombinasi aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dikarenakan Massage effleurage meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden, yang dapat membuat relaksasi pada otot-otot punggung dan nyeri berkurang. Sementara aromaterapi lavender akan merangsang thalamus untuk mengeluarkan encephalin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami sehingga nyeri punggung berkurang. Kombinasi massage effleurage dan aromaterapi lavender efektif mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil karena efek pijat membuat relaksasi otot dan aromaterapi lavender memberi efek pereda nyeri alami.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pertama, gambaran karakteristik responden hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun, sebagian besar responden primigravida dan sebagian besar responden tidak bekerja. Kedua, rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender pada ibu hamil TM III yaitu sebesar 4.93 dan setelah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender, rata-rata

nyeri punggung ibu hamil TM III yaitu sebesar 2.14. Ketiga, ada perbedaan tingkat skala nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan Massage Efluerage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Massage effleurage kombinasi aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III terutama bagi tempat layanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, S. (2022). *Massage Exercise Therapy*, Ed 1. Surakarta: Akademi Fisioterapi
- Almanika et al. Penerapan Massage effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. Maret 2022. 2(1). 50-58
- Amin, M., Jaya, H., & Harahap, A. Q. U. (2021). Teknik Massage Effleurage untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I di Rumah Sakit Swasta Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), 224–231.
- Arini, K. N & Suarmini, K. A. (2022). Kualitas tidur ibu hamil: pengaruh kombinasi yoga prenatal dan aromaterapi lavender. *Bali Medika Jurnal*. Vol 9 No 3, 2022: 298-308
- 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.
- Aryani, Y., Masrul, M., & Evareny, L. (2015). Pengaruh Masase pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui

- Peningkatan Kadar Endorfin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 70–77.
- Fithriyah, R.D & R. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*. 10(2), 36–43.
- Grabnar, M., Roach, M. J., Abd-Elseyed, A., & Kim, C. (2021). Impact of Lavender on Pain and Anxiety Levels Associated With Spine Procedures. *Ochsner journal*, 21(4), 358–363.
- Kazemina, M., Abdi, A., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Shohaimi, S., Daneshkhah, A., Salari, N., & Mohammadi, M. (2020). The Effect of Lavender (*Lavandula stoechas* L.) on Reducing Labor Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2020, 4384350. <https://doi.org/10.1155/2020/4384350>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: KEMENKES RI.
- Lestari, K. P., Oktaviana, A. W., Sulistyowati, D. I. D., & Jauhar, M. (2022). Effleurage Massage With Lavender (*Lavandula Lamiaceae*) Essential Oil Aromatherapy Reduces Pregnant Women ' s Lower Back Pain. *The International Virtual Conference on Nursing, KnE Life Sciences*, 2022, 270–284. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10321>
- Maryunani, A. (2015). *Nyeri dalam persalinan teknik dan cara penanggulangannya*. Jakarta: TIM.
- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada ibu Bersalin Di Wilayah kERJA Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2018. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519–529
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 1-9
- Mokoginta, F dkk. (2020). Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Window of Nursing Journal*. 1(2), 113–122.
- Patty, F. I. T., Hendriani, D., Syamsiah, & Anggraini, E. (2022). The Effect of Acupressure And Lavender Aromatherapy Techniques to Low Back Pain in Pregnancy. *Jurnal Kebidanan*, 12(2)
- Permatasari, R. (2019). Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23 , GV 3 , GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *Jurnal Ilmiah*. 2(1), 33–42.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwifery Journal of Galuh University*, 1(1), 9–15.
- Putri, dkk (2022). Konsep fisiologis kehamilan Trimester III Publikasi *Kebidanan* 11(2):118–25. Diakses pada tanggal 28 Desember 2022.
- Rahareng, S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Massage Efflurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III : Analisis Terhadap Kadar Endorfin. Program Studi Magister Kebidanan Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin.
- Rahma, dkk. (2018). Efektivitas Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri. *Prosiding seminar nasional kebidanan dan call for paper*. Fakultas kesehatan Universitas ngudi waluyo. Diunduh pada 25 Januari 2021
- Rejeki, S. T & Fitriani. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*. 3(2), 67-72.
- Richard, S. D. (2017). Tehnik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *STIKES RS. Baptis Kediri*, 1–10.
- Sanjaya, R., Febriyanti, H., & Rahayu, K. P.

- (2022). Combination of Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Pregnant Women. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1), 73–78.
<https://doi.org/10.30604/jika.v7iS1.1203>
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta Tahun 2019*, 1(1), 1–7.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7.
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Wati, M. F., Susilawati, E., Yansartika, & Yunizar, A. (2021). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Femina Jurnal Kebidanan*, 1(1), 25–29.
- Widayani, W. (2017). Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *J. Ners dan Kebidanan Indonesia*. 4(3), 123–128.
- Yulyana. (2022). “Efek Aromaterapi Lavender Teknik Relaksasi Terhadap Kortisol Pada Ibu Hamil” . Program Studi Magister Kebidanan Sekolah Pascasarjana: Universitas Hasanuddin