

Manuskrip iin setiawati

ORIGINALITY REPORT

18%
SIMILARITY INDEX

18%
INTERNET SOURCES

0%
PUBLICATIONS

0%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repo.stikesicme-jbg.ac.id
Internet Source

18%

Exclude quotes Off
Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%

Manuskrip iin setiawati

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

Manuskrip iin setiawati

by lin Setiawati

Submission date: 27-Oct-2021 11:35AM (UTC+0700)

Submission ID: 1685330127

File name: SAGE_EFFLEURAGE_DAN_TEKNIK_RELAKSASI_TERHADAP_NYERI_PUNGGUNG.doc (98.5K)

Word count: 1823

Character count: 10697

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DAN TEKNIK MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PINGGANG PADA KEHAMILAN

¹
Iin Setiawati

Stikes Ngudia Husada Madura
Email : iensetia@gmail.com

ABSTRAK

kehamilan trimester akhir akan terjadi sakit pinggang. Sakit pinggang pada masa kandungan terjadi terdapat perbedaan bentuk badan, sakit pinggang bisa normal apabila nyeri pinggang segera berkurang sesudah tidur/berbaring. Berdasarkan data awal 65% usia kehamilan (UK) akhir mengalami sakit pinggang, Tujuan penelitian menganalisa pengaruh teknik relaksasi dan teknik *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri pinggang pada UK akhir di Socah Bangkalan. Penelitian menggunakan desain *Quasy eksperimen*. Variabel bebas yaitu teknik relaksasi dan *massage effleurage* sedangkan variable terikat yaitu sakit pinggang UK akhir. Populasi penelitian seluruh UK akhir yang mengalami sakit pinggang yaitu 23 ibu dengan sampelnya 11 ibu. Teknik sampling *non Probability Sampling* yaitu *accidental sampling*. Uji statistik dengan *Wilcoxon*. Hasil uji Statistik pada teknik relaksasi diperoleh $p = 0,003$ dan kelompok *massage effleurage* $p = 0,003$. maka H_0 ditolak. Sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi dan teknik *massage effleurage* terhadap sakit pinggang pada ibu UK akhir di Socah Bangkalan.

Hasil penelitian diharapkan bisa diterapkan oleh ibu berupa cara pemijatan pada daerah pinggang saat mengalami sakit pinggang karena mudah dikerjakan bagi ibu hamil.

Kata Kunci: teknik relaksasi, *massage effleurage*, sakit pinggang

ABSTRACT

The last trimester of pregnancy, back pain will occur. Back pain during pregnancy occurs when there is a difference in body shape, back pain can be normal if the back pain decreases immediately after sleeping / lying down. Based on initial data, 65% of the final gestational age (UK) experienced back pain. The purpose of this study was to analyze the effect of relaxation techniques and *effleurage* massage techniques on reducing low back pain in the final UK in Socah Bangkalan. The study used a *Quasy experimental design*. The independent variables are relaxation techniques and *massage effleurage*, while the dependent variable is back pain in the UK. The research population throughout the UK at the end of the year who experienced back pain was 23 mothers with 11 mothers as a sample. The non-probability sampling technique is *accidental sampling*. Statistical test with *Wilcoxon*. Statistical test results on relaxation techniques obtained = 0.003 and *massage effleurage* group = 0.003. then H_0 is rejected. So it can be concluded that there is an effect before and after relaxation techniques and *massage effleurage* techniques on low back pain in late UK mothers in Socah Bangkalan.

The results of the study are expected to be applied by mothers in the form of massage in the waist area when experiencing back pain because it is easy to do for pregnant women.

Keywords: relaxation techniques, *massage effleurage*, back pain.

Keywords: relaxation techniques, *Effleurage* massage techniques, waist pain

PEDAHULUAN

Fertilisasi adalah bersatunya sperma dan sel telur yang selanjutnya terjadi proses nidasi atau penanaman zigot dirahim. Usia Kandungan terbagi menjadi 3 periode, dimana 3 bulan pertama berlangsung dalam 3 bulan, 3 bulan ke dua berlangsung 3 bulan (bulan ke 4 s/d 6), dan 3 bulan ke 3 awal (minggu 28 s/d 32) dan 3 bulan ke 3 akhir (minggu 36 s/d 40) (Walyani, 2015).

Kehamilan 3 bulan terakhir mulai terjadi ketidaknyamanan yaitu sulit tidur, sering kencing, konstipasi dan sakit pinggang. Sakit pinggang adalah Rasa sakit yang terjadi pada daerah tulang lumbal sakral. Nyeri pinggang akan naik rasanya sesuai tuanya umur kehamilan karena rasa sakit terjadi adanya perpindahan titik tumpu perempuan dan bentuk badannya (Kelly, 2013). Nyeri pinggang selama masa kehamilan terjadi karena perbedaan bentuk badan. Nyeri dikatakan normal apabila rasa sakit cepat berkurang setelah dilakukan tiduran atau berbaring (Husin, 2014).

Berdasarkan observasi awal di BPM Siti Musayyanah, pada bulan November 2018 didapatkan jumlah ibu hamil trimester akhir ada 20 ibu hamil dengan 7 ibu hamil (28%) nyeri pinggang ringan, 13 ibu hamil (65%) mengeluh nyeri pinggang sedang. Dapat ditarik kesimpulan masih banyak ibu hamil yang mengalami sakit pinggang sedang.

Ada beberapa hal yang berpengaruh

terhadap sakit pinggang ibu hamil sebagai berikut: kegiatan ibu, umur ibu dan paritas (Brayshaw, 2010).

Akibat jangka panjang nyeri pinggang ibu hamil trimester akhir yaitu ibu hamil merasa ketidaknyamanan saat melakukan kegiatan, mengalami perubahan bentuk badan, mengalami sakit pinggang lama yang menaikkan kecenderungan sakit pinggang saat nifas dan kemungkinan mengalami pembengkakan pembuluh darah di ekstremitas (Hollingworth, dkk, 2012).

Sakit pinggang bisa dicegah dengan mengerjakan senam atau pijatan waktu mengandung seperti teknik *massage effleurage*, yang merupakan cara pemijatan di daerah pinggang (*sacrum*) dengan tepi telapak ekstremitas atas, *massage* dapat menaikkan kelenturan otot, menenangkan tepi syaraf & mengurangi rasa sakit. Untuk membebaskan jiwa dan raga dari kekakuan dilakukan teknik relaksasi.

Kemampuan relaksasi dapat berguna sebagai pedoman mengurangi rasa tidak nyaman berhubungan dengan keluhan kehamilan (Salmah, dkk, 2010).

METODE

Studi ini menggunakan semua ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang di Desa Buluh Socah Bangkalan diestimasi pada bulan april 2019 sebanyak 23 ibu hamil trimester 3

Teknik Sampling *non probability sampling*, *accidental sampling* yaitu 11 ibu untuk keolompok teknik *massage effleurage* dan 11 ibu hamil untuk kelompok teknik relaksasi. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi, uji normalitas data dengan *shapiro wilk* dan uji Statistik menggunakan *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester 3 berumur 20–35 tahun yaitu 8 ibu (72,7%) pada kelompok teknik *massage effleurage*, dan 6 ibu hamil (54,5%) pada teknik relaksasi.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan ibu hamil di PMB Muzayyana.,Amd.Keb Socah Bangkalan.

Vaiabel	Massage Effleurage		Relaksasi	
	F	%	F	%
Ibu rumah tangga	7	63,6	8	72,7
Wiraswasta	4	36,4	2	18,2
Pegawai negeri	0	0	1	9,1
Total	11	100	11	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 Sebagian Besar

pada teknik *massage effleurage* pekerjaan ibu hamil adalah Ibu Rumah Tangga yaitu 7 ibu (63,6%) dan pada teknik relaksasi 8 ibu hamil (72,7%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas ibu hamil di PMB Muzayyana.,Amd.Keb Socah Bangkalan.

Vaiabel	Massage Effleurage		Relaksasi	
	F	%	F	%
Primigravida	8	72,7	6	54,5
Multigravida	2	18,2	2	18,2
GrandeMultigravida	1	9,1	3	27,3
Total	11	100	11	100

Sumber: Data Primer Penelitian Bulan April

Berdasarkan table 2

menunjukkan Sebagian besar pada teknik *massage effleurage* paritas ibu hamil adalah Primigravida yaitu 8 ibu (72,7%) dan pada teknik relaksasi 6 ibu (54,4%).

4. Perbedaan Nyeri pinggang Pada Ibu Hamil Trimester 3 Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Massage Effleurage.

Tabel 3 Nyeri pinggang Pada kehamilan Trimester 3 Sebelum dan Setelah diberikan *Massage Effleurage* di PMB Muzayyana.,Amd.Keb Socah Bangkalan

NO	Sebelum	Setelah
1	7	3
2	5	1
3	6	3
4	6	1
5	5	1
6	6	2
7	3	1
8	6	1
9	7	4
10	6	1

	11	5	1
Mean		5,6	1,8
Min		3	1
Max	7		4
$\rho=0,003$			

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sebelum dilakukan Teknik *massage effleurage* Skala nyeri mean 5,6 dan setelah Skala nyeri mean 1,8. Hasil uji statistik menunjukkan $\rho=0,003$ yang berarti *massage effleurage* bisa mengurangi sakit pinggang UK trimester 3.

Massage effleurage dapat mengurangi sakit pinggang UK trimester akhir karena *massage effleurage* memberikan *pressure* pada jaringan lunak seperti tendon, otot, ligamentum sehingga memberikan rasa relaksasi, yang dapat memperlancar peredaran darah dan kemudian memberikan stimulasi gerak dan rasa non negative, yang naik saat diberikan rangsangan kulit yang penuh perhatian dan empati, untuk menambah kelenturan otot dilakukan pijatan sehingga tepi syaraf menjadi tenang yang kemudian mengurangi rasa sakit. Sesuai dengan hasil penelitian Marlyn 2010 bahwa melakukan perangsang serabut syaraf dikulit *massage effleurage* yang menyebabkan rangsangan nyeri dapat diblok. Rangsangan perabaan dengan *massage effleurage* memberikan informasi

melalui serabut *a-delta* kemudian menyalurkan rangsangan sakit yang tidak lamban yang menyebabkan pintu sakit tertutup sehingga syaraf otak menolak sinyal sakit dan skala nyeri berubah/berkurang.

5 Ketidaksamaan sakit pinggang UK Trimester akhir sebelum dan setelah Teknik Relaksasi

Tabel 4 Sakit pinggang UK Trimester 3 sebelum dan setelah Teknik Relaksasi di PMB Muzayyana, Amd.Keb Socah Bangkalan

No	Sebelum	Setelah
1	4	2
2	6	3
3	6	2
4	7	4
5	5	2
6	6	3
7	3	1
8	6	3
9	7	4
10	5	3
11	6	1
Mean	5,5	2,5
Min	3	1
Max	7	4
$\rho=0,003$		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5 diperoleh sebelum dilakukan teknik relaksasi skala nyeri mean 5,5 dan setelahnya mean 2,5. sesudah diberikan terapi Rileksasi seluruhnya UK trimester 3 juga terjadi pengurangan rasa sakit. Teknik rileksasi dapat mengurangi nyeri pinggang pada ibu. Melakukan rileksasi merupakan terapi *tradisonal* yang dapat diberikan tenaga kesehatan dalam proses memberikan

asuhan kebidanan sehingga dapat memberikan efek santai dan nyaman untuk menstabilkan sirkulasi darah, menurunkan kekakuan otot, melenturkan otot sehingga otot menjadi lentur dan relaksasi, selain itu dengan melakukan peregangan otot selama 5 detik dapat menenangkan pikiran dan memfokuskan pikirannya. Hal ini diikuti dengan bernafas dalam kemudian menghembuskan pernafasan sehingga otot rileks dan mengalami relaksasi tanpa terganggu dengan hal lainnya.

Melakukan sikap santai untuk mengurangi rasa sakit, maka badan akan meningkatkan sistem saraf nonsimpatik secara terus-menerus, sehingga terjadinya berkurangnya hormone stress dan hormone ketegangan dalam badan yang mengubah tingkat tidak bahagiaan, menaikkan fokus dan timbul rasa nyaman dalam mengatur irama pernafasan. Hal ini merangsang kenaikan kadar karbondioksida dan mengurangi kadar asam sehingga terjadi kenaikan oksigen dalam sirkulasi. Menyatukan dari latihan nafas dalam dan kontraksi serta relaksasi otot melalui teknik rileksasi (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Rileks karena produksi dari hormon kebahagiaan dalam sirkulasi yang naik, yang memblok dari tepi saraf sakit di rahim kemudian menghindari merangsang sakit masuk ke

brainly yang akhirnya sampai ke otak dan menggambarkan skala sakit (Lestari, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

- a. ibu hamil trimester 3 yang diberikan teknik *massage effleurage* skala nyeri pinggang mengalami penurunan di PMB Muzayyana, Amd.Keb Socah Bangkalan.
- b. ibu hamil trimester 3 yang diberikan teknik relaksasi skala nyeri pinggang mengalami penurunan di PMB Muzayyana, Amd.Keb Socah Bangkalan.

2. Saran

Pada peneliti berikutnya hasil riset ini bisa lebih perluascangkupannya dengan mengkombinasikan pemberian pijatan dengan minyak pijat sehingga bisa lebih menaikkan pengaruh dari pijatan digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Brayshaw & Eileen. 2010. Buku Ajar Bidan. Myles. Jakarta: EGC
- Hollingworth, Tony. 2011. Diagnosis Banding dalam Obstetri & Ginekologi. Jakarta: EGC
- Husin, Farid. 2014. Asuhan Kehamilan

Berdasarkan Bukti. Jakarta: Sagung

Seto

Kelly, Liz. 2013. Sembilan Bulan

Kehamilan & Kelahiran. Jakarta:

Arcan

Lichayati Rinta. 2013. Pengaruh Back

Exercise Terhadap Penurunan Nyeri

Punggung Bawah Pada Petugas

Instalasi Rekam Medik RSUP H.

Adam Malik Medan. Thesis.

Medan: Pogram Sdi S2 Ilmu

Kesehatan Masyarakat Fakultas

Kesehatan Masyarakat Universitas

Sumateia Utara.

Lestari & Yuswianti. 2014. Pengaruh

Relaksasi Otot Progesif Terhadap

Penurunan Tingkat Kecemasan

pada pasien Pre Operasi di Ruang

Wijaya Kusuma RSUD DD.

Soeprapto cepu. Jurnal Keperawatan

Maternitas, Vol 2/1 Hal. 7-14.

Marlin, Aslani. 2016. Teknik pijat untuk

pemula. Jakarta: Erlangga.

Richad, S. 2015. Efektifitas Kompres Hangat

Dan Gosok Punggung (Backrub)

Terhadap Nyeri pinggang Ib Hamil

Trimester III Di Puskesmas Pesantren I

Kota Kediri. Program Magister UGM.

Setyoady dan Kushariyadi. 2011.

Terapi Modalis Keperawatan

Pada Klien Psikogeriatrik.

Jakarta : selemba medika.

Swarjana, I Ketut. 2015. Metode

Penelitian Kesehatan.Yogyakarta:

ANDI

Walgito, Nur. 2015. Asuhan

Kebidanan Antenatal. Jakarta:

EGC

Walyani, Elisabeth Siswi. 2015.

Asuhan Kebidanan Pada

Kehamilan. Yogyakarta:

Pustaka Baru Press