



## PEMBERIAN EDUKASI TENTANG PIJAT EFFLEURAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Bella Riska Ayu<sup>1</sup>, Junie Harista<sup>2</sup>, Erina Chintya Angraini<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada



**\*Corresponding author**

Email : [bellariskayu@gmail.com](mailto:bellariskayu@gmail.com)

HP: 082278722426

**Kata Kunci:**

Ibu Hamil;  
Nyeri Punggung;  
Pijat Effleurage;  
Terapi Komplementer;  
Trimester III

**Keywords:**

*Pregnant Women;  
Low Back Pain;  
Effleurage Massage;  
Complementary Therapy;  
Third Trimester*

**ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dialami oleh ibu hamil trimester ketiga karena peningkatan ukuran rahim, perubahan postur tubuh, dan ketegangan muskuloskeletal. Terapi komplementer seperti pijat effleurage menawarkan teknik non-farmakologis, aman, dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang pijat effleurage yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di TPMB Lina Contesa. Metode kegiatan meliputi ceramah tanya jawab, demonstrasi gerakan pijat effleurage, dan evaluasi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Lina Contesa Kota Palembang yang diikuti oleh 9 pasangan suami istri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman pasangan suami dan istri tentang pijat effleurage yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil serta dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil dengan mengimplementasikan pijat effleurage ketika mengalami nyeri punggung pada trimester III. Pijat effleurage terbukti menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

**ABSTRACT**

*Low back pain is one of the most common discomforts experienced by third trimester pregnant women due to the increase in the size of the uterus, changes in posture and musculoskeletal tension. Complementary therapies such as effleurage massage offer non-pharmacological, safe and easy-to-apply techniques to reduce pain during pregnancy. This community service activity aims to introduce and improve the knowledge of pregnant women in the third trimester about effleurage massage that can be used to reduce back pain in pregnant women at TPMB*



*Lina Contesa. Activity methods include question and answer lectures, demonstration of effleurage massage movements, and evaluation. Counseling activities were held at TPMB Lina Contesa Palembang city which was attended by 9 married couples. The results of the activity showed an increase in understanding of husband and wife about effleurage massage that can be used to reduce back pain in pregnant women and can have a positive impact on pregnant women by implementing effleurage massage when experiencing back pain in the third trimester. The effleurage massage proves to be one of the effective complementary therapies and easy to apply in everyday life.*

## PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah adalah salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling umum selama kehamilan dan dilaporkan semakin banyak menyerang wanita seiring bertambahnya usia kehamilan. Sebuah meta-analisis baru-baru ini menunjukkan bahwa prevalensi global nyeri punggung bawah terkait kehamilan adalah 40,5%, dengan insiden tertinggi terjadi pada trimester ketiga karena peningkatan berat badan janin, perubahan postur, dan tekanan biomekanik pada daerah pinggang (Salari *et al.*, 2023). Kondisi ini sering mengganggu mobilitas, kualitas tidur, fungsi sehari-hari, dan kesejahteraan ibu secara keseluruhan, sehingga menjadi perhatian yang signifikan dalam perawatan antenatal (Fatmarizka *et al.*, 2021).

Beragam teknik nonfarmakologis dapat dimanfaatkan untuk membantu mengurangi rasa nyeri selama kehamilan, di antaranya pijat terapeutik, pengaturan atau pergantian posisi tubuh, akupresur, hypnobirthing, terapi musik, yoga, teknik relaksasi, serta aromaterapi. Pendekatan-pendekatan tersebut umumnya mudah diterapkan dan tergolong aman, minim risiko efek samping, tidak memerlukan biaya besar, serta dapat digunakan pada ibu hamil (Perry *et al.*, 2014).

Intervensi non-farmakologis lebih disukai untuk mengatasi nyeri selama kehamilan karena pengobatan farmakologis harus dilakukan dengan hati-hati untuk menghindari bahaya pada janin. Di antara terapi komplementer, pijat effleurage, teknik membelai lembut yang biasa digunakan dalam perawatan prenatal, telah terbukti mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, merangsang relaksasi, dan mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme kontrol gerbang (Kamaliyah *et al.*, 2023). Pijat effleurage aman, sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri atau oleh bidan terlatih, sehingga cocok untuk diterapkan di tempat praktik mandiri bidan (TPMB) (Ayu *et al.*, 2025).

Pijat effleurage merupakan metode pijat dengan sentuhan lembut dan berirama yang dilakukan melalui usapan ringan pada area punggung, pinggang, perut, atau paha (Risneni & Imron, 2019). Penerapan teknik ini dapat membantu merelaksasi otot-otot di sepanjang tulang belakang yang berperan sebagai penghubung antara otak dan sistem saraf perifer. Melalui proses tersebut, produksi hormon kortisol dapat ditekan sehingga ibu yang sedang hamil akan merasakan kondisi tubuh yang lebih rileks (Ayu & Harista, 2023).

Beberapa penelitian terbaru telah menunjukkan efektivitas pijat effleurage dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Sebuah studi tahun 2024 di Kudus menemukan penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah penerapan pijat effleurage, menunjukkan potensinya sebagai intervensi yang efektif dan dapat diakses untuk kenyamanan ibu (Pujiati & Fitriana, 2024). Penelitian lain juga mendukung bahwa pijat prenatal secara teratur meningkatkan relaksasi otot, mengurangi hormon stres, dan memberikan efek analgesik langsung (Handayani, 2023).

Kebanyakan ibu hamil menganggap nyeri punggung sebagai bagian dari proses kehamilan sehingga menyebabkan mereka tidak melakukan tindakan khusus untuk mengatasinya. Padahal kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada ibu hamil. Sehingga penatalaksanaan pada nyeri punggung ini harus dipertimbangkan. Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki ibu hamil sehingga perlu untuk diberikan edukasi melalui penyuluhan dengan judul “Pemberian Edukasi tentang Pijat Effleurage untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III”.

## METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan meliputi ceramah tanya jawab, demonstrasi gerakan pijat effleurage, dan evaluasi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Lina Contesa Kota Palembang pada tanggal 04 Desember 2025 yang diikuti oleh 9 pasangan suami istri. Tahapan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai berikut :

- a. Tahap pertama yaitu persiapan dengan melakukan survey terlebih dahulu ke lokasi kegiatan pengabdian masyarakat, kemudian berkoordinasi dengan pihak TPMB Lina Contesa Palembang terkait izin kegiatan serta menjadwalkan pelaksanaan kegiatan.
- b. Selanjutnya melakukan sosialisasi kepada pihak terkait untuk dapat menginformasikan kepada ibu hamil agar dapat menghadiri sosialisasi penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan pijat effleurage di masa kehamilan.
- c. Menyiapkan peralatan yang akan dipakai dalam pengabdian masyarakat seperti laptop, leaflet untuk media presentasi.
- d. Penyampaian materi tentang penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan pijat effleurage di masa kehamilan yang disampaikan secara langsung oleh ketua pelaksana sebagai pemateri utama dengan membagikan alat promosi kesehatan berupa leaflet kepada ibu hamil dan suami.
- e. Selanjutnya sesi tanya jawab sebelum melakukan latihan pijat effleurage yaitu dengan memberikan kesempatan kepada peserta yang ingin bertanya mengenai materi yang telah disampaikan.
- f. Kemudian petugas melakukan demonstrasi pijat effleurage yang diikuti oleh semua peserta. Setelah itu dilakukan evaluasi dari kegiatan pijat effleurage.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2025, bertempat di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Lina Contesa Kota Palembang. Tim kegiatan hadir pukul 09.00 WIB, kegiatan dimulai pada pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul 12.30 WIB. Pada penyuluhan ini, yang menjadi target sasaran peserta pada penyuluhan ini adalah ibu hamil dan suami. Jumlah peserta penyuluhan yaitu 9 pasangan suami istri. Peserta mengikuti penyuluhan dengan semangat dan antusias. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan membagikan leaflet kepada peserta yang digunakan sebagai alat bantu peserta penyuluhan agar dapat memahami bagaimana penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan pijat effleurage di masa kehamilan. Tahap berikutnya adalah penyampaian materi secara tatap muka yang disampaikan secara jelas dan rinci, terutama mengenai praktik pijat effleurage yang aman bagi ibu hamil. Teknik ini dilakukan melalui usapan panjang dan ringan di permukaan kulit dengan mempertahankan sentuhan secara berkesinambungan serta mengarahkan gerakan pijatan menuju jantung.

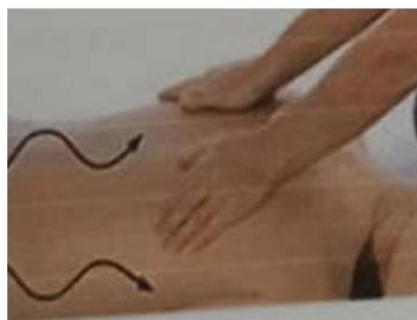
Pola gerakan effleurage umumnya dilakukan secara berulang pada bagian tubuh yang sama untuk memperoleh efek optimal. Pelaksanaan pijat effleurage dapat dilakukan sendiri oleh ibu hamil, dibantu oleh suami, maupun oleh bidan. Efektivitas pijatan sangat dipengaruhi oleh konsistensi pengulangan, ritme gerakan yang lambat dan stabil, tekanan yang terasa nyaman, serta keyakinan dan kepercayaan diri dari pihak yang melakukan pijatan (Neetu *et al.*, 2015). Materi penyuluhan disampaikan dengan sederhana sehingga peserta penyuluhan dapat dengan mudah memahaminya. Petugas membuka sesi tanya jawab dan memberikan *follow up*, selanjutnya petugas melakukan demonstrasi pijat effleurage yang diikuti oleh semua peserta. Setelah itu dilakukan evaluasi dari kegiatan ini.



Usapan Ringan Bagian Lumbal



Gerakan Melingkar Lebar Seperti Kupu-kupu



Mengurut Seperti Gelombang

**Gambar 1. Gerakan Pijat Effleurage**

## KESIMPULAN

Pijat effleurage merupakan sebagai metode alternatif penghilang nyeri yang efektif, sederhana, aman dan terjangkau untuk mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan rasa aman dan nyaman. Penyuluhan dengan pendekatan praktis memudahkan suami mengaplikasikan metode ini sehingga hasil optimal bisa diraih.

Diharapkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai pilihan alternatif asuhan non farmakologi dalam menangani nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan melakukan pijat effleurage, dan kegiatan ini dapat terus dilakukan secara berkesinambungan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada STIK Bina Husada yang telah memberikan kesempatan penulis dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta ucapan terima kasih juga diberikan kepada TPMB Lina Contesa Palembang sebagai mitra yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, B. R., & Harista, J. (2023). Pengaruh Masase Effleurage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5414–5424.
- Ayu, B. R., Harista, J., & Angraini, E. C. (2025). The Effect of Effleurage Massage on Reducing Back Pain in Third-Trimester Pregnant Women at TPMB Lina Contesa. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(4), 74–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.62027/praba.v3i4.593>.
- Fatmarizka, T., Khasanah, D. A., Arwida, N., & Mutalazimah. (2021). Prevalensi Pola Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Puskesmas Kartasura. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(2), 64–67. <https://doi.org/10.31101/jitu.2415>.
- Handayani, D. (2023). Prenatal Massage is Effective in Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *International Journal of Health Science and Technology*, 5(2), 94–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.31101/ijhst.v5i2.3217>.
- Kamaliyah, D. U., Hutabarat, H. A., Darmawan, R. K., Rismayanti, & Alpiyah, D. N. (2023). Efektivitas Prenatal Massage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(10), 3505–3511. <https://doi.org/https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp/article/view/681>.
- Neetu, Sheoran, P., & Panchal, R. (2015). A Study to Assess the Effectiveness of Abdominal Effleurage on Labor Pain Intensity and Labour Outcomes Among Nullipara Mothers During 1 st Stage of Labor In Selected Hospitals of District Ambala, Haryana. *International Journal of Science and Research*, 4(1), 1585–1590. <https://doi.org/https://www.ijsr.net/getabstract.php?paperid=11011507>.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2014). *Maternal Child Nursing Care*, (5th ed.). St. Louis, MO: Elsevier Mosby.
- Pujiati, E., & Fitriana, V. (2024). The Effect Of Effleurage Massage On The Intensity Of Back Pain In Third Trimester Pregnant Women. *Cendekia International*



- Conference on Health & Technology*, 37–42.  
<https://doi.org/https://proceedings.centamaku.ac.id/article/view/89>.
- Risneni, & Imron, R. (2019). The Effects of Effleurage Massage and Abdominal Lifting Massage to Reduce Pain in the First Stage of Labor Process. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 07(03), 140–144.  
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v7i3.27>.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The Global Prevalence of Low Back Pain in Pregnancy: A Comprehensive Systematic Review and Meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>.