Jurnal Kesehatan dan Teknologi (JkesTek)
Volume 02 Nomor 01 Tahun 2025
https://doi.org/10.64879/jkestek.v2i1.34
e-ISSN 3064-5778

PENGARUH KOMBINASI *EFFLEURAGE MASSAGE* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RS X DENPASAR

THE EFFECT OF COMBINATION OF EFFLEURAGE MASSAGE AND LAVENDER AROMATHERAPY ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT RS X DENPASAR

Luh Cantika Rahayuni[1], Ni Made Risna Sumawati[2], Ni Made Egar Adhiestiani[3]
[123]Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali,
(email: luhcantika13@gmail.com, no.telepon/Hp: +62 878-8165-1417)

ABSTRAK

Adaptasi dan perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan pada ibu hamil khususnya pada trimester III yaitu nyeri punggung. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan dengan pemberian terapi non-farmakologi kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RS X Denpasar. Penelitian ini mengunakan metode *pra experiment* dengan *one-group pre-posttest design*. Teknik sampling mengunakan *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 47 responden. Analisis yang digunakan adalah *wilcoxon sign rank test*. Hasil analisis menunjukan nilai *p-value* 0,001 < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RS X Denpasar. Bidan diharapkan dapat memberikan intervensi *effleurage massage* yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III sebagai upaya dalam menurunkan intensitas nyeri punggung dan meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil.

Kata kunci : aromaterapi lavender, effleurage massage, nyeri punggung

ABSTRACT

Adaptation and changes that occur during pregnancy generally cause discomfort in pregnant women, discomfort felt by pregnant women especially in the third trimester is back pain. Management that can be done by providing non-pharmacological therapy, a combination of effleurage massage and lavender aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of effleurage massage and lavender aromatherapy on back pain in pregnant women in the third trimester at RS X Denpasar. This study used a pre-experimental method with a one-group pre-posttest design. The sampling technique used non-probability sampling, namely purposive sampling. The sample in the study amounted to 47 respondents. The analysis used was the Wilcoxon sign rank test. The results of the analysis showed a p-value of 0.001 <0.05, so it can be concluded that there is an effect of the combination of effleurage massage and lavender aromatherapy on back pain in pregnant women in the third trimester at RS X Denpasar. Midwives are expected to be able to provide effleurage massage interventions combined with lavender aromatherapy in pregnant women in the third trimester as an effort to reduce the intensity of back pain and improve the health of pregnant women.

Keywords : *back pain, effleurage massage, lavender aromatherapy*

PENDAHULUAN

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan namun rasa kecemasan pun akan muncul saat menginjak trimester ke-III menjelang persalinan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan pada ibu, meskipun bersifat fisiologis namun tetap menjadi perhatian khusus sebagai bentuk upaya dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) (1). *Sustainable Development Goals* (SDG's) memiliki target AKI sebesar yaitu 70 per

100.000 Kelahiran Hidup (KH) sedangkan di Indonesia berdasarkan hasil *Long Form* Sensus Penduduk menunjukan nilai AKI pada tahun 2020 sebesar 186 per 1.000 KH pada tahun 2020 (2). Nilai AKI sangat erat kaitannya dengan keluhan pada masa kehamilan dimana adaptasi dan perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya nyeri punggung (3).

Nyeri punggung terjadi pada kehamilan dengan insiden yang bervariasi kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggung terdapat di beberapa daerah di Indonesia, sampai saat ini bahkan mencapai angka 60-80% (4). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadi akibat adanya proses fisiologis dalam kehamilan dimana uterus mengalami pembesaran seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, dan juga terjadi perpindahan pusat grafitasi kearah depan hingga ibu hamil diharuskan menyesuaikan posisi saat berdiri dan bergantung pada kekuatan otot (3). Ketika posisi ibu hamil tidak tepat, dan berat badan yang meningkat memicu terjadi peregangan dan kelelahan otot pada bagian punggung yang akan mengakibatkan nyeri pada daerah punggung bagian bawah (5). Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan masalah serius dimana nyeri punggung pada ibu trimester III 90% diantaranya menjadi salah satu penyebab *section caesare* (SC) dan penelitian diberbagai negara sebelumnya menyebutkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (6). Beberapa penelitian membuktikan nyeri punggung pada ibu trimester III masih menjadi masalah kesehatan pada pelayanan kesehatan, penelitian yang dilakukan Indria (2022) menunujukan rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebesar enam (nyeri sedang).

Nyeri punggung bila tidak ditanggulangi akan menyebabkan dampak aktivitas terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh serta keluhan dalam jangka panjang meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita trombosis vena (4). Penatalaksanaan nyeri punggung biasa dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi dengan analgesik namun tidak selalu efektif untuk mengurangi nyeri punggung serta berisiko menyebabkan komplikasi depresi pernapasan pada janin dan efek ketergantungan pada penggunaan jangka panjang Resmi (2022). Melihat dampak yang lebih besar dibandingkan manfaat yang diberikan sehingga penatalaksanaan dalam hal non-farmakologi lebh dianjurkan bagi ibu hamil. Penatalaksanaan dalam hal non-farmakologi dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satu yang efektif diberikan untuk ibu hamil adalah terapi *effleurage massage*.

Effleurage massage merupakan teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi (9). *Effleurage massage* akan merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami dan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sinap sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dihambat sehingga respon tubuh terhadap nyeri terkontrol (10). Penelitian Wati (2021) membuktikan, *effleurage massage* yang dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan ≥36 minggu dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dengan beda rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 2,5 dengan *p-value* sebesar 0,000. *Effleurage massage* dapat dikombinasikan dengan terapi non-farmakologi lainnya sebagai upaya dalam memberikan kontrol nyeri optimal seperti dengan penambahan aromaterapi.

Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan minyak esensial dan senyawa aromatik dimana yang sering digunakan adalah aroma bunga lavender yang memiliki kandungan *linalool* memberikan efek relaksasi tubuh sehingga respon terhadap nyeri menurun (12). Lavender merupakan sebuah tanaman yang berasal dari Bahasa latin “lavera” yang berarti menyegarkan memiliki 30 spesies yang telah digunakan sebagai parfum sejak zaman dahulu (13). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2021) mendapatkan hasil pemberian aromaterapi lavender bermanfaat mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan *p-value* 0,001.

Studi pendahulan yang dilakukan di Polikinik RS X Denpasar pada tanggal 22 Juli sampai dengan 31 Agustus 2024 berdasarkan

data yang dihimpun dari registrasi di Poliklinik pada sepanjang tahun 2024 terhitung dari bulan Januari sampai dengan Juni jumlah rata-rata 85 kasus setiap bulannya. Jumlah kunjungan ibu hamil pada dua bulan terakhir yaitu bulan Juni-Juli sebanyak 177 orang dan didapatkan ibu hamil trimester I sebanyak 59 orang, trimester II sebanyak 66 orang dan trimester III sebanyak 52. Hasil wawancara dari 10 orang ibu hamil trimeseter III didapatkan keseluruhan mengalami nyeri punggung dimana tujuh orang diantaranya mengalami nyeri punggung yang berdampak pada aktivitas sehari-hari dan tiga orang diantaranya mengatakan merasakan nyeri namun masih dapat mengontrolnya. Penatalaksanaan yang selama ini berupa pemberian analgsik Paracetamol 500mg tablet, namum belum pernah dilakukannya penatalaksanaan dalam hal non-farmakologi seperti pemberian kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender dalam menurukan nyeri punggung pada ibu trimester III.

Berdasarkan uraian diatas menjadikan dasar bagi peneliti untuk meneliti tentang "Pengaruh Kombinasi *Effleurage Massage* dan Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RS X Denpasar"

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra experiment* menggunakan pendekatan *one-group pre-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di RS X Denpasar yang dilaksanakan pada bulan November-Desember 2024. Sampel penelitian ini dipilih sebanyak 48 orang responden mengunakan teknik sampling *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini mengunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* da. Data dianalisis mengunakan uji *wilcoxon sign rank test*. Penelitian ini telah dilakukan uji etik di KEPK STIKES Bina Usada Bali.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III di RS X Denpasar

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kelompok Umur		
<20 Tahun	18	38,3
20-35 Tahun	24	51,1
≥35 Tahun	5	10,6
Pekerjaan		
Bekerja	29	61,7
Tidak Bekerja	18	38,3
Total	47	100

Tabel 1 menunjukan sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20-35 tahun sebanyak 23 responden (50%) dan berstatus bekerja sebanyak 28 responden (60,9%).

Tabel 2. Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Kombinasi *Effleurage Massage* dan Aromaterapi Lavender di RS X Denpasar

Nyeri Punggung	*pre-test*		*post-test*	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0	7	14,9
Nyeri Ringan	26	53,3	30	63,8
Nyeri Sedang	21	44,7	10	21,3
Total	47	100	47	100

Tabel 2 menunjukan sebagian besar responden sebelum perlakuan memiliki nyeri punggung dalam kategori ringan sebanyak 26 responden (53,3%) dan sesudah perlakuan dalam kategori ringan sebanyak 30 responden (63,8%).

Tabel 3 Hasil Analisis Pengaruh Kombinasi *Effleurage Massage* dan Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RS X Denpasar

Wilcoxon Sign Rank Test		**Rank**	**N**	**Z**	***p-value***
Nyeri Punggung	*Negative rank*	18			
pre-posttest	*Positive rank*	0	47	-4,243	0.001
	Ties	29			

Tabel 3 diatas dapat dilihat hasil penelitian terdapat beda yang signifikan antara nyeri punggung ibu hamil trimester III *pre-test* dibandingkan dengan *post-test*, hasil dibuktikan dengan nilai Z-hitung (-4,243) ≤ Z-tabel (-1,645) dan nilai *p-value* adalah 0,001 (≤0,05), maka Ho ditolak dan dapat disimpulkan ada pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RS X Denpasar

PEMBAHASAN

Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dilakukan Kombinasi *Effleurage Massage* dan Aromaterapi Lavender

Nyeri punggung ibu hamil trimester III pada penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil pengukuran dari 47 responden didapatkan 26 responden (55,3%) dalam kategori nyeri ringan dan 21 responden (44,7%) dalam kategori nyeri sedang. Skala nyeri punggung terrendah didapatkan sebesar 1 (nyeri ringan) sedangkan tertinggi sebesar 6 (nyeri sedang) dengan rata-rata nyeri sebesar 3,26 (nyeri ringan). Berdasarkan hasil pengukuran dapat digambarkan bahwa nyeri punggung ibu hamil trimester III beragam dengan sebagian besar dalam kategori nyeri ringan dan bila dilihat dari nilai rata-rata juga termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Kehamilan yang menginjak trimester III akan memunculkan berbagai masalah kesehatan bagi ibu salah satunya adalah nyeri punggung (3). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadi akibat adanya proses fisiologis dalam kehamilan dimana uterus mengalami pembesaran seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, dan juga terjadi perpindahan pusat grafitasi kearah depan hingga ibu hamil diharuskan menyesuaikan posisi saat berdiri dan bergantung pada kekuatan otot (15). Ketika posisi ibu hamil tidak tepat, dan berat badan yang meningkat memicu terjadi peregangan dan kelelahan otot pada bagian punggung yang akan mengakibatkan nyeri pada daerah punggung bagian bawah (16). Nyeri punggung bawah juga terjadi akibat adanya perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (17).

Secara teori, nyeri punggung ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, perubahan postur tubuh, berat badan bertambah, tulang punggung bawah melengkung ke depan sehingga terjadi peregangan otot abdomen yang lemah. Kecenderungan otot punggung untuk memendek apabila otot abdomen meregang mengakibatkan ketidak seimbangan otot sekitar pelvis dan kaku dapat dirasakan di atas *ligamen* menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III yang terjadi pada area *lumbosakral* (15). Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi tidak mengenakkan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan yang menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (18).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, sedangkan di Indonesia angka lebih tinggi didapatkan mencapai kisaran 60-80% (19). Penelitian yang dilakukan Indria (2022) menunujukan rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebesar 6 (nyeri sedang). Penelitian Fatimah (2022) juga membuktikan

rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebesar 6,75 (nyeri sedang).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri punggung. Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh adanya penambahan berat badan selama kehamilan. Peningkatan berat badan menyebabkan ketidakseimbangan sendi akibat melenturnya linggamen dan meregangnya otot abdomen sehingga membuat badan ibu semakin ke depan. Perubahan postir tubuh yang condong kedepan membuat pusat gravitasi berubah sehingga akan menyebabkan nyeri punggung

Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah dilakukan Kombinasi *Effleurage Massage* dan Aromaterapi Lavender

Nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah pemberian kombinasi *effleurage Massage* dan aromaterapi lavender dengan durasi 15 menit selama tiga kali dalam seminggu. Hasil pengukuran dari 47 responden didapatkan 7 responden (14,9%) kategori tidak nyeri, 30 responden (63,8%) dalam kategori nyeri ringan dan 10 responden (21,3%) dalam kategori nyeri sedang. Skala nyeri punggung terrendah didapatkan sebesar 0 (tidak nyeri) sedangkan tertinggi sebesar 5 (nyeri sedang) dengan rata-rata nyeri sebesar 2,17 (nyeri ringan). Berdasarkan hasil pengukuran dapat digambarkan bahwa nyeri punggung ibu hamil trimester III beragam dengan sebagian besar dalam kategori nyeri ringan dan bila dilihat dari nilai rata-rata juga termasuk dalam kategori nyeri ringan namun berdasarkan perbandingan dengan nyeri sebelumnya terlihat adanya perubahan nyeri dari setiap responden.

Effleurage massage adalah bentuk teknik pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut pada bagian atas tubuh dengan mengerakan melingkar berulang kali (10). Prosedur *effleurage massage* yang ada pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara melakukan usapan lembut pada daerah vertebrae lumbal, *thoracic vertebrae* hingga *os scavula* kembali lagi ke bawah melalui *thoracic vertebrae* dengan tekanan ringan hingga sedang yang nantinya dapat merangsang pengeluaran senyawa *endhorpin* pada ibu secara alami pada torakal ke 12 dan 10 (21). Rahayu (2022) mengatakan *effleurage massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami dalam dan merangsang serat saraf yang menutupi gerbang sinap sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dihambat.

Effleurage massage dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya guna meningkatkan efek relaksasi lebih optimal salah satunya dengan aromaterapi lavender. Lavender dikenal dapat membantu meringankan gejala nyeri, insomnia, ketegangan, stres, efek relaksasi tubuh, radang tengorokan. Lavender memiliki kandungan utama lineal asetat dan linalool (13). Pemberian aroma terapi lavender bekerja secara inhalasi yang memicu perubahan sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Kandungan lavender dapat merangsang respon fisiologis dalam memproduksi hormon endofrin yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, pelepasan hormon endorphin dan aktivitas gelombang otak yang membantu dalam memberikan efek relaksasi (12)

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indria, (2022) menyatakan pemberian *effleurage massage* dan *petrissage massage* sebanyak tiga kali dapat menurunkan nyeri punggu pada ibu hamil dengan beda rata-rata sebesar 3,8. Penelitian Suryani (2022) juga mengatakan adanya perbedaan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian *effleurage massage* dengan beda rata-rata sebesar 2. Begitu juga dengan penelitian Wati, (2021) yang menunjukan rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum intervensi *effleurage massage* adalah 3,25 (SD=1,446) dan setelah intervensi *effleurage massage* adalah 0,75 (SD=0,851). Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2020) mendukung penelitian ini dengan hasil bahwa pemberian aromaterapi lavender bermanfaat mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan *p-value* 0,001.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi keluhan nyeri punggung ibu setelah pemberian kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender menurun. *Effleurage massage* adalah bentuk teknik pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut pada bagian atas tubuh dengan mengerakan melingkar berulang kali ditujukan

kepada ibu hamil untuk mengatasi berbagai keluhan ibu selama masa kehamilan salah satunya nyeri punggung. Lavender dikenal dapat membantu meringankan gejala nyeri, insomnia, ketegangan, stres, efek relaksasi tubuh. Kombinasi *Effleurage massage* dan aromaterapi lavender akan merangsang pengeluaran senyawa *endhorpin* pada ibu secara alami sehingga dapat membantu mengatasi nyeri punggung khusunya pada ibu hamil yang mengijak trimester III.

Pengaruh Kombinasi *Effleurage Massage* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil analisis pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mengunakan uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan hasil yang signifikan. Signifikansi didapatkan nilai Z-hitung (-4.123) ≤ Z-tabel (-1,645) dan nilai *p-value* adalah 0,001 (≤0,05) yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima dapat disimpulkan adanya pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil analisis menunujkan berdasarkan kategori nyeri didapatkan sebanyak 18 responden mengalami penurunan nyeri, 29 responden tidak mengalami perubahan dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan nyeri. Berdasarkan rata-rata nyeri didapatkan beda sebesar 1,69 yang menunjukan rata-rata penurunan nyeri setiap responden.

Effleurage massage dalam menurunan nyeri punggung disebabkan karena adanya hormon endorphin yang merupakan hormon alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan nyeri, endorphin dapat diproduksi tubuh pada saat tubuh melakukan aktivitas seperti meditasi, pijatan atau masase dan pernapasan dalam (11). Endorphin merupakan neurotransmitter atau neuromodulator yang menghambat pengiriman rangsangan nyeri (yang memblok nyeri) dengan menempel ke bagian reseptor opiat (yang di blok oleh endorphin) pada saraf dan sumsum tulang belakang sehingga dapat memblok pesan nyeri ke pusat yang lebih tinggi dan dapat menurunkan sensasi nyeri (10).

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 endorphin 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 (11). Rahayu (2022) *effleurage massage* dapat mengaktifkan endorphin, kemudian endorphin memberikan blok pada transmisi nyeri di bagian reseptor opiat yang menimbulkan relaksasi otot sehingga nyeri pun berkurang.

Aromaterapi lavender terdapat kandungan *linalool* yang dihirup masuk ke hidung ditangkap oleh *bulbus olfactory* kemudian melalui *traktus olfaktorius* yang bercabang menjadi dua, yaitu sisi lateral dan medial akan mempengaruhi sistem limbik (12). Sistem limbik akan menstimulasi pengeluaran enkefalin dan endorfin pada kelenjar hipotalamus, periaqueductal gray dan medulla rostral ventromedial. 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 somatosensorik dan transisiona.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) membuktikan tindakan kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur skala nyeri punggung ibu hamil sebesar 2,83 dan setelah dilakukan tindakan terjadi penurunan nilai mean menjadi 1,46 dengan nilai p-value sebesar 0,001. Penelitian Wati (2021) membuktikan, *effleurage massage* yang

dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan ≥36 minggu dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dengan beda rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 2,5 dengan *p-value* sebesar 0,000. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hayati (2021) menyebutkan pemberian aromaterapi dengan menggunakan diffuser selama 15 menit dengan jarak penciuman 30 cm efektif selama 3 kali dalam seminggu akan merangsang hipotalamus untuk memproduksi dan mengeluarkan endorpin sehingga memberikan efek relaksasi. Begitu juga studi yang dilakukan Mahesi (2023) menyatakan intervensi diberikan sebanyak 1 kali menggunakan diffuser dengan 10 ml minyak lavender selama 30 menit pada ibu bersalin kala I fase aktif. Intervensi yang diberikan dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan, penurunan intensitas nyeri sebanyak 2,80 poin.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri punggung ibu trimester III secara signifikan. Kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender akan merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami dan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sinap sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dihambat sehingga respon tubuh terhadap nyeri terkontrol.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RS X Denpasar. Bagi bidan diharapkan dapat memberikan informasi KIE kepada ibu hamil trimester III, keluarga maupun masyarakat mengenai pentingnya penatalaksanaan non-farmakologi salah satunya kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri punggung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Program Studi Ilmu Kebidanan STIKES Bina Usada Bali, RS X Denpasar dan seluruh pihak yang membantu

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. World Health Organization. 2024 [cited 2024 Jul 26]. Angka Kematian Ibu. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality
2. Kemenkes RI. SDGs: Tujuan Pembangunan Berkelanjutan. 2020.
3. Melati A. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. J Ilm Kebidanan [Internet]. 2022;9(1):14–30. Available from: https://journal.ibrahimy.ac.id
4. Anggraini WY. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. J Penelit Perawat Prof. 2023;5(2):491–8.
5. Pratiwi V. Back Massage Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. J Ilm Obs. 2024;16(2).
6. Suryani. Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. J Akad Baiturrahim Jambi [Internet]. 2022;11(1):109–15. Available from: https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab
7. Indria GA. Efektifitas Effleurage Massage dan Petrissage Massage pada Ibu Hamil Trimester III dengan Low Back Pain. Bidan Prada J Publ Kebidanan [Internet]. 2022;13(2):51–9. Available from: https://ojs.stikesylpp.ac.id
8. Resmi DC. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. J Ilm Kesehat [Internet]. 2022;1–10. Available from: https://ojs.unsiq.ac.id
9. Alimah S. Massage Exercise Therapy. Surakarta: Akademi Fisioterapi; 2021.
10. Rahayu S. Teknik Massage Effleurage & Pijat Oksitosin. Yogyakarta: Deepublish Press; 2022.
11. Wati MF. Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. Fem J Kebidanan [Internet]. 2021;1(1):25–9. Available from: https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id
12. Darmawan EWN. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RS Lira Medika Karawang Jawa Barat. J Qual Woman's Heal [Internet]. 2022;5(1):99–106. Available from: https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/141

13. McLain DE. Chronic in Health Effects Assesment of Spike Lavender Oil. Walk Doney Assoc. 2019;9 (5):1–8.
14. Wulandari DA. Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender dapat Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. J Ilmu dan Teknol Kesehat. 2021;12(2).
15. Murkoff H. Kehamilan Apa Yang Anda Hadapi Bulan Perbulan. Jakarta: Arcan; 2016.
16. Irianti B. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti: Paradigma Baru dalam Asuhan Kebidanan. Jakarta: Sagung Seto; 2014.
17. Rahayu NAP. Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingka Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. J Bidan Cerdas [Internet]. 2020;2 (3)(2654–9352):139–46. Available from: https://jurnal.poltekespalu.ac.id
18. Tyastuti S. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: EGC; 2016.
19. Lailiyana. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan Back Exercise dengan dan Tanpa Kinesio Tapping di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru. J Ibu dan Anak [Internet]. 2019;7 (1):24–35. Available from: https://jurnal.pkr.ac.id
20. Fatimah TNSN. Perubahan Rerata Skor Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Massage Effleurage. VISIKES [Internet]. 2022;20(2):627–33. Available from: https://publikasi.dinus.ac.id
21. Sani FN. Effleurage Massage Technique Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi. J Ilm Permas [Internet]. 2022;12(2):261–8. Available from: https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM
22. Wulandari DA. Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. J SMART Kebidanan [Internet]. 2020;7 (1)(2503–0388):9–13. Available from: https://stikesyahoedsmg.ac.id
23. Sari AP. Kombinasi Teknik Effleurage dan Terapi akupresur untuk Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. J Bidan Cerdas [Internet]. 2021;3(4):137–45. Available from: http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC
24. Hayati NA. Pemberian Aromaterapi Lavender Menurunkan Intensitas Nyeri Post Op Debridement Pada Pasien Ulkus Granulosum. Ners Muda [Internet]. 2021;2(1):49–53. Available from: https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6233
25. Mahesi N. Literature Review: Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender secara Inhalasi dan Masase Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. J Nurs Care Biomol. 2023;8(1):84–97.