

PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN *LOW BACK PAIN* (LBP)

Aulya Vira Maylinda

Abstrak

Low Back Pain (LBP) yang tidak tertangani secara cepat dan tepat akan semakin memburuk dan banyak ibu hamil yang beranggapan bahwa nyeri punggung bawah tidak perlu dikhawatirkan. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) yang dialami sepertiga dari populasi ibu hamil maka diberikan intervensi non-farmakologis berupa *massage effleurage* yang tidak memiliki efek samping. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III dengan *low back pain* (LBP). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa *quasy experiment one group pre and posttest* terhadap 42 ibu hamil trimester III dengan teknik total sampling. Adapun instrumen yang digunakan diantaranya kuesioner data demografi dan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan menggunakan Uji *paired T-test*. Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada intervensi *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III dengan *low back pain* (LBP) sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, *Low Back Pain* (LBP), *Massage Effleurage*

THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON REDUCE PAIN LEVEL IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN WITH LOW BACK PAIN (LBP)

Aulya Vira Maylinda

Abstract

Low Back Pain (LBP) that is not treated quickly and appropriately will get worse and many pregnant women think that low back pain is nothing to worry about. In an effort to reduce low back pain (LBP) experienced by a third of the population of pregnant women, non-pharmacological interventions are given in the form of effleurage massage which has no side effects. The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of effleurage massage on reducing pain levels in third trimester pregnant women with low back pain (LBP). The research design used in this study was a quasy experiment one group pre and posttest on 42 third trimester pregnant women with a total sampling technique. The instruments used included a demographic data questionnaire and a Numeric Rating Scale (NRS) using a paired T-test. The results of this study indicated that there was a significant effect of effleurage massage intervention on reducing pain levels in third trimester pregnant women with low back pain (LBP) of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords : Low Back Pain (LBP), Massage Effleurage, Third Trimester Pregnant Women