Assyifa Jurnal Ilmu Kesehatan
Periode Terbit : Maret, Juli dan November
ISSN 3031-0407
Publisher : Penerbit FORIND Jl. Raya Tlogomas V No. 24 Tlogomas, Malang Indonesia 65144

PENGARUH THERAPY MASSAGE EFLUERAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III

The Effect of Effluerage Massage Therapy on Back Pain in the Third Trimester of Pregnancy

Ni Putu Purnami Yuliawati[1]*
Gusti Ayu Marhaeni[1]

*[1] Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar, Denpasar, Bali

*email: purnami2207@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung bawah ialah keluhan yang kerap ibu hamil trimester ketiga alami sebab perubahan biomekanik saat kehamilan berlangsung dan bisa menjadikan aktivitas sehari-hari terganggu. Studi ini bermaksud guna menilai efektivitas pijat *effleurage* guna meminimalisir nyeri punggung bawah di ibu hamil trimester ketiga. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh *therapy massage efluerage* terhadap nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada database *Google Scholar* menggunakan kombinasi kata kunci *massage effleurage*, nyeri punggung, trimester III. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist*. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk dianalisis pengaruh *therapy massage efluerage* terhadap nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Berdasarkan hasil *literature review*, dapat disimpulkan bahwa *massage efluerage* efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Kata Kunci:
Massage effleurage
Nyeri punggung
Trimester III

Keywords:
Effleurage massage
Back pain
Third trimester

Abstract

Lower back pain is a common complaint among women in the third trimester of pregnancy due to biomechanical changes, and it can interfere with daily activities. This study aimed to evaluate the effectiveness of effleurage massage in minimizing lower back pain in women during the third trimester of pregnancy. Research Objective: To determine the effect of effleurage massage therapy on back pain during the third trimester of pregnancy. This study employed a literature review method; the article selection process followed the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines, comprising four stages: identification, screening, eligibility assessment, and inclusion. Articles were obtained by searching the Google Scholar database using a combination of the keywords "effleurage massage," "back pain," and "third trimester." Subsequently, duplicate articles were removed, screening was conducted based on titles and abstracts, and eligibility was assessed through full-text reading. Articles meeting the inclusion criteria were then evaluated for methodological quality using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist. Articles that passed the quality assessment were included in the final synthesis to analyze the effect of effleurage massage therapy on back pain during the third trimester of pregnancy. Based on the results of the literature review, it can be concluded that effleurage massage is effective in reducing back pain during the third trimester of pregnancy.

© year The Authors. Published by **Penerbit Forind**. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index

Submitted: 02-06-2026 *Accepted: 18-09-2026* *Published: 20-11-2026*

PENDAHULUAN

Kehamilan dimulai dari pembuahan, yaitu pertemuan di antara sel telur dan sel sperma, yang diteruskan dengan implantasi di dinding rahim (Ramadani & Mayangsari, 2026). Proses ini menandai awal kehamilan yang berlangsung sekitar 40 minggu, terbagi jadi tiga trimester. Trimester III merupakan masa kehamilan pada bulan terakhir atau sepertiga

bulan terakhir kehamilan yang dimulai pada minggu ke- 28 sampai dengan seluruh usia kehamilan minggu ke-38 sampai 40 minggu (Andriani et al., 2024). Selama kehamilan, peningkatan hormon progesteron menyebabkan peregangan ligamen, terutama di area *pubis*, sehingga menimbulkan nyeri pinggang dan punggung (Rai et al., 2025). Nyeri punggung bawah ialah keluhan yang umum dan prevalensinya meningkat pada trimester ketiga (Retnosari et al., 2025).

Secara global, sekitar 40,5% wanita hamil mengalami nyeri punggung, dan melebihi setengah wanita hamil di sejumlah negara misalnya Kanada, Amerika Serikat, Korea, Turki, dan Islandia mendapati keluhan serupa (Salari et al., 2023). Studi di Turki melaporkan prevalensi nyeri punggung sebesar 75,3%, dengan mayoritas kasus terjadi pada trimester ketiga (Anggita & Fitriahadi, 2024). Di tingkat nasional, studi di Indonesia memperlihatkan bahwasanya 60–80% ibu hamil mendapati nyeri pinggang saat kehamilan (Tırkaz & Akbaş, 2025). Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil diperkirakan antara 20% sampai 90%, dengan mayoritas studi menunjukkan angka di atas 50% (Gustina et al., 2025)

Bila nyeri punggung tidak segera ditangani, dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri punggung pasca persalinan dan nyeri punggung kronik yang akan lebih sulit ditangani atau disembuhkan (Retnosari et al., 2025). Sebanyak 8-10% wanita yang mengalami nyeri punggung saat hamil akan terus berlanjut hingga 1 hingga 2 tahun pasca melahirkan (Novidha et al., 2023). Hampir 90% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan upaya apa pun untuk mengatasi gejala yang dialami, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% saja yang mendapatkan penanganan medis dari tenaga kesehatan (Retnosari et al., 2025)

Salah satu manajemen nyeri yang memberikan efek relaksasi dan mengurangi rasa nyeri yang efektif adalah *massase effleurage*. *Massage effleurage* merupakan metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III *Massage effleurage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan (Andriani et al., 2024). Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Fitriani & Silviani, 2023). Massage ini merangsang pengeluaran hormon endorphin yang merupakan zat alami dari dalam tubuh yang berfungsi untuk menciptakan rasa nyaman dan sebagai pereda nyeri (Jusmawati & Sodri, 2025).

Meskipun berbagai penelitian mendukung manfaat pijat selama kehamilan, bukti terbaru masih tersebar dan perlu dianalisis secara komprehensif untuk memahami peran *effleurage massage* sebagai intervensi non-farmakologis. Berdasar latar belakang itu, studi ini bermaksud guna meninjau bukti ilmiah terbaru mengenai efektivitas pijat *effleurage* dalam meminimalisir nyeri punggung bawah di ibu hamil trimester ketiga mempergunakan pendekatan *literature review*.

METODE PENELITIAN

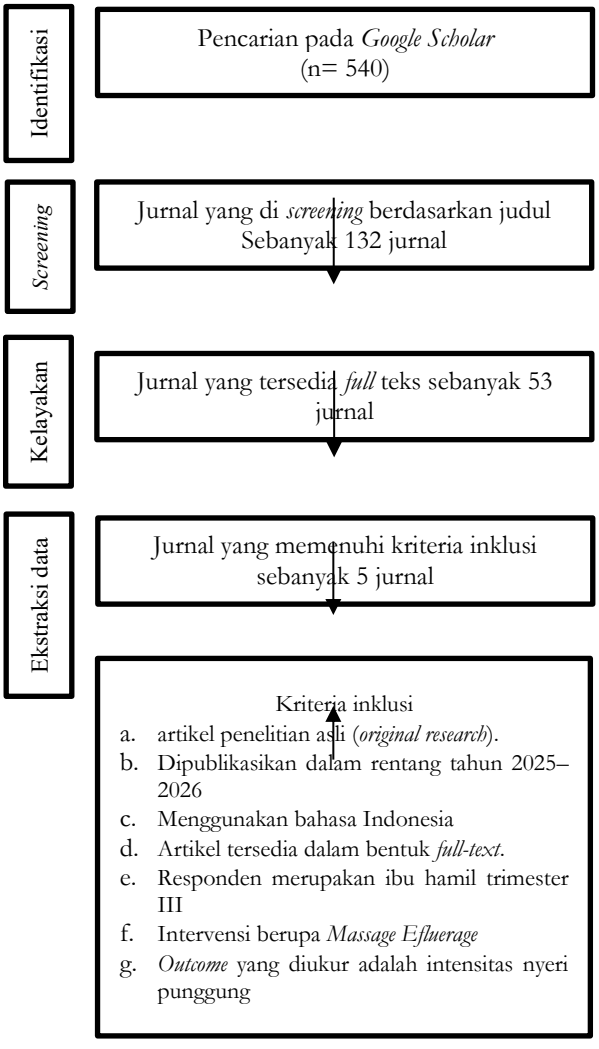
Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada *database Google Scholar* menggunakan

kombinasi kata kunci massage *effleurage*, nyeri punggung, trimester III. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist*. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk dianalisis pengaruh therapy *massage efluerage* terhadap nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Jurnal yang digunakan pada penelitian ini adalah jurnal yang dipublikasikan dalam 2 tahun terakhir, yaitu pada tahun 2025 s.d 2026 yang diakses dalam bentuk *full text* dengan menggunakan format pdf.

Adapun populasi dan sampel pada penelitian ini adalah jurnal nasional yang berkaitan dengan topik "Pengaruh *Therapy Massage Efluerage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III" yang telah memenuhi kriteria seleksi studi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Massage Efluerage*. Sedangkan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui publikasi di *database* dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan MeSH. Hasil pencarian yang akan didapatkan nantinya akan di skrining melalui judul dan abstrak. Kemudian diseleksi berdasarkan variabel, selanjutnya akan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang nantinya akan di *review* secara penuh. Sehingga didapatkan artikel yang dapat digunakan dalam *literature review*.

HASIL

Hasil pencarian literatur dalam penelitian yang membahas tentang pengaruh *therapy massage efluerage* terhadap nyeri punggung pada kehamilan trimester III didapatkan dari beberapa *database Google Scholar* sebanyak 540 artikel. Selanjutnya artikel di skrining melalui judul dan abstrak sehingga menjadi 132 artikel dan artikel *full* teks sebanyak 53 artikel, kemudian artikel tersebut di skrining kembali berdasarkan variabel dan simpulan (PICO) dan didapatkan 5 artikel. Lalu jumlah artikel yang didapatkan akan di *review* secara penuh dan di skrining kembali sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga didapatkan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel meliputi nama peneliti, tahun terbit, volume, judul, metode dan hasil penelitian serta *database*. Berdasarkan 5 artikel yang didapat, disajikan sebagai berikut:



Tabel 1. Artikel yang didapat

No	Nama	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian
1	(Wijayanti et al., 2025)	Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo	D : *Pretest-Posttest Control Group Design*. S : *systematic random sampling* V : *Massage Effleurage* dan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III I : *numeric rating scale* A : uji *Wilcoxon*	Terdapat Pengaruh Antara *Massage Effleurage* Terhadap Tingkat Nyeri Punggung
2	(Gustina et al., 2025)	Implementasi *Massage Effleurage* Untuk Menurunkan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Poli Obgyn Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan	D : desain *pretest -postets group design* S : *Purposive Sampling* V : *Massage Effleurage* dan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III I : *numeric rating scale* A : uji *Wilcoxon*	*Massage Effleurage* Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III
3	(Jusmawati & Sodri, 2025)	Pengaruh *Effleurage Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Tpmb Ika Pratiwi Sodri	D : one *group pretest posttest*. S : total sampling V : *Massage Effleurage* dan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III I : *numeric rating scale* A : uji *Wilcoxon*	Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *Effleurage Massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Ika Pratiwi Sodri Bekasi pada
4	(Ayu et al., 2025)	Pengaruh Pijat *Effleurage* dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di TPMB Lina Contesa	D : *One Group Pretest-Posttest Design* S : *consecutive sampling* V : *Massage Effleurage* dan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III I : *numeric rating scale* A : Uji *Wilcoxon*	Pijat *effleurage* efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil trimester ketiga
5	(Retnosari et al., 2025)	Efek Pijat *Effleurage* Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	D : pra- eksperimen *one group pretest-posttest* S : *purposive sam*pling V : *Massage Effleurage* dan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III I : *numeric rating scale* A : Uji *Wilcoxon*	Ada pengaruh yang signifikan pemberian pijat *effleurage* dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III di tempat Praktek Mandiri Bidan Wilayah Puskesmas Ujanmas

Berdasarkan dari hasil pencarian literatur, ditemukan 5 artikel yang telah di review secara penuh. Artikel tersebut terdiri dari 5 jurnal nasional. Ke 5 artikel tersebut dipublikasikan dalam jangka waktu 2 tahun terakhir yakni pada tahun 2025-2026. Hasil *review* dari ke 5 jurnal tersebut menunjukkan bahwa masing-masing jurnal menggunakan metode penelitian yang berbeda beda, berikut beberapa metode yang digunakan dalam artikel yang di *review* antara lain semua artikel menggunakan metode One Group *Pretest-Posttest* Design. Sampel yang digunakan pada 5 artikel keseluruhan menggunakan sampel ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel dan uji analisis yang berbeda juga.

PEMBAHASAN

Hasil studi literatur dari 5 artikel yang telah di *review*, didapatkan hasil semua artikel menunjukkan *Massage Effleurage* Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Meninjau sisi teori

fisiologis, pijat *effleurage* bekerja dengan memberikan tekanan ringan dan gerakan memanjang pada otot punggung, yang dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon yang fungsinya selaku analgesik alami tubuh. Pijatan ini juga mengurangi ketegangan otot, menjadikan sirkulasi darah meningkat, dan membantu relaksasi *postural* yang sering terganggu akibat pertumbuhan janin. Efek fisiologis ini menjelaskan mengapa pijat *effleurage* mampu memberikan penurunan nyeri yang konsisten, baik pada studi dengan kontrol maupun tanpa kontrol. Selain itu, pijat *effleurage* tidak memicu efek samping farmakologis, menjadikannya aman digunakan bagi ibu hamil yang memiliki keterbatasan dalam penggunaan obat analgesik.

Perbandingan antar studi juga mengungkapkan bahwa durasi, frekuensi, dan teknik pijat dapat memengaruhi tingkat penurunan nyeri. Penelitian (Gustina et al., 2025; Jusmawati & Sodri, 2025; Wijayanti et al., 2025) pemberian *massage effleurage* dengan durasi 15 menit dimana ketiga artikel tersebut menunjukkan hasil *massage effeurage* dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. terapi *Effleurage Massage* sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Penelitian (Ayu et al., 2025; Retnosari et al., 2025) pemberian *massage effleurage* dengan durasi 20 menit. Secara keseluruhan artikel menyampaikan terjadi penurunan nyeri. efektivitas pijat *effleurage* dalam mengurangi nyeri punggung adalah teori kontrol gerbang dan teori pelepasan endorfin. Teori kontrol gerbang menyatakan bahwa rangsangan sensorik dari pijat dapat menghambat sinyal nyeri yang dikirim ke otak melalui "gerbang" di sumsum tulang belakang. Sementara itu, teori pelepasan endorfin menyatakan bahwa pijat dapat merangsang pelepasan endorfin, zat kimia di otak yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Penggabungan kedua mekanisme ini menjelaskan bagaimana pijat *effleurage* dapat secara efektif mengurangi persepsi nyeri pada wanita hamil (Ramadani & Mayangsari, 2026).

KESIMPULAN

Berdasarkan telaah artikel jurnal yang dianalisis, bisa diambil kesimpulan *massage efluerage* efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

REFERENSI

Andriani, R. A. D., Mardiyanti, I., Handayani, N., & Anggasari, Y. (2024). Effectiveness of Effleurage Massage and Gentle Prenatal Yoga Poses on Pregnancy Back Pain Discomfort. *Frontiers in Health Informatics*, *13*(3), 7064–7072.

Anggita, E. D., & Fitriahadi, E. (2024). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui Pendidikan dan KIE penanganan nyeri Management of back pain in pregnant women in the third trimester through education and KIE pain management. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, *2*(September), 1102–1106.

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.

Fitriani, D., & Silviani, Y. E. (2023). Efektivitas Massage Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*, 4975–4980.

Gustina, E., Atsnia, & Af'idah, H. (2025). Implementasi Massage Effleurage Untuk Menurunkan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Poli Obgyn Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan. *Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(8), 3782–3789.

Jusmawati, & Sodri, R. P. (2025). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Tpmb Ika Pratiwi Sodri. *[Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, *5*(10), 4458–4470.

Novidha, D. H., Purwati, A., & Rahmawati, D. (2023). Pengaruh Kombinasi Pijat dan Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)*, *2*, 70–75.

Rai, H., Singh, M. P., Sharma, M. K., Gaur, T. N. S., Verma, M., Gupta, V. K., & Dohare, R. S. (2025). Orthopedics in Pregnancy: Exploring Challenges and Solutions. *J Pharm Bioallied Sci*.

Ramadani, S., & Mayangsari, R. N. (2026). Pijat Effleurage sebagai Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga: Tinjauan Literatur Effleurage. *Jurnal Kesehatan KomunitaS*, *12*(April), 100–107.

Retnosari, E., Riagustina, N., Pastuty, R., & Wilma. (2025). Efek Pijat Effleurage Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, *14*(2), 34–43.

Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). Global prevalence of low back pain in pregnancy: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth* ,.

Tırkaz, E., & Akbaş, M. (2025). The Effect Of Effleurage Massage On Labor Pain, Anxiety Level, And Duration Of Labor: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Health Sciences of Kocaeli University*, *11*(2), 78–88. https://doi.org/10.30934/kusbed.1367689

Wijayanti, E. E., Rohmawati, H., & Qiftiyah, M. (2025). Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar │Vol*, *6*(1), 610–622.