

**PENGARUH MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI TPMB NURUL APRI BANTUL  
YOGYAKARTA**

Tania Nanditha Putri<sup>1</sup> Nendhi Wahyunia Utami<sup>2</sup>  
Email: [niananditha@gmail.com](mailto:niananditha@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi selama kehamilan terutama pada saat trimester III. Ada dua metode penatalaksanaan yang dapat digunakan sebagai alternatif agar nyeri punggung dapat dicegah atau diatasi yaitu penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi terdiri dari pemberian analgetik agar nyeri dapat berkurang atau hilang. Salah satu terapi non farmakologi adalah *massage effleurage* dimana *masage effleurage* dapat memberikan distraksi yang bisa membuat peningkatan terbentuknya endorphin pada sistem kontrol desenden yang dapat membuat otot lebih nyaman.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh dari *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nurul Apri Bantul Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Metode penelitian menggunakan *quasi eksperiment* dengan desain *pretest-posttest nonequivalent control group*. Penelitian ini melibatkan 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 15 pada kelompok kontrol dan 15 pada kelompok intervensi. Teknik sampling yang digunakan adalah *quota sampling*.

**Hasil Penelitian:** Karakteristik ibu terdiri atas usia, usia kehamilan, paritas dan pekerjaan. Hasil uji statistik setelah di lakukan *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *p value*= <0.001 (*p* <0.05).

**Kesimpulan:** Ada pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nurul Apri Bantul Yogyakarta.

**Kata Kunci:** *Massage Effleurage*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON BACK PAIN IN  
THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN  
AT TPMB NURUL APRI BANTUL  
YOGYAKARTA**

Tania Nanditha Putri<sup>1</sup> Nendhi Wahyunia Utami<sup>2</sup>  
Email: [niananditha@gmail.com](mailto:niananditha@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Back pain is one of the discomforts that often occurs during pregnancy, especially in the third trimester. There are two management methods that can be used as alternatives to prevent or alleviate back pain: pharmacological and non-pharmacological management. Pharmacological therapy consists of administering analgesics to reduce or eliminate pain. One of the non-pharmacological therapies is effleurage massage, which can provide distraction that enhances the production of endorphins in the descending control system, making the muscles more comfortable.

**Objective:** To determine the effect of effleurage massage on back pain in third-trimester pregnant women at TPMB Nurul Apri Bantul Yogyakarta.

**Research Method:** The research method used was a quasi-experimental design with a pretest-posttest nonequivalent control group design. This study involved 30 respondents, divided into 2 groups: 15 in the control group and 15 in the intervention group. The sampling technique used was quota sampling.

**Research Results:** The characteristics of the mothers included age, gestational age, parity, and occupation. The statistical test results after conducting the pretest and posttest showed a p-value of  $<0.001$  ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There is an effect of effleurage massage on back pain in third-trimester pregnant women at TPMB Nurul Apri Bantul Yogyakarta.

**Keywords:** Effleurage Massage, Back Pain, Third Trimester Pregnant Women.

---

<sup>1</sup> Student of Midwifery Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecture of Midwifery Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta