

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**



OLEH :

**Anastasia Bella Pandie, S.Tr.Kep
NIM PO.5303211241477**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
TAHUN 2025**

**PENERAPAN *MASSAGE EFFLEURAGE*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Karya Ilmiah Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan
Pendidikan Profesi pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes
Kemenkes Kupang



OLEH :

Anastasia Bella Pandie, S.Tr.Kep
NIM.PO.5303211241477

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
TAHUN 2025**

BIODATA PENULIS

I. IDENTITAS

1. Nama : Anastasia Bella Pandie
2. Tempat Tanggal Lahir : Bandung 23 Mei 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Kristen Protestan
5. Alamat : BTN Kolhwa Blok D/20
6. Email : tasyapandie02@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat SDK ST Yoseph 4 Kota Kupang (2008)
2. Tamat SMPN 2 Kota Kupang (2014)
3. Tamat SMAN 1 Kota Kupang (2017)
4. Sejak Tahun 2020 Kuliah di Jurusan Keperawatan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
5. Sejak Tahun 2024 mengikuti Program Profesi Ners di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

MOTTO:

“God Sees, God Knows, God Hears, God WILL fix everything”

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anastasia Bella Pandie, S.Tr.Kep

NIM : PO.5303211241477

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pembuat Pernyataan



Anastasia Bella Pandie, S.Tr.Kep

Mengetahui

Pembimbing Utama



Dr. Ina Debora Ratu Ludji S.Kp, M.Kes
NIP. 196806181990032001

Pembimbing Pendamping



Mariana Oni Bejan, S.Kep., Ns., MPH
NIP. 197307101997032003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Oleh Anastasia Bella Pandic, S.Tr.Kep, NIM:: PO.5303211241477 dengan judul "Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada tanggal 21 Juli 2025.

Kupang, 21 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Dr. Ina Debora Ratu Ludji S.Kp, M.Kes
NIP. 196806181990032001

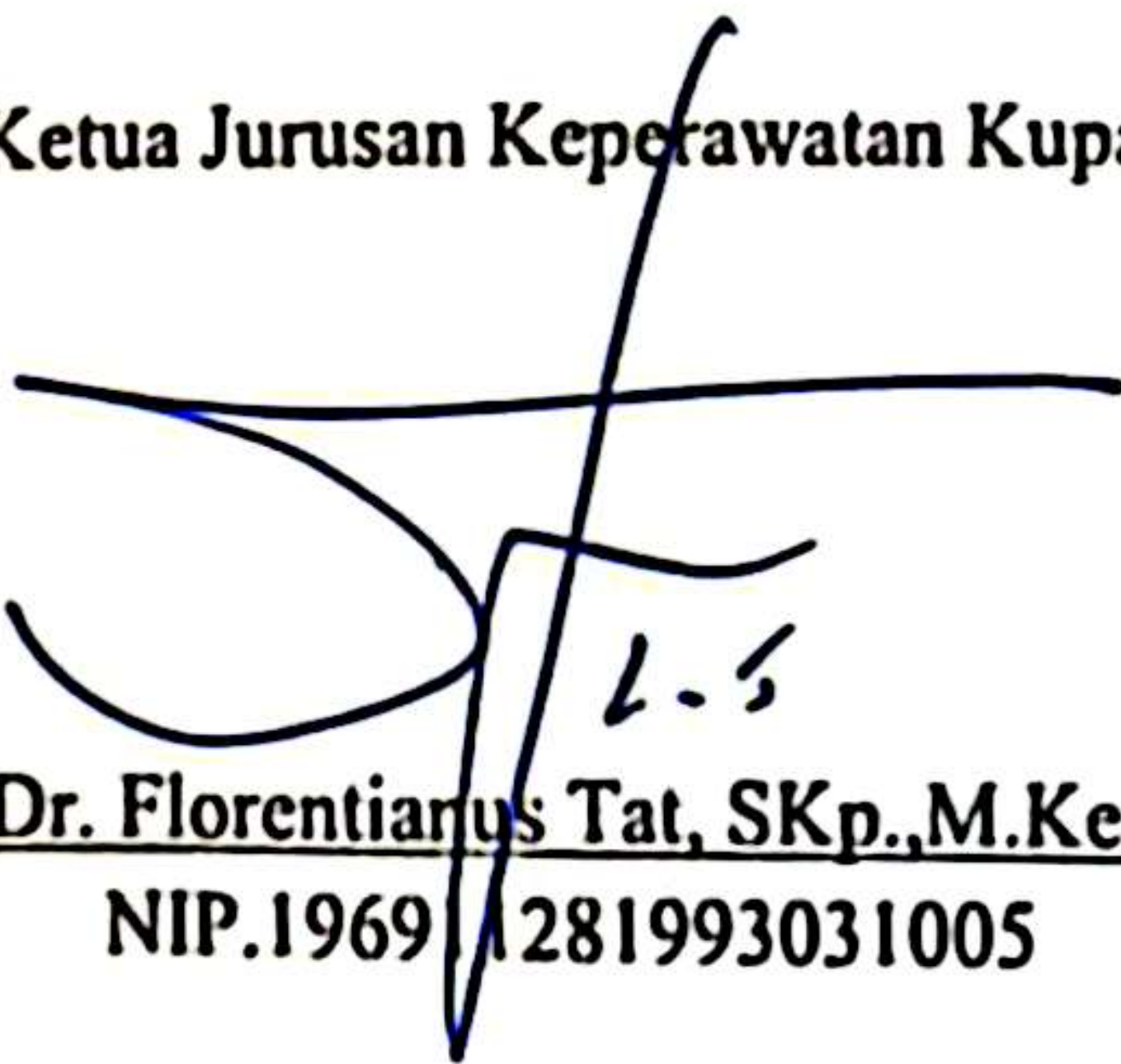
Pembimbing Pendamping,



Mariana Oni Beun, S.Kep., Ns., MPH
NIP. 197307101997032003

Kota Kupang,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi
Profesi Ners



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Oleh Anastasia Bella Pandie, S.Tr.Kep dengan judul “Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang” telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 23 Juli 2025

Mengesahkan:

Ketua Penguji,

Sabinus B. Kedang, S.Kep.,Ns., M.Kep

NIP. 197304101997031002

()

Penguji I,

Dr. Ina Debora Ratu Ludji S.Kp, M.Kes

NIP. 196806181990032001

()

Penguji II,

Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH

NIP. 197307101997032003

()

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes

NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi
Profesi Ners



Dr. Acmilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 197205271998031001

ABSTRAK

PENERAPAN *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Anastasia Bella Pandie¹

Ina Debora Ratu Ludji² Mariana Oni Betan³ Sabinus B. Kedang⁴

Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Jurusan Keperawatan,

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

tasyapandie02@gmail.com

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada Trimester III. Oleh karena itu, dibutuhkan penanganan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan, salah satunya adalah terapi non-farmakologis seperti *Massage Effleurage* yang mampu meredakan nyeri dengan cara meningkatkan sirkulasi darah, melemaskan otot, serta merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Penerapan *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Metode Penelitian:** Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan 3 responden sebagai sampel penelitian. **Hasil Penelitian:** Dari hasil evaluasi yang dilakukan selama 3 hari, dilakukan pengukuran skala nyeri punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi *Massage Effleurage* sangat efektif untuk menurunkan nyeri punggung 3 responden dengan masalah keperawatan Nyeri akut. **Kesimpulan:** Adanya Efektivitas *Massage Effleurage* untuk menurunkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

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

ABSTRACT

Implementation of Effleurage Massage in Reducing Lower Back Pain Among Third Trimester Pregnant Women at Oesapa Health Center, Kupang City"

Anastasia Bella Pandie¹

Ina Debora Ratu Ludji² Mariana Oni Betan³ Sabinus B. Kedang⁴

Kupang ministry of health polytechnic, nursing department, nurse professional education study program

tasyapandie02@gmail.com

Background: Lower back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, especially in the third trimester. Therefore, effective, safe, and practical treatment is needed. One such non-pharmacological therapy is Effleurage Massage, which can relieve pain by improving blood circulation, relaxing muscles, and stimulating the release of endorphins as the body's natural analgesic. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of Effleurage Massage in reducing lower back pain in third trimester pregnant women at Oesapa Public Health Center, Kupang City. **Method:** This research used a descriptive design involving three respondents as research samples. **Results:** Based on evaluations conducted over three days, the measurement of back pain intensity before and after Effleurage Massage therapy showed that the technique was very effective in reducing lower back pain in all three respondents who experienced acute pain problems. **Conclusion:** Effleurage Massage is proven to be effective in reducing lower back pain in third trimester pregnant women at Oesapa Public Health Center, Kupang City.

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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul —**Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang**” dengan baik.

Karya Ilmiah Akhir ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kupang.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini penulis telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan, S.KM.,M.Kes, Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang.
3. Bapak Dr. Aemelianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Ketua Program studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.
4. Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji S.Kp, M.Kes, Selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis selama penyusunan karya ilmiah akhir ini.
5. Ibu Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., M.PH Selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.

6. Bapak Sabinus B. Kedang ,S.Kep.,Ns., M.Kep selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen, Staf dan Pegawai Jurusan Keperawatan Kupang yang telah mendidik dan mengajarkan penulis selama masa perkuliahan
8. Kedua orang tua penulis, Bapak Ir. Johannes Pandie, Ibu Purbayanti dan Adik Febyantio Sumadi Pandie, yang selalu mendoakan dan memotivasi unruk senantiasa memberikan semangat. Terima kasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun moril hingga terselesaikannya skripsi penelitian ini.
9. Kepada seluruh saudara/I, keluarga, dan orang-orang terkasih yang dengan tulus hati selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Kupang, 19 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Kehamilan	6
2.1.1 Definisi Kehamilan	6
2.1.2 Tanda dan Gejala Kehamilan	6
2.1.3 Perubahan Fisiologis Ibu Hamil Trimester III	8

2.2	Konsep Nyeri Punggung	10
2.2.1	Definisi Nyeri Punggung	10
2.2.2	Tanda dan Gejala Nyeri Punggung.....	10
2.2.3	Mekanisme Nyeri Punggung	11
2.2.4	Penerapamn Gate Control Terhadap Manejemen Nyeri	13
2.2.5	Pengkajian Nyeri	14
2.2.6	Pengukuran Intensitas Nyeri.....	15
2.3	Konsep Terapi Massage Effleurage.....	17
2.3.1	Definisi Terapi Massage Effleurage	17
2.3.2	Manfaat Terapi Massage Effleurage.....	17
2.3.3	Langkah- langkah/ SOP Terapi <i>Massage Effleurage</i>	19
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan.....	22
2.4.1	Pengkajian	22
2.4.1	Diagnosis Keperawatan	24
2.4.4	Intervensi Keperawatan	24
2.4.5	Implementasi Keperawatan	26
2.4.6	Evaluasi Keperawatan	27
2.5	Kerangka Teori.....	27
2.6	Evidence Based Practice	28
BAB 3.....		32
METODE PENELITIAN		32
3.1	Jenis dan Rancangan penelitian.....	32
3.2	Subyek Studi Kasus.....	32
3.3	Fokus Studi Kasus.....	33
3.4	Definisi Operasional	33
3.5	Instrumen Penelitian	34
3.6	Metode Pengumpulan Data	34
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
3.8	Analisis data dan Penyajian data	35

3.9	Etika Penelitian.....	35
BAB 4.....		36
HASIL DAN PEMBAHASAN		36
4.1	Hasil Penelitian.....	36
4.1.2	Hail Pengkajian	36
4.1.3	Gambaran Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum <i>Massage Effleurage</i>	43
4.1.4	Diagnosis Keperawatan.....	43
4.1.5	Perencanaan Keperawatan.....	45
4.1.6	Implementasi Keperawatan	46
4.1.7	Evaluasi Keperawatan	49
4.2	Pembahasan.....	55
4.2.1	Gambaran Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan <i>Massage Effleurage</i> di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.....	55
4.2.3	Gambaran Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah dilakukan <i>Massage Effleurage</i>	62
4.2.4	Efektivitas <i>Massage Effleurage</i> Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Oesapa Kota Kupang	64
BAB 5.....		66
KESIMPULAN DAN SARAN		66
5.1	Kesimpulan.....	66
5.2	Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA		68

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pengkajian Nyeri	14
Tabel 2. 2 SOP <i>Massage Effleurage</i>	19
Tabel 2. 3 Intervensi Keperawatan	24
Tabel 2. 4 Analisa PICOT 1	28
Tabel 2. 5 Analisa PICOT 2.....	29
Tabel 2. 6 Analisa PICOT 3	30
Tabel 2. 7 Analisa PICOT 4	30
Tabel 2. 8 Analisa PICOT 5	31
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 4. 1Gambaran Skala Nyeri Sebelum Massage Effleurage	43
Tabel 4. 2 Gambaran Skala Setelah diberikan <i>Massage Effleurage</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Visual Anaogue Scale (VAS).....	15
Gambar 2. 2 Numeric Rating Scale	16
Gambar 2. 3 Kerangka Teori	27
Gambar 4 1 Pengkajian Pasien 1 Ny. M.F	36
Gambar 4 2 Pengkajian Pasien 2 Ny. W.P	39
Gambar 4 3 Pengkajian 3 Ny. R,K.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 1 Lembar Informed Consent	73
Lampiran 1 2 Lembar Observasi	74
Lampiran 1 3 Dokumentasi Penelitian	76
Lampiran 1 4 Media Pendidikan Kesehatan.....	79
Lampiran 1 5 Lembar Konsultasi	79
Lampiran 1 6 Selesai Penelitian	79