



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Implementasi Manajemen Nyeri Menggunakan Massage Effleurage dengan Masalah Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Poli Obgin RS Bhayangkara Palu

*Implementation of Pain Management Using Effleurage Massage with Back Pain Problems in III Trimester Pregnant Women at Obgin Poly Bhayangkara Hospital Palu*

Aprilia handayani<sup>1\*</sup>, Rosita<sup>2</sup>, Nur Febrianti<sup>3</sup>, Buyandaya Bunga<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akademi keperawatan Justitia, Palu, Indonesia

<sup>4</sup>RSUD UNDATA Provinsi Sulawesi Tengah

\*Corresponding Author: E-mail: [Apriliahandayani916@gmail.com](mailto:Apriliahandayani916@gmail.com)

### Artikel Penelitian

#### Kata Kunci:

Massage Effleurage, Nyeri Punggung

DOI: 10.56338/jks.v7i6.4510

#### ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan proses alami, tetapi bukan tanpa resiko dan merupakan beban tersendiri bagi seorang wanita. Ibu dapat mengalami beberapa keluhan fisik ataupun mental, sebagian kecil mengalami kesukaran selama kehamilan. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah desain studi kasus deskriptif, populasi dalam penelitian adalah pasien dengan ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung di poli obgin RS Bhayangkara Palu. Hasil penelitian ditemukan dari pengkajian yang dilakukan pada Ny. N data subjektif: pasien mengatakan Pasien mengatakan nyeri punggung, Pasien mengatakan mudah capek, pasien mengatakan mengalami nyeri pada skala nyeri 4. P: pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya saat terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek Pasien, Q: Ny. N mengatakan jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: Ny. N mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut, S: Ny. N mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 4, T: Ny N mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya datang biasa kalau sudah terlalu capek. Pasien mengatakan memiliki riwayat magh, Data objektif: Ttv: Tekanan darah 115/77 mmHg, Nadi 98 kali/menit, RR 22 kali/menit, Suhu 36,10C, serta HPHT pasien 11-11-2022. Diagnosa ditemukan yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi. Setelah dilakukan massage effleurage keluhan nyeri menurun pada implementasi hari ke 1 didapatkan skala nyeri 4 menjadi 3 dan pada implementasi hari ke 2 skala nyeri menurun dari 3 menjadi 2. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hari pertama dilakukan implementasi skala nyeri menurun 4 menjadi 3 dan pada hari kedua menurun 3 menjadi 2.

### PENDAHULUAN

Setiap kehamilan merupakan proses alamiah, bila tidak dikelola dengan baik akan memberikan komplikasi pada ibu dan janin dalam keadaan sehat dan aman. Fisiologi adalah pernyataan mengenai keyakinan dan nilai/nilai yang dimiliki yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang/kelompok (Pohan, 2022).

Menurut Widyawati & Kumorowulan, (2022) Selama kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan hormonal relaksasi sendi dibagian punggung bawah dan panggul ibu hamil. Perubahan hormonal dan penambahan berat badan selama kehamilan berpengaruh terhadap perubahan struktur otot yang mengakibatkan adanya perubahan postur pada ibu hamil. Bertambahnya usia kehamilan

sehingga terjadinya adaptasi muskuloskeletal seperti berat badan meningkat, bergesernya pusat gravitasi karena pembesaran rahim, mobilitas dan relaksasi. Semakin besar instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal mengakibatkan rasa sakit.

Sejumlah perubahan akan terjadi pada tubuh dan janin setiap trimesternya menurut Atiqoh, (2020) yaitu :Trimester I pada minggu-minggu awal kehamilan, bentuk perut mungkin belum terlihat membuncit, tetapi banyak hal yang terjadi dalam tubuh. Gejala yang disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon progesteron, yang dapat menyebabkan kantuk dan lemas. Trimester II, gejala yang tidak menyenangkan seperti pada trimester I dapat berkurang, bahkan menghilang. Meskipun gejala tidak menyenangkan hilang tetapi gejala lain akan muncul seperti ibu akan merasakan tekanan lebih banyak pada panggul, perut akan mulai terlihat membuncit, adanya peregangan kulit disekitar perut cenderung membuat ibu merasa gatal. Keajaiban kehamilan akan terjadi antara kehamilan 16-18 minggu yakni adanya gerakan janin. Trimester III merupakan masa penantian terhadap kelahiran bayi semakin dekat, ketika rahim mendorong diafragma, otot yang mengatur pernapasan akan terganggu sehingga ibu akan merasa sesak. Pergelangan kaki, tangan, wajah mungkin akan membengkak karena menahan lebih banyak cairan dan sirkulasi darah yang melambat. Janin juga akan mulai turun ke jalan lahir untuk bersiap lahir ke dunia. Tekanan dari turunnya janin tersebut juga yang akan memengaruhi frekuensi berkemih ibu sehingga lebih sering berkemih.

Massage effleurage adalah suatu gerakan dengan memakai seluruh telapak tangan untuk digosokkan pada bagian tubuh. Bagian telapak tangan dan jari-jari akan selalu menyesuaikan dengan tubuh yang akan di gosok. Efek dari teknik effleurage ini adalah membantu melancarkan peredaran darah vena, membantu penyerapan (aborsi) ataupun odema akibat peradangan, serta membantu relaksasi dan mengurangi rasa nyeri (Wiyoto, B. T, 2011 dalam Almanika et al., (2022). Berdasarkan dari data diatas maka peneliti tertarik dengan judul “ Implementasi manajemen nyeri menggunakan massage effleurage dengan masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Poli Obgin RS Bhayangkara palu”.

Berdasarkan dari data diatas maka peneliti tertarik dengan judul “ Implementasi manajemen nyeri menggunakan massage effleurage dengan masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Poli Obgin RS Bhayangkara palu”.

## **METODE**

Desain study kasus yang digunakan merupakan study kasus deskriptif, study kasus deskriptif menurut (AIPVIKI, 2023) adalah jenis study yang memberikan deskripsi suatu kasus tertentu, dan membutuhkan peneliti untuk memulai penelitian untuk menggunakan teori deskriptif untuk menjelaskan desain penelitian secara terperinci. hasil yang di harapkan oleh penlitu adalah mengetahui hasil implementasi manajmen nyeri menggunakanmassage effleurage dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Poli RS Bhayangkara Palu.

Subjek dalam study kasus ini adalah pasien ibu hamil trimester III yang datang ke RS Bhayangkara Palu dengan masalah nyeri punggung. Focus study pada penelitian ini adalah implementasi manajemen nyeri menggunakan massage effleurage dengan masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Study kasus ini dilaksanakan di RS Bhayangkara Palu pada 23 juli-25 juli 2023.

Analisis data adalah proses mengorganisasikannya dan mengurutkan data kedalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sedemikian rupa sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja sebagai yang disarankan oleh data. Proses analisis data dapat dimulai dengan meneeloh seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari wawancara, pengamatan yang sudah dituliskandalam lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar ataupun foto. Setelah dibaca,

dipelajari dan ditelelah langkah berikutnya adalah mengadakan reduksi data yang dilakukan dengan jalan membuat abstraksi. Abstraksi merupakan rangkuman dari proses dan pernyataan yangv perlu dijaga sedemikian rupa sehinggah tetap berada di dalamnya. Langkah berikutnya menyusun dalam satuan. Satuan tersebut kemudiandikategorisasi. Kategori dilakukan sambil membuat koding. Tahap selanjutnya ialah mengadakan pemeriksaan keabsahan data. Langkah terakhir adalah penafsiran datan (Nursalam, 2020).

## **HASIL**

Setelah diberikan asuhan keperawatan pada Ny. N yang menderita nyeri punggung pada tanggal 23-25 Juli 2023. Proses keperawatan mulai dari pengkajian, penentuan diagnosa, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan.

### **Pengkajian**

Ny. N berusia 30 tahun yang datang ke RS Bhayangkara Palu. Ny. N mengatakan nyeri pada punggung dan selalu merasa cepat capek. Saat diberikan skala nyeri dari 1-10 pasien mengatakan mengalami nyeri pada skala nyeri 4 (sedang). P: pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya saat terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek Pasien, Q: pasien mengatakan jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: pasien mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut , S: pasien mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 4, T: pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya datang biasa kalau sudah terlalu capek. Ny. N mengatakan jika mengalami nyeri ringan pasti hanya akan meminta suaminya untuk membantu memijat bagian punggung ataupun kaki. Ny N mempunyai riwayat penyakit dahulu yaitu Magh. HPHT pasien yaitu 11-11-2022 dan taksiran partus yaitu 18-8-2023, berat badan Ny. N sebelum hamil 70kg dan berat badan setelah hamil yaitu 83kg naik 13kg, G1P0A0.

### **Diagnosa Keperawatan**

Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi ditandai dengan data subjektif pasien mengatakan nyeri pada punggung, pasien mengatakan mudah capek, P: pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya saat terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek Pasien, Q: Ny. N mengatakan jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: Ny. N mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut , S: Ny. N mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 4, T: Ny N mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya datang biasa kalau sudah terlalu capek. pasien mengatakan memiliki riwayat magh dan data objektif pasien tampak pucat, TTV: tekanan darah 115/77 mmHg, nadi 98 kali/menit, RR 22 kali/menit, suhu 36,1<sup>0</sup>C, taksiran partus 18-8-2023

### **Intervensi Keperawatan**

Intervensi keperawatan yang peneliti lakukan pada diagnosa nyeri akut yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, anjurkan memonitor nyeri secara mandiri, peneliti berfokus pada pemberian teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri yaitu Terapi pijat seperti massage effleurage yang dilakukan pertama yaitu posisikan ibu hamil miring ke kiri dengan nyaman, paparkan punggung, bahu, lengan atas dan bokong pasien serta tutupi bagian tubuh yang lain dengan handuk besar, cuci tangan dalam air hangat, tuangkan minyak pada dua telapak tangan, usapkan dan pijat ke punggung ibu hamil dari bokong sampai ke bahu dengan lembut tetapi mantap dan kembali lagi kebawah sampai kurang lebih 3 menit.

## **Implementasi**

Implementasi yang dilakukan peneliti pada pasien yaitu terapi massage effleurage. Nyeri punggung pada Ny. N menurun, pada hari pertama sebelum dilakukan massage effleurage pasien mengatakan skala nyeri 4 setelah dilakukan massage effleurage nyeri menurun menjadi skala nyeri 3 dan pada hari kedua implementasi massage effleurage pasien mengatakan nyaman dan rileks kemudian skala nyeri juga menurun menjadi 2.

## **Evaluasi**

Evaluasi yang dilakukan peneliti pada hari pertama yaitu pasien mengatakan nyeri pada punggung dengan skala nyeri 4, P: pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek, Q: pasien mengatakan jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: pasien mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut, S: pasien mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 3, T: pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya data biasa kalau sudah terlalu capek, lanjutkan intervensi di hari kedua. Pada hari kedua pasien mengatakan nyeri menurun, pasien mengatakan nyeri menurun dari skala 3 menjadi skala nyeri 2, kemudian dilakukan pemeriksaan PQRST, pasien tampak lebih bergairah, masalah nyeri akut belum teratasi, intervensi dihentikan.

## **DISKUSI**

### **Pengkajian**

Ny. N berusia 30 tahun yang datang ke RS Bhayangkara Palu. Ny. N mengatakan nyeri pada punggung dan selalu merasa cepat capek. Saat diberikan skala nyeri dari 1-10 pasien mengatakan mengalami nyeri pada skala nyeri 4 (sedang). P: pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya saat terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek Pasien, Q: pasien mengatakan jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: pasien mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut, S: pasien mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 4, T: pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya datang biasa kalau sudah terlalu capek. Ny. N mengatakan jika mengalami nyeri ringan pasti hanya akan meminta suaminya untuk membantu memijat bagian punggung ataupun kaki. Ny N mempunyai riwayat penyakit dahulu yaitu Magh. HPHT pasien yaitu 11-11-2022 dan taksiran partus yaitu 18-8-2023, berat badan Ny. N sebelum hamil 70kg dan berat badan setelah hamil yaitu 83kg naik 13kg, G1P0A0.

### **Diagnosa Keperawatan**

Menurut (PPNI, 2021) diagnosa yang sering muncul pada ibu hamil trimester III yaitu nyeri akun dan gangguan rasa nyaman. Tetapi peneliti berfokus pada diagnosa Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi ditandai dengan data subjektif pasien mengatakan nyeri pada punggung, pasien mengatakan mudah capek, P: pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya saat terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek Pasien, Q: Ny. N mengatakan jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: Ny. N mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut, S: Ny. N mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 4, T: Ny N mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya datang biasa kalau sudah terlalu capek. pasien mengatakan memiliki riwayat magh dan data objektif pasien tampak pucat, TTV: tekanan darah 115/77 mmHg, nadi 98 kali/menit, RR 22 kali/menit, suhu 36,1<sup>0</sup>C, taksiran partus 18-8-2023.

### **Intervensi Keperawatan**

Menurut (T. pokja S. D. PPNI, 2018) Intervensi keperawatan nyeri akut yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, anjurkan memonitor nyeri secara mandiri, peneliti berfokus pada pemberian teknik nonfarmakologi untuk

mengurangi rasa nyeri yaitu Terapi pijat seperti massage effleurage yang dilakukan pertama yaitu posisikan ibu hamil miring ke kiri dengan nyaman, paparkan punggung, bahu, lengan atas dan bokong pasien serta tutupi bagian tubuh yang lain dengan handuk besar, cuci tangan dalam air hangat, tuangkan minyak pada dua telapak tangan, usapkan dan pijat ke punggung ibu hamil dari bokong sampai ke bahu dengan lembut tetapi mantap dan kembali lagi ke bawah sampai kurang lebih 3 menit.

### **Implementasi keperawatan**

Berdasarkan buku (T. pokja S. D. PPNI, 2018) Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dengan pelaksanaan intervensi yang telah di implementasikan pada pasien. Implementasi dilakukan sesuai dengan dignosa keperawatan yang muncul pada kasus ini yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Implementasi yang dilakukan peneliti pada pasien yaitu terapi massage effleurage. Nyeri punggung pada Ny. N menurun, pada hari pertama sebelum dilakukan massage effleurage pasien mengatakan skala nyeri 4 setelah dilakukan massage effleurage nyeri menurun menjadi skala nyeri 3 dan pada hari kedua implementasi massage effleurage pasien mengatakan nyaman dan rileks kemudian skala nyeri juga menurun menjadi 2.

### **Evaluasi Keperawatan**

Menurut (Rosa et al., 2023) hasil evaluasi menunjukkan sebelum melakukan tindakan massageeffleurage mengalami nyeri punggung dengan skala 6 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan tindakan masage effleurage pada hari ke-1 terjadi penurunan nyeri punggung pada Ny. D dengan skala 5 (nyeri sedang), kemudian pada hari ke-2 skala nyeri kembali menurun dengan skala 3 (nyeri ringan), dan pada hari ke-3 skala nyeri turun menjadi skala 1 (nyeri ringan). Setelah dilakukan tindakan massage effleurage selama 3x dalam seminggu terjadi perubahan skala nyeri yang sama yaitu skala 1 (nyeri ringan).

Evaluasi yang dilakukan peneliti pada hari pertama yaitu pasien mengatakan nyeri pada punggung dengan skala nyeri 4, P : pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek, Q: pasien mengatakan jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: pasien mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut, S: pasien mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 3, T: pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya data biasa kalau sudah terlalu capek, lanjutkan intervensi di hari kedua. Pada hari kedua pasien mengatakan nyeri menurun, pasien mengatakan nyeri menurun dari skala 3 menjadi skala nyeri 2, kemudian dilakukan pemeriksaan PQRST, pasien tampak lebih bergairah, masalah nyeri akut belum teratasi, intervensi dihentikan.

### **KESIMPULAN**

Dari hasil pengkajian pada Ny. N ditemukan data subjektif yaitu pasien mengatakan nyeri pada punggung, mengtakan mudah capek, dan hasil pengkajian PQRST yaitu P: pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya saat terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek Pasien, Q: Ny. N mengatakan jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: Ny. N mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut, S: Ny. N mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 4, T: Ny N mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya datang biasa kalau sudah terlalu capek. pasien juga mengatakan memiliki riwayat magh. Sedangkan dari data objektif yang di dapat yaitu pasien tampak pusat, tekanan darah 115/77 mmHg, nadi 98 kali/menit, RR 22 kali/menit, suhu 36,1<sup>0</sup>C, dan taksiran partus 18-8-2023. Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada Ny. N yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi ditandai dengan data subjektif pasien mengatakan nyeri pada punggung, pasien mengatakan mudah capek, P: pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya saat terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek Pasien, Q: Ny. N mengatakan

jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: Ny. N mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut, S: Ny. N mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 4, T: Ny N mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya datang biasa kalau sudah terlalu capek. pasien mengatakan memiliki riwayat magh dan data objektif pasien tampak pucat, TTV: tekanan darah 115/77 mmHg, nadi 98 kali/menit, RR 22 kali/menit, suhu 36,1<sup>0</sup>C, taksiran partus 18-8-2023. Intervensi keperawatan yang peneliti lakukan pada diagnosa nyeri akut yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, anjurkan memonitor nyeri secara mandiri, peneliti berfokus pada pemberian teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri yaitu Terapi pijat seperti massage effleurage yang dilakukan pertama yaitu posisikan ibu hamil miring ke kiri dengan nyaman, paparkan punggung, bahu, lengan atas dan bokong pasien serta tutupi bagian tubuh yang lain dengan handuk besar, cuci tangan dalam air hangat, tuangkan minyak pada dua telapak tangan, usapkan dan pijat ke punggung ibu hamil dari bokong sampai ke bahu dengan lembut tetapi mantap dan kembali lagi kebawah sampai kurang lebih 3 menit. Implementasi yang akan dilakukan pada pasien yaitu terapi massage effleurage. Nyeri punggung pada Ny. N menurun, pada hari pertama sebelum dilakukan massage effleurage pasien mengatakan skala nyeri 4 setelah dilakukan massage effleurage nyeri menurun menjadi skala nyeri 3 dan pada hari kedua implementasi massage effleurage pasien mengatakan nyaman dan rileks kemudian skala nyeri juga menurun menjadi 2. Evaluasi pada hari pertama yaitu pasien mengatakan nyeri pada punggung dengan skala nyeri 4, P : pasien mengatakan penyebab nyeri biasanya terlalu kerja berlebihan dan menjadi capek, Q: pasien mengatakan jika timbul rasa nyeri maka nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk, R: pasien mengatakan nyerinya itu pada bagian punggung bawah dan bagian perut, S: pasien mengatakan dari skala nyeri 1-10 nyeri yang dirasakan yaitu skala nyeri 3, T: pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, nyerinya data biasa kalau sudah terlalu capek, pasien tampak pucat, lanjutkan intervensi di hari kedua. Pada hari kedua pasien mengatakan nyeri menurun, pasien mengatakan nyeri menurun dari skala 3 menjadi skala nyeri 2, kemudian dilakukan pemeriksaan PQRST, pasien tampak lebih bergairah, masalah nyeri akut belum teratasi, intervensi dihentikan.

## IMPLIKASI

Teknik relaksasi nafas dalam adalah suatu tindakan asuhan keperawatan nonfarmakologis yang dilakukan oleh peneliti yang dalam hal ini mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam jika dilakukan dengan tepat dapat menurunkan intensitas nyeri. Berdasarkan teori teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dengan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Secara fisiologis latihan relaksasi akan mengurangi aktivitas saraf simpatis yang mengembalikan tubuh pada keadaan seimbang, pupil, pendengaran, tekanan darah, denyut jantung, pernafasan dan sirkulasi kembali normal dan otot-otot menjadi rileks.

## BATASAN

pemikiran ini memiliki beberapa batasan, penghitungan berpusat pada responden yang kesehatannya buruk, keterbatasan informasi dalam menyusun dan menyusun laporan ini, keharusan waktu, batasan terkait transportasi, dan biaya penyelidikan.

## REKOMENDASI

### Bagi Akademik Keperawatan Justitia

Dapat dijadikan sebagai acuan pembelajaran dalam memberikan materi penyusunan implementasi manajemen nyeri menggunakan *massage effleurage* dengan masalah nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

**Bagi Rumah Sakit Bhayangkara Palu**

Diharapkan agar dapat menerapkan tindakan terapi massage effleurage pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung

**Bagi peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas serta memperdalam pengetahuan tentang implementasi manajemen nyeri menggunakan massage effleurage dnegan masalah nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

**Bagi peneliti lain**

Dari hasil penelitian ini diharapkan peneliti lain bisa memahami tentang nyeri akut pada ibuhamil trimester III

**Bagi Pasien**

Diharapkan bisa melakukan terapi massage effleurage dengan mandiri agar dapat mengatasi nyeri yang dirasakan pada saat masa kehamilan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- AIPVIKI. (2023). pedoman penulisan karya tulis ilmiah akademi keperawatan justitia. AIPVIKI.
- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2022). Penerapan massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Andriani, A., Fitri, nury luthfyatil, & Sari, senja atika. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 46–54.
- Apriyani, magdalena tri putri, Rahmawati, E., Qoriyah, S., Dhamayanti, R., & Anggraini, A. (2022). komplikasi kehamilan dan penatalaksanaannya (M. Sari (Ed.)). get press.
- Arkha, R., & Khairoh, M. (2019). Effeurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. jakad media publishing.
- Astuti, T. (2023). buku ajar keperawatan maternitas ( tim M. group (Ed.)).
- Atiqoh, rasida ning. (2020). KUPAS TUNTAS Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebihan dalam Kehamilan). One Peach Media.
- Badrus, arkha rosyarla, & Khairoh, M. (2019). effleurage massage aromatherapy lavender. CV.Jakad Publishing surabaya 2019.
- Dinarti, Aryani, R., Chairani, R., & Tutiany. (2013). dokumentasi keperawatan (Jusirm@n (Ed.)). CV. Trans Info Media.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 1–377.
- Fitriana, lala budi, & Vidayanti, V. (2017). Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas Dalam Terhdap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.
- Jacob, A., Rekha, & Tarachnand, jadhav sonali. (2014). buku ajar Clinical Nursing Procedures (1st ed.). BINARUOA AKSARA.
- joyce Y. Johnson PhD, R. (2010). keperawatan maternitas ( wenny artanty Nisman (Ed.)). rapha publishing.
- kemenkes. (2022). manajemen nyeri.
- Kemenkes. (2017). angka kehamilan.
- Kemenkes. (2022). skala nyeri.
- Khaerani, U. (2017). Bingkisan Cantik untuk Ibu Hamil. Elex Media Komputindo.

- Lemone, P. (2019). buku ajar keperawatan medikal bedah.
- Ma'rifah, U., Mardliyana, nova elok, Sukarsih, rachmawati ika, Rozifa, wigati annisa, & Qodliyah, awalul wiladatil. (2022). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Rena Cipta Mandiri.
- Ma'rifah, U., Mardliyana, nova elok, Sukarsih, R. ika, Wigati, rozifa annisa, & Qodliyah, awalul wiladatil. (2022). asuhan kebidanan persalinan dan bayi baruyu lahir. rena cipta mandiri.
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108–114. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3509>
- Mardliaya, nova elok, Ika, R., Ainayah, nur hidayatul, & Anifah, F. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. rena cipta mandiri. [https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan\\_Kebidanan\\_Kehamilan/wZ2fEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=asuhan+kebidanan+pada+ibu+hamil+dan+bayi+dengan+teknik+massage+effleurage&pg=PA126&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Kehamilan/wZ2fEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=asuhan+kebidanan+pada+ibu+hamil+dan+bayi+dengan+teknik+massage+effleurage&pg=PA126&printsec=frontcover)
- Mufdlilah. (2017). panduan asuhan kebidanan ibu hamil (A. Stiawan (Ed.)). NUFA MEDIKA, yogyakarta.
- Nursalam. (2020). metodologi penelitian ilmu keperawatan ( puja lestari Peni (Ed.); 5th ed.). salemba medika.
- Pohan, rostina afrida. (2022). pengantar asuhan kebidanan kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir. PT Inovasi Pratama Internasional.
- PPNI. (2016). standar diagnosis keperawatan indonesia.
- PPNI. (2021). Pedoman standar prosedur operasional keperawatan (1st ed.). Dewan pengurus pusat.
- PPNI, tom pokja S. D. (2018). standar intervensi keperawatan indonesia. dewan pengurus pusat persatuan perawat nasional indonesia.
- PPNI, T. pokja S. D. (2018). standar intervensi keperawatan indonesia. dewan pengurus pusat persatuan perawat nasional indonesia.
- Ratnawati, A. (2015). asuhan keperawatan maternitas. PUSTAKA BARU PRESS.
- Retnosari, E., Setiawati, & Putri, nia clarasari mahalia. (2022). buku ajar konsep holistik massage.
- Rochjati, P. (2011). Skrining Antenatal Pada Ibu Hamil (Edisi 2).
- rosa, eni folendraariati, W., & Akbar, M. agun. (2023). Massage Effleurage, Nyeri Akut Punggung Bawah, Ibu Hamil TM III C.
- Rosa, eni folendra, Arianti, W., & Akbar, m agung. (2023). Penerapan MassageEffleurageterhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Bawahpada Ibu Hamil Trimester III.
- Rosita, & Loa, maria yasintha. (2020). Efektifitas Deep Massage dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Jumpadang Baru Makassar. Keperawatan Muhammadiyah.
- Ruangan Kebidanan Nifas. (2023).
- Setyawati, A., & Issuryati, M. (2020). KONSEP ASUHAN KEPERAWATAN ADAPTASI MODEL TEORI KEPERAWATAN ROY PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Ilmiah Kesehatan*, vol 10 No 1 (2020): *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Sulistiyowati, anisa nanang. (2023). asuhan kebidanan pada kasus kompleks ( naila sulung (Ed.)).
- Supardi, S., & surahman. (2014). metodologi penelitian. CV. Trans Info Media.
- Supardin, S., & Surahman. (2014). metodologi penelitian (M. Arif (Ed.); 1st ed.).
- Widyawati, melyana nurul, & Kumorowulan, suryati. (2022). mengurangi nyeri punggung bawah dan edema kaki ibu hamil trimester III. *pustaka rumah cinta*.