



## **PETRISSAGE MASSAGE AND LAVENDER AROMATHERAPY TO REDUCE LOW BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

## **PIJAT PETRISAGE DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Dyah Ayu Wulandari<sup>1</sup>, Widi Isnaeni Zubaedah<sup>2</sup>, Meika Jaya Rochkmana<sup>3</sup>, Mei Lia Nindya Zulis W<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Midwifery Program, Universitas Karya Husada Semarang, 50279, Indonesia

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Article History: Received: 1 Juli 2024 Revise : 5 Agustus 2024 Accepted : 5 Agustus 2024</p> <hr/> <p>*Corresponding authors : Dyah Ayu Midwifery Program, Universitas Karya Husada Semarang, 50279, Indonesia Email : <a href="mailto:ayu@stikesyahoedsmg.ac.id">ayu@stikesyahoedsmg.ac.id</a></p>	<p>Kehamilan merupakan proses alami yang akan membawa ketidaknyamanan bagi ibu hamil secara fisik maupun psikis. Ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III salah satunya nyeri punggung bawah. Nyeri punggung pada kehamilan muncul karena adanya produksi hormon relaksin yang meningkat. Hormon ini yang menyebabkan persendian tulang panggul mengalami peregangan yang berfungsi mempermudah persalinan. Terapi untuk mengurangi nyeri dengan diberikan pijat petrissage dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III. Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat petrissage dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian kuantitatif berupa <i>Quasy eksperimen</i>. Desain penelitian <i>one group pretest-posttest design without control</i> dengan 15 sampel. Variabel independen adalah memberikan pijat petrissage dan aromaterapi lavender, untuk variable dependen adalah nyeri punggung. Responden diukur nyeri sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Instrumen yang digunakan NRS untuk mengukur nyeri punggung bawah. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> diperoleh nilai <math>p &lt; 0,000</math> artinya kombinasi pijat petrissage dan aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri punggung bawah Ibu hamil trimester III. Kesimpulan : Ada pengaruh kombinasi pijat petrissage dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Saran: Ibu hamil dapat menerapkan kombinasi pijat petrissage dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri punggung bawah</p> <p><b>Kata Kunci :</b> pijat petrissage, aromaterapi lavender, nyeri</p>

### **ABSTRACT**

Pregnancy is a natural process that will bring discomfort to pregnant women physically and psychologically. One of the discomforts in the third trimester of pregnancy is lower back pain. Back pain in pregnancy occurs due to increased production of the hormone relaxin. This hormone causes the pelvic bone joints to stretch, which functions to facilitate childbirth. Therapy to reduce pain by giving petrissage massage and lavender aromatherapy to third trimester pregnant women. The aim of the study was to determine the effect of a combination of petrissage massage and lavender aromatherapy on lower back pain in third trimester pregnant women. The research design is one group pretest-posttest design without control with 15 samples. The independent variable is providing petrissage massage and lavender aromatherapy, the dependent variable is back pain. Respondents measured pain before the

---

intervention and after the intervention. The instrument used by the NRS to measure low back pain. The Wilcoxon test results obtained a p value of 0.000, meaning that the combination of petrissage massage and lavender aromatherapy can reduce lower back pain for pregnant women in the third trimester. Conclusion: There is an effect of a combination of petrissage massage and lavender aromatherapy on lower back pain in third trimester pregnant women. Suggestion: Pregnant women can apply a combination of petrissage massage and lavender aromatherapy to reduce lower back pain.

*Key word: petrissage massage, lavender aromatherapy, pain*

---

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan membawa perubahan bagi ibu hamil, baik perubahan secara fisik ataupun psikologis. Perubahan sering terjadi pada masa kehamilan trimester III seperti insomnia, nyeri punggung, gangguan berkemih, tekanan dan rasa tidak nyaman pada perineum, *low back pain*, varises, konstipasi, kram kaki, mudah letih dan pembengkakan pada kaki (Rr. Catur Leny Wulandari SSTMK, Bd, 2021). Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil (Carvalho MECC, 2017).

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 menjelaskan bahwa terdapat 4.887.405 ibu hamil di Indonesia, dan wilayah Jawa Tengah berjumlah 593.839 ibu hamil, dan di wilayah Kabupaten Kebumen berjumlah 21.612 ibu hamil rata-rata hampir 60-70% mengalami nyeri punggung bawah (R, 2021).

Gejala nyeri pada masa kehamilan trimester III timbul karena adanya produksi hormon relaksin yang meningkat. Hormon ini yang mengakibatkan persendian tulang panggul (simfisis, sakroiliaka, dan sakrokosigeal) mengalami peregangan yang berfungsi untuk mempermudah proses persalinan dan timbulnya ketegangan pada otot. Nyeri punggung termasuk salah satu ketidaknyaman pada ibu hamil yang sering dikeluhkan, tetapi jika tidak diatasi bisa berdampak nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan. Selama ini tidak terlalu banyak cara untuk mengatasi atau mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Ada berbagai upaya yang dapat dilakukan oleh ibu untuk mengurangi rasa nyeri tersebut yaitu mengurangi aktivitas yang terlalu berat, istirahat cukup, duduk di kursi yang mampu menopang punggung dan letakkan bantal kecil dibagian punggung, menghindari posisi membungkuk yang terlalu berlebihan, menghindari memakai sepatu dengan hak tinggi, olahraga, pemberian *aromatherapy* dan *massage* (Suryani S, 2022). Salah satu gerakan *massage* adalah *petrissage* *massage* yaitu gerakan pemijatan seperti memeras, menekan, dan mengangkat jaringan kulit atau otot. Efek *petrissage* *massage* memberikan pengaruh saraf motorik dan sangat cocok diberikan pada saat kelelahan otot. Tujuan dari *petrissage* *massage* yaitu memberikan relaksasi pada jaringan dan otot serta melancarkan aliran darah ke jantung dan membantu mengeluarkan sisa pembakaran (Indria et al., 2022)

Hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan dari penatalaksanaan nyeri punggung salah satunya adalah pemberian *massage* yang menghasilkan bahwa *petrissage* *massage* efektif untuk dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung, seperti pada hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas *Efflurage* *Massage* Dan *Petrissage* *Massage* Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan *Low Back Pain*” rata-rata skala nyeri ibu hamil menjadi lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan *massage*. Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan *efflurage* *massage* dan *petrissage* *massage* terdapat perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan *massage* ini (Indria et al., 2022). Tindakan pemijatan merupakan aplikasi dari teori Gate Control yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat.

Penatalaksanaan nyeri non farmakologi lainnya yaitu dengan pemberian *aromatherapy* *lavender*. Penelitian sebelumnya menghasilkan bahwa aroma *lavender* efektif untuk dijadikan *aromatherapy*, seperti pada hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Aromatherapy Blend Essential* Minyak Lavender Terhadap Nyeri Pada Pasien Pasca *Operasi Sectio Caesarea* Di RSUD Pringsewu” menunjukkan bahwa mampu mengurangi nyeri setelah diberikan *aromatherapy blend essential* minyak lavender terhadap penurunan skala nyeri pada ibu pasca *caesar* (Ana Mariza, 2018).

Aromaterapi merupakan perawatan melalui indra pembau. Mekanisme nya adalah bila aromaterapi dihirup, impuls dipindahkan ke otak oleh respetor yang ebrbau yang menyebabkan

pelepasan zat neurologis spesifik yang mampu merangsang, menekan, menenangkan yang dapat menimbulkan perubahan fisik maupun psikologis. Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang serta sebagai penyejuk pada orang cemas dan perangsang bagi orang yang depresi. Selain itu juga bunga lavender dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi. Minyak esensial dapat meningkatkan strategi koping pada ibu hamil (Evi Nira H, 2017; M. Yunianingrum Esti, 2018).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan Februari 2023 dengan hasil 80% ibu hamil trimester III merasakan nyeri punggung bagian bawah dikarenakan usia kehamilan yang semakin bertambah. Rasa nyeri dapat muncul ketika membungkukkan badan ke depan, mengangkat beban berat, bangun dari tempat tidur, atau berdiri dari posisi duduk. Ketidaknyamanan lainnya juga dirasakan seperti susah tidur, sering kencing, dan merasa cemas ketika mendekati hari tafsiran persalinan. Kebanyakan ibu hamil hanya mengetahui kalo nyeri punggung hal yang wajar dan ketika dibawa untuk istirahat akan sembuh dengan sendirinya. Penanganan dari ibu hamil sendiri yaitu menggunakan minyak kayu putih yang dioleskan dipunggung, serta istirahat cukup dan mengurangi aktivitas saja.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengkombinasikan antara petrissage massage dan aromaterapi lavender. Dengan melihat mekanisme kerja dari aromaterapi untuk relaksasi dan massage untuk mengurangi nyeri, jika dikombinasikan pada saat ibu menghirup aromaterapi tubuh menjadi rileks dan nyaman sehingga pada saat dipijat tubuh akan rileks dan sentuhan dari proses pijatan tersebut akan mengurangi nyeri yang ibu rasakan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat petrissage dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

## METODE

Penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen *pretest-posttest satu kelompok*. Sampel ibu hamil trimester III 15 ibu, menggunakan purposive sampling dengan kriteria sampel adalah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan score ringan-sedang ( $< 7$ ), tidak ada cedera atau kelainan tulang belakang dan tidak sensitif dengan bau wangi.

Penelitian dilakukan pada bulan Juli – Agustus 2023. Peneliti melakukan intervensi pijat petrissage sebanyak 3 kali di setiap pagi hari selama 10 menit setiap intervensi dan selama diberikan pijatan, responden menghirup aromaterapi lavender. Score nyeri pre test didapatkan pada waktu responden belum diberikan intervensi dan score nyeri post test didapatkan setelah responden diberikan intervensi selama 3 kali.

Instrumen penelitian ada 2 yaitu SOP (*Standar Operasional Prosedur*) pemberian pijat petrissage dan aromaterapi lavender untuk panduan intervensi yang sudah melalui expert judgement dan untuk mengukur nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Universitas Karya Husada Semarang dengan Nomor: 278/KEP/UNKAHA/SLE/VII/2023. Uji analisis menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal.

## HASIL

**Table 1. Pengaruh Kombinasi pijat petrissage dan aromaterapi lavender dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III**

<b>Nyeri Punggung Bawah</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>P Value</b>
Sebelum diberikan intervensi	15	3	6	4,46	0,743	<b>0,000</b>
Sesudah diberikan intervensi	15	2	4	3,26	0,593	

Hasil penelitian diketahui skor nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum diberikan kombinasi pijat petrissage dan aromaterapi lavender terendah 3 dan tertinggi 6 dengan rata-rata 4,46 dan sesudah diberikan perlakuan, skor nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III terendah 2 dan tertinggi 4 dengan rata-rata 3,26. Hasil uji Wilcoxon  $p = 0,000$  ( $<0,05$ ) yang berarti  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian kombinasi pijat petrissage dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi menunjukkan skor nyeri 4,46 dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan skor nyeri 3,26. Hasil penelitian menunjukkan score nyeri turun, dapat dilihat dalam pengelompokkan score menurut NRS bahwa score nyeri 4,46 masuk dalam kategori sedang dan score nyeri 3,26 masuk dalam kategori nyeri ringan, sehingga dari hasil penelitian terlihat adanya penurunan nyeri pada ibu hamil baik dari skor maupun dari grade nyeri.

Pada ibu hamil yang sudah memasuki trimester III akan banyak ketidaknyamanan yang timbul, salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri Punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban. Meningkatnya hormon, hormon yang dilepaskan selama kehamilan akan membuat persendian tulang panggul meregang hal ini dapat mempertinggi resiko terjadinya nyeri punggung. Produksi hormon yang meningkat selama kehamilan salah satunya hormon relaksin yang meningkat. Hormon ini yang mengakibatkan persendian tulang panggul (simfisis, sakroiliaka, dan sakrokosigeal) mengalami peregangan yang berfungsi untuk mempermudah proses persalinan. Factor-factor tersebut menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot sendi (Abyu, D. R., & Prisusanti, 2017; Suryani S, 2022).

Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung selama ini hanya diberikan pendidikan kesehatan tentang body mekanik, selain itu ibu berusaha untuk memberikan minyak kayu putih agar menjadi lebih nyaman saat malam hari menjelang tidur.

Dalam penelitian ini, ibu hamil diberikan pijat petrissage dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri punggung bawah. hasil penelitian (Suarniti et al., 2019) tentang terapi pijat pada ibu hamil memaparkan bahwa pijat pada ibu hamil dapat mengurangi spasma otot pada masa trimester akhir kehamilan, mengurangi ketegangan saraf dan otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Dan implikasi yang yang ditimbulkan setelah melakukan pijat pada ibu hamil; mengurangi rasa nyeri pada punggung; meningkatkan kualitas tidur pada akhir kehamilan; dan dapat menimbulkan perasaan bahagia (Suarniti, 2019).

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 artinya terdapat perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berarti ada pengaruh pemberian kombinasi *petrissage massage* dengan *aromateraphy lavender* untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gita Ayu, 2022) tentang Efektifitas Effleurage Massage dan Petrissage Massage pada Ibu Hamil Trimester III dengan Low Back Pain menyebutkan bahwa setelah diberikan effleurage massage dan petrissage massage rata-rata skala nyeri menjadi lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan effleurage massage dan petrissage massage. Hal ini terjadi karena pijatan yang diberikan menyebabkan proses penghambatan impuls nyeri (Indria et al., 2022).

*Petrissage massage* merupakan gerakan pemijatan seperti memeras, menekan, dan mengangkat mengangkat jaringan kulit atau otot. Efek *petrissage massage* memberikan pengaruh saraf motorik dan sangat cocok diberikan pada saat kelelahan otot. Tujuan dari *petrissage massage* yaitu memberikan rileksasi pada jaringan dan otot serta melancarkan aliran darah ke jantung dan membantu mengeluarkan sisa pembakaran. Mekanisme *petrissage massage* yaitu melancarkan peredaran darah karena *petrissage massage* membantu aliran limfatik dan vena sehingga mendorong penyampaian darah dan nutrisi beroksigen ke seluruh tubuh, membantu kemudahan bergerak dengan melakukan *petrissage massage* akan membuat otot menjadi lebih lentur tidak kaku, mengurangi resiko cidera dan membantu menghilangkan nyeri. Stimulasi massage dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami dan merangsang serat saraf menutup gerbang untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat (Alimah, 2021; Indria et al., 2022; Melati, 2022)

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Dyah Ayu Wulandari (2021) dengan judul “Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Dapat Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.” yaitu dengan hasil pvalue 0,000 yang artinya ada pengaruh efektivitas kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung. Rata-rata skor nyeri berubah sebelum diberikan kompres hangat dan aromaterapi lavender dan sesudah diberikan kompres hangat dan aromaterapi lavender, artinya bahwa intervensi tersebut dapat merangsang, menenangkan dan menimbulkan rasa rileks pada ibu hamil (Dyah Ayu Wulandari, 2021).

Aromaterapi merupakan perawatan melalui indra pembau. Mekanisme nya adalah bila aromaterapi dihirup, impuls dipindahkan ke otak oleh respetor yang ebrbau yang menyebabkan pelepasan zat neurologis spesifik yang mampu merangsang, menekan, menenangkan yang dapat menimbulkan perubahan fisik maupun psikologis. *Aromatherapy lavender* dipercaya mampu menurunkan stress, depresi, rasa cemas, memulihkan kelelahan otot dan memperlancar peredaran darah sehingga *aromatherapy lavender* dapat menyembuhkan rasa nyeri yang muncul dengan cara menghirup *aromatherapynya*. Hal ini disebabkan karena harumnya mampu merangsang sensori, reseptor yang pada akhirnya dapat memberikan pengaruh pada organ lainnya untuk mengatasi masalah emosional misalnya stres, depresi, sakit kepala dan nyeri (Endeh Nurgiwati, 2018). Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang serta sebagai penyejuk pada orang cemas dan perangsang bagi orang yang depresi. Selain itu juga bunga lavender dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi. Minyak esensial dapat meningkatkan strategi koping pada ibu hamil (Evi Nira H, 2017; M. Yunianingrum Esti, 2018).



**KESIMPULAN**

Ada pengaruh yang signifikan pijat petrissage dan aromaterapi lavender dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Saran untuk tenaga kesehatan bisa memberikan kombinasi petrissage massage dan aromaterapi lavender untuk ibu hamil yang sudah memasuki Trimester III dan mulai merasakan nyeri punggung.

**REFERENCES**

- Abyu, D. R., & Prisusanti, R. D. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Wijaya Kusuma Malang Journal*, 1(1), 11–16.
- Alimah, S. (2021). *Massage Exercise Therapy* (1st ed.). Akademi Fisioterapi Surakarta.
- Ana Mariza, dkk. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Blend Essential Minyak Lavender Terhadap Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Pringsewu 2016. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.
- Carvalho MECC, et al. (2017). Low back pain during pregnancy. *Revista Brasileira de Anestesiologia*.
- Dyah Ayu Wulandari, dkk. (2021). Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Dapat Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 12(2), 69–72.
- Endeh Nurgiwati. (2018). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan* (1st ed.). In Media.
- Evi Nira H, dkk. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala I Aktif. *Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1).
- Indria, G. A., Retnowati, M., Pada, M., Hamil, I. B. U., Iii, T., Low, D., & Pain, B. (2022). Efektifitas Effleurage Massage dan Petrissage Massage pada Ibu Hamil Trimester III dengan Low Back Pain. *Kebidanan AKBID YLPP Purwekerto*.
- M. Yunianingrum Esti, dkk. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman. *Repository Poltekkesjogja*.
- Melati, A. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III : Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1).
- R, R. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Rr. Catur Leny Wulandari SSTMK, Bd, D. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Media Sains Indonesia*.
- Suarniti, dkk. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 11–19.
- Suryani S, D. (2022). Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *J Akad Baiturrahim Jambi*, 1, 109.