



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI
EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL NY. N DAN NY. F DI
WILAYAH PUSKESMAS
PLUMBON**

Oleh:

DITA FARIHA MAHARANI

NIM. P2.06.20.22.2050

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON**

2025

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI
EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL NY. N DAN NY.F
DI WILAYAH PUSKESMAS
PLUMBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan

Oleh:
DITA FARIHA MAHARANI
NIM. P2.06.20.22.2050

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL :IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI
EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENGURANGI
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL NY. N DAN
NY. F DI WILAYAH PUSKESMAS PLUMBON

NAMA : DITA FARIHA MAHARANI

NIM : P2.06.20.22.2050

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui

Oleh Pembimbing Untuk diujikan

Cirebon, 02 Juni 2025

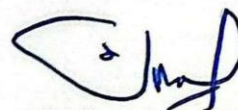
Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



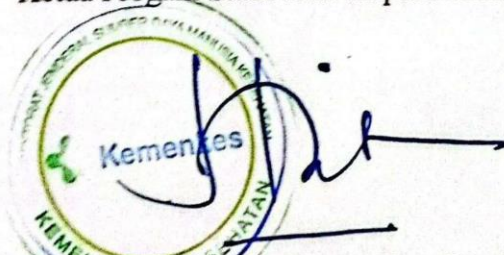
Santi Wahyuni, SKp, M.Kep, Sp.Mat
NIP : 197701052001122005



Hj. Badriah, SST, MPH
NIP : 196206151983032004

Mengetahui,

Ketua Progam Studi DIII Keperawatan Cirebon



Eyet Hidayat, Spd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep.J
NIP : 196709281991021001

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI
EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENGURANGI
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL NY. N DAN
NY. F DI WILAYAH PUSKESMAS PLUMBON**

PENYUSUN : DITA FARIHA MAHARANI
NIM : P2.06.20.22.2050

Laporan studi kasus ini telah diujikan dan dipertanggungjawabkan di hadapan
Tim Penguji pada tanggal 10 Juni 2025

Penguji

Ketua

Anggota I

Anggota II



Santi Wahyuni, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat
NIP. 197701052001122005



Hj. Badriah, SST, MPH
NIP. 196206151983032004



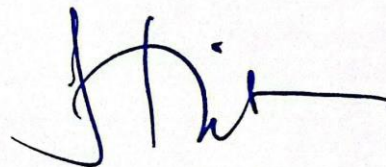
Ns. Srivatin, APP, S.Kep, M.Kes
NIP. 196810281994032001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Keperawatan Tasikmalaya

Mengesahkan:

Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon



Ridwan Kustiawan, Skep, Ns, MKep, Sp. Kep. J.
NIP. 197504142006041007

Eyet Hidayat, SPd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep.J
NIP. 196709281991021001

SURAT PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **DITA FARIHA MAHARANI**

NIM : P2.06.20.22.2050

Progam Studi : D-III Keperawatan Cirebon

Judul Proposal KTI : IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI
EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENGURANGI
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL NY. N DAN
NY. F DI WILAYAH PUSKESMAS PLUMBON

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini benar-benar hasil Karya saya sendiri, bukan merupakan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Proposal Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Cirebon, 02 Mei 2025

Yang Membuat Pernyataaan,

DITA FARIHA MAHARANI
NIM. P2.06.20.22.2050

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **DITA FARIHA MAHARANI**
NIM : P2.06.20.22.2050
Program Studi : Prodi Keperawatan Cirebon
Judul KTI : Implementasi Terapi Relaksasi Effleurage Massage Untuk
Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ny. N Dan
Ny. F Di Wilayah Puskesmas Plumbon

Dengan ini memberikan kewenangan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya mempublikasikan untuk kepentingan akademi tanpa meminta izin dan hak bebas royalti selama tetap mencamtungkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Cirebon, 02 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan

DITA FARIHA MAHARANI

NIM. P2.06.20.22.2050

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
KEMENKES POLTEKKES TASIKMALAYA

Implementasi Terapi Relaksasi Effleurage Massage Untuk Mengurangi
Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ny. N Dan Ny. F
Di Wilayah Puskesmas Plumbon

Dita Fariha Maharani¹, Santi Wahyuni², Badriah³

ABSTRAK

Latar Belakang Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga. Perubahan fisiologis seperti peningkatan berat badan, pelebaran panggul, dan postur tubuh yang berubah (lordosis) menjadi faktor utama penyebab nyeri. Data WHO (2023) mencatat prevalensi nyeri punggung pada kehamilan mencapai 405%. Penanganan nonfarmakologis seperti *effleurage massage* dinilai efektif, aman, dan dapat diterapkan di layanan primer maupun rumah, **Tujuan** penelitian ini untuk Mengetahui implementasi terapi relaksasi *effleurage massage* dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui pendekatan asuhan keperawatan, **Metode** Desain penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah dua ibu hamil trimester III (Ny. N dan Ny. F) dengan keluhan nyeri punggung di wilayah kerja Puskesmas Plumbon. Intervensi berupa pemberian terapi Effleurage Massage dilakukan selama 5 hari berturut-turut, dengan durasi 10 menit per sesi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik menggunakan skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale), **Hasil** Sebelum intervensi, kedua klien mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri 5–6 (kategori sedang). Setelah 5 hari intervensi, skala nyeri menurun menjadi 2–3 (kategori ringan). Klien melaporkan peningkatan kenyamanan, berkurangnya ketegangan otot, serta kemampuan melakukan teknik secara mandiri, **Kesimpulan** Effleurage Massage terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Terapi ini dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang mudah diterapkan oleh perawat dan keluarga untuk meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

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

¹ Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DIPLOMA III IN NURSING PROGRAM

NURSING STUDY PROGRAM CIREBON

POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA

**Implementation Of Effleurage Massage Relaxation Therapy To Reduce
Back Pain In Pregnant Women Mrs. N And Mrs. F
In The Plumbon Health Center Area**

Dita Fariha Maharani¹, Santi Wahyuni², Badriah³

ABSTRACT

Background : Low back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, especially during the third trimester. Physiological changes such as increased body weight, pelvic widening, and altered posture (lordosis) are the main contributing factors. According to WHO (2023), the prevalence of back pain during pregnancy reaches 40.5%. Non-pharmacological management such as **effleurage massage** is considered effective, safe, and applicable both in primary care and home settings.

Objective : This study aims to identify the implementation of effleurage massage relaxation therapy in reducing low back pain among third-trimester pregnant women through a nursing care approach. **Methods** : The research used a qualitative method with a case study approach. The subjects were two third-trimester pregnant women (Mrs. N and Mrs. F) experiencing low back pain in the working area of Plumbon Public Health Center. The intervention consisted of effleurage massage therapy conducted over 5 consecutive days, with each session lasting approximately 10 minutes. Data were collected through interviews, observation, and physical examination using the Numeric Rating Scale (NRS) for pain. **Results** : Before the intervention, both clients reported back pain with a pain scale of 5–6 (moderate category). After 5 days of intervention, the pain scale decreased to 2–3 (mild category). The clients reported improved comfort, reduced muscle tension, and the ability to perform the technique independently. **Conclusion** : Effleurage massage has been proven effective in reducing the intensity of low back pain in third-trimester pregnant women. This therapy can serve as a non-pharmacological alternative that is easy to apply by nurses and families to improve comfort during pregnancy.

Keywords: *Low Back Pain, Effleurage Massage, Pregnant Women, Third Trimester, Non-Pharmacological Therapy*

¹ Student Of D III Nursing Program Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Lecturer Of D III Nursing Program Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi *Effleurage Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ny. N dan Ny. F Di Wilayah Puskesmas Plumbon”.

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Ahli Madya Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.

Dalam penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M. Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep. Ns. Sp.Kep. Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kp.,Ns, M.Kep,Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi D III keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
4. Santi Wahyuni, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan arahan, nasihat, serta motivasi bagi penulis dalam menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. HJ. Badriah, S.ST, MPH selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan teknis, arahan, serta motivasi bagi penulis dalam menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Ayu Yuliani S, M.Kep., Ns. Sp.Kep.An selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
7. Seluruh staf dosen, staf tata usaha, staf pengelola perpustakaan, staf laboratorium dan karyawan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon.
8. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda **Asep Efendi** dan pintu surgaku Ibunda **Siti Soleha Puji Astuti**. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih. Beliau memang belum sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studynya sampai sarjana. Besar harapan penulis Semoga ayah mamah sehat, panjang umur, bahagia selalu, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih dimasa yang akan datang.
9. Kepada saudaraku yang tak kalah penting kehadirannya, Kaka Erriza dan Suami Adek Tria, Adek bani, Sofia, dan Saudara Bekasi. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan mengajarkan arti kesabaran.
10. **Dita Fariha Maharani**, Ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terima kasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *“God thank the weight I carried turned into wings. I am free”*
11. Sahabat sahabatku tercinta Hilda, Ika, Marlina, Ersha yang sudah menjadi pendengar yang baik atas cerita suka duka serta selalu memberikan dukungan tiada henti kepada

penulis. Terimakasih banyak selalu menghibur penulis dengan segala tingkah lucu dan manisnya, yang selalu memberikan warna di kehidupan penulis.

12. Teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Wilayah Cirebon, khususnya keluarga 3B (Beyond The Limit) Keperawatan yang selalu memberikan dukungan dan motivasi, mendoakan, menghibur dan selalu bersama-sama berjuang semasa perkuliahan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu namun tetap melakat dalam hati. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan masukan yang sifatnya membangun untuk memperbaiki Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap agar lebih baik lagi di masa yang akan datang dan dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Cirebon, 02 Maret 2025

DITA FARIHA MAHARANI
NIM. P2.06.20.22.2050

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penulisan.....	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 Praktik.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Kehamilan.....	6
2.1.1 Definisi Kehamilan	6
2.1.2 Tanda Tanda Kehamilan	6
2.1.3 Perubahan Fisiologis Ibu Hamil.....	8
2.1.4 Perubahan Psikologis Ibu Hamil.....	13
2.2 Konsep Nyeri Punggung Dalam Kehamilan	14
2.2.1 Pengertian	14

2.2.2	Etiologi.....	14
2.2.3	Pathway.....	16
2.2.4	Respon Tubuh Terhadap Nyeri	17
2.2.5	Klasifikasi Nyeri	18
2.2.6	Skala Pengukuran Nyeri.....	20
2.2.7	Penatalaksanaan	21
2.3	Konsep Kekurangan Energi Kronik (KEK)	22
2.3.1	Definisi KEK	22
2.3.2	Tanda dan Gejala KEK	22
2.3.3	Dampak KEK Pada Ibu hamil dan Janin.....	22
2.3.4	Dampak Psikologis KEK Pada Kondisi Mental Ibu Hamil	23
2.3.5	Faktor Penyebab KEK	24
2.4	Konsep Terapi Massage	27
2.4.1	Pengertian	27
2.4.2	Mekanisme Kerja Effleurage Massage	27
2.4.3	Manfaat <i>Massage Effleurage</i>	28
2.4.4	Teknik Effleurage Massage	28
2.4.5	Prosedur Pelaksanaan <i>Effleurage Massage</i>	29
2.4.6	Indikasi dan Kontra Indikasi Untuk Implementasi Effleurage Massage... 32	
2.4.7	Faktor Yang Harus Diperhatikan dalam Effleurage Massage.....	33
2.5	Kerangka Teori	34
2.6	Kerangka Konsep.....	35
BAB III		36
METODOLOGI PENELITIAN.....		36
3.1	Desain KTI.....	36
3.2	Subyek KTI.....	36
3.3	Definisi Operasional	37
3.4	Metoda dan Pengumpulan Data	37
3.5	Instrumen Pengumpulan Data.....	38
3.6	Lokasi dan Waktu	38
3.7	Prosedur penyusunan KTI.....	39
3.8	Keabsahan Data	39
3.9	Analisis Data	39
3.10	Etika Penelitian	40

BAB IV	42
HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil penelitian	42
4.1.1 Lokasi Studi Kasus.....	42
4.1.2 Pelaksanaan Tindakan Terapi <i>Effleurage Massage</i>	42
4.1.3 Respon Antara Dua Klien Setelah Tindakan Terapi <i>Effleurage Massage</i>	47
4.1.4 Identifikasi Kesenjangan Antara Dua Klien	48
4.2 Pembahasan.....	48
4.2.1 Pelaksanaan Tindakan Terapi <i>Effleurage Massage</i>	48
4.2.2 Respon Antara Dua Klien Setelah Tindakan Terapi <i>Effleurage Massage</i>	50
4.2.3 Identifikasi Kesenjangan Antara Dua Klien	54
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	55
4.4 Implikasi Untuk Keperawatan	55
BAB V.....	56
KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Definisi Operasional	37
--------------------------------------	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2 1 Pathway.....	16
Bagan 2 3 Kerangka Teori	34
Bagan 2 4 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA	63
Lampiran 2 Informed Consent Klien 1	64
Lampiran 3 Informed Consent Klien 2	65
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP)	66
Lampiran 5 Lembar Pengukuran Nyeri Klien 1.....	69
Lampiran 6 Lembar Pengukuran Nyeri Klien 2.....	71
Lampiran 7 Lembar Observasi Klien 1.....	73
Lampiran 8 Lembar Observasi Klien 2.....	74
Lampiran 9 Lembar Jadwal Penyusunan KTI.....	75
Lampiran 10 Lembar Asuhan Keperawatan	76
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal.....	136
Lampiran 12 Lembar Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Proposal.....	142
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	145
Lampiran 14 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian KTI	150