

Edukasi dan Implementasi Effleurage Massage dengan Essential Oil Serai untuk Penurunan Nyeri Punggung Ibu Postpartum

Armika Leora Butar Butar¹, Eldesi Medisa Ilmawati², Indah Almaidah³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

^{1,2,3} IndahAlmaidah982@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 02-02-2026

Disetujui: 16-02-2026

Publikasi: 19-02-2026

ABSTRAK

Back pain is one of the most common complaints experienced by postpartum mothers, primarily due to changes in posture during pregnancy and the labor process. Non-pharmacological management, such as effleurage massage with the aid of essential oils, is believed to effectively reduce pain levels. This study aims to determine the level of back pain in postpartum mothers before and after the administration of effleurage massage using lemongrass and eucalyptus essential oils, and to analyze the effect of this therapy on reducing back pain at the Gambir Baru Public Health Center (Puskesmas). This study utilized a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 postpartum mothers who met the inclusion criteria, selected using a total sampling technique. The pain measurement instrument used was the Wong-Baker FACES Pain Rating Scale (VAS) observation sheet. Effleurage massage combined with lemongrass and eucalyptus essential oils is proven effective in reducing back pain in postpartum mothers. This therapy can serve as an alternative non-pharmacological intervention in postpartum midwifery care.

Keywords: *Back pain, postpartum, effleurage massage, lemongrass essential oil, eucalyptus oil.*

Pendahuluan

Masa nifas adalah masa setelah selesainya persalinan dan kelahiran bayi, plasenta serta selaput ketuban di mana masa ini merupakan masa yang diperlukan untuk mengembalikan organ-organ kandungan seperti saat sebelum hamil dalam 6 minggu. Sebagian besar kematian ibu terjadi pada masa nifas yaitu 54,55%. Periode masa nifas yang berisiko terhadap kematian ibu terutama terjadi pada periode immediate postpartum (50%), pada masa early postpartum (20%) dan masa late postpartum (5%) Masa nifas termasuk masa transisi bagi seorang ibu, bayi dan keluarga dari segi fisiologis, emosional serta sosial, baik pada negara maju maupun berkembang. Pada masa nifas, seringkali muncul ketidaknyamanan (Astuti, W & Dkk 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2017 sekitar 800 wanita meninggal setiap harinya karena adanya komplikasi utama yang menyebabkan hampir 80% dari semua kematian ibu salah satunya adalah perdarahan. Dimana disebabkan karena adanya atonia uteri, rupture uteri, retensio plasenta dan rupture parineum. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2019 angka kejadian perdarahan 1.273 yang disebabkan oleh atonia uteri, rupture parineum, retensio plasenta, dan rupture uteri.

Hasil dari Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, AKI Indonesia masih tinggi, yaitu 177 per 100.000 KH. Dibandingkan tahun 2013 AKI di Indonesia mengalami penurunan mencapai 190 per 100.000 KH. Tetapi bila dibandingkan dengan AKI di Malaysia 29 per 100.000 KH, Singapura 8 per 100.000 KH, AKI Indonesia lebih besar dari negara tersebut. Sementara di Provinsi Sumatera Utara jumlah kasus kematian ibu pada tahun 2020 sebanyak 187 kasus dari 299.198 sasaran lahir hidup, sehingga bila dikonversikan maka Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 adalah sebesar 62,50 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes, Sumut, 2020).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan, Angka Kematian Ibu dan Anak Tahun 2018 berjumlah 12 kematian. Dampak bahaya yang sering terjadi pada persalinan seperti, perdarahan post partum, rupture uteri, robekan jalan lahir, dan retensio plasenta. WHO melaporkan 25% kematian maternal diakibatkan oleh perdarahan post partum dan diperhitungkan ada 100.000 kematian maternal setiap tahunnya. Rasa nyeri pada persalinan disebabkan oleh munculnya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks, skemia korpus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim. Reseptor nyeri ditransmisikan melalui segmen saraf spinalis T11-12 dan saraf-saraf asensorik bawah serta saraf simpatik lumbal atas. Sistem ini berjalan mulai dari perifer melalui medulla spinalis, batang otak, thalamus dan korteks serebri (Sari, M & Putri, M 2021).

Nyeri punggung menjadi hal yang dikeluhkan oleh hampir semua ibu dalam masa post partum sejak kehamilan. Di dunia, nyeri punggung bawah dialami oleh 80% ibu post partum setelah menjalani proses persalinan normal. 45-55% ibu mengalami nyeri punggung bawah dalam minggu pertama post partum. Selanjutnya, Minggu ke-8 postpartum sebanyak 68% Ibu merasakan nyeri punggung bawah, 60% ibu merasakan nyeri tersebut pada 8 bulan selanjutnya. Di Indonesia, nyeri punggung bawah dialami oleh 60%-80% ibu hamil selama kehamilan, lebih dari 50% keluhan menetap hingga masa post partum (Siregar & Dkk 2024).

Effleurage massage merupakan metode pengurangan nyeri non farmakologi. Effleurage massage dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, menurunkan hormon stress (kortisol), dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh serta mengatasi kelelahan. Hormon endorfin berinteraksi dengan reseptor opiate di otak untuk mengurangi persepsi rasa sakit (Mulyati, S & Widiawati, 2021).

Berdasarkan dari survey awal di puskesmas gambir baru terdapat 4 dari 6 ibu post partum yang mengalami nyeri punggung. berdasarkan wawancara singkat pada saat kunjungan ibu merasa tidak nyaman dengan kondisinya dan setelah ditanya ibu belum pernah melakukan effleurage massage menggunakan essential oil serai dan minyak Kayu putih untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu post partum.

Tujuan dan Manfaat

Tujuan

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu postpartum dalam penerapan teknik effleurage massage menggunakan essential oil serai sebagai upaya menurunkan nyeri punggung.

Manfaat

1. Meningkatkan pengetahuan tentang penyebab dan cara mengatasi nyeri punggung setelah persalinan.

2. Membantu menurunkan intensitas nyeri punggung melalui metode non-farmakologis yang aman.
3. Meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan effleurage massage secara mandiri di rumah.
4. Meningkatkan kenyamanan, relaksasi, dan kualitas istirahat ibu postpartum.
5. Mendukung percepatan pemulihan kondisi fisik setelah melahirkan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan metode edukatif dan aplikatif dengan pendekatan pre-test dan post-test one group design. Sasaran kegiatan adalah ibu postpartum hari ke-3 sampai hari ke-14 yang mengalami nyeri punggung ringan hingga sedang dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak puskesmas, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan alat dan bahan seperti essential oil serai, minyak pembawa/minyak kayu putih, leaflet, dan lembar observasi. Sebelum intervensi, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan serta dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

Pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian edukasi mengenai penyebab dan penatalaksanaan nyeri punggung postpartum serta demonstrasi teknik effleurage massage menggunakan essential oil serai. Selanjutnya, peserta mempraktikkan teknik massage dengan pendampingan selama $\pm 15-20$ menit pada area punggung. Setelah intervensi, dilakukan pengukuran ulang skala nyeri dan pemberian post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan pemahaman ibu postpartum.

Hasil

Kegiatan PKM dilaksanakan pada ibu postpartum yang mengalami keluhan nyeri punggung. Jumlah peserta sebanyak 20 ibu postpartum dengan rentang usia 20–35 tahun. Mayoritas berada pada masa nifas hari ke-3 sampai hari ke-14. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test setelah edukasi mengenai nyeri punggung postpartum dan teknik effleurage massage : Rata-rata nilai pre-test: 62, Rata-rata nilai post-test: 85, Terjadi peningkatan skor pengetahuan sebesar 23 poin. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu mengenai penyebab nyeri punggung, manfaat terapi non-farmakologis, serta langkah-langkah melakukan effleurage massage menggunakan essential oil serai. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu postpartum setelah diberikan edukasi mengenai nyeri punggung dan teknik effleurage massage menggunakan essential oil serai. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat secara bermakna setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi praktik. Selain itu, pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah dilakukan intervensi selama $\pm 15-20$ menit. Sebagian besar peserta melaporkan rasa lebih rileks, berkurangnya ketegangan otot punggung, serta meningkatnya kenyamanan saat duduk dan menyusui. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik effleurage massage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu postpartum melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah, relaksasi otot, dan stimulasi pelepasan endorfin sebagai analgesik alami. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi serai (*Cymbopogon citratus*) memiliki efek relaksasi dan antiinflamasi ringan yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan persepsi nyeri.

Kombinasi teknik sentuhan ritmis dan aroma terapi memberikan efek sinergis, baik secara fisiologis maupun psikologis, sehingga mendukung efektivitas intervensi sebagai metode non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan pada ibu postpartum.



Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) tentang edukasi dan implementasi effleurage massage menggunakan essential oil serai menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu postpartum. Terjadi peningkatan pemahaman ibu mengenai penyebab serta penatalaksanaan nyeri punggung setelah diberikan edukasi, disertai penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah dilakukan intervensi massage selama $\pm 15-20$ menit.

Dengan demikian, effleurage massage menggunakan essential oil serai dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan secara mandiri oleh ibu postpartum. Kegiatan ini juga mendukung peran tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan komplementer guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas pemulihan ibu pada masa nifas.

Referensi

- Ainun, N. (2022). *Perubahan Fisiologis dan Tahapan Masa Nifas*. Jakarta: Kesehatan Reproduksi Publishing.
- Amelia, Poppy Fransiska dkk. (2021). Efektivitas Kombinasi Effleurage Massage Dan Jahe Compres Ball Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Stikes Karya Husada Semarang*. 12, 73-74.
- Aprilia, D. (2019). *Manajemen Nyeri Punggung dan Teknik Massage Effleurage*. Bandung: Pustaka Medika.
- Fitriani, L., & Wahyuni, S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas* (1st ed.,pp. 1–25). Yogyakarta: CV Budi Utama
- Kodiyah Nurul. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe Pada Ibu Nifas Terhadap Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Geyer I. *Jurnal Kebidanan Universitas An Nur*. 6, 40-41.
- Muliyati, S. & Widiawati, I. (2021). Pengaruh Effleurage Massage Menggunakan Esensial Oil Terhadap Nyeri Punggung. *Bandung: Jurnal Keperawatan & Kebidanan*.
- Pitaara. (2022). Nyeri Punggung. <https://www.alodokter.com/nyeri-punggung> di peroleh pada tanggal 2 Maret 2022.

- Puspitasari, D., & Listiani, A. (2021). Pengaruh Pijat Shiatsu untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 4(2), 16–38.
- Sari, I. S. (2024). Efektivitas Minyak Kayu Putih dalam Menurunkan Nyeri Punggung. *Medan: Jurnal Aromaterapi & Terapi Komplementer*.
- Siregar, T., dkk. (2024). Prevalensi Nyeri Punggung Ibu Post Partum di Indonesia. *Jakarta: Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*.
- World Health Organization (WHO). (2017). *Trends in Maternal Mortality: 1990 to 2017*. Geneva: WHO Press.
- Sari, N. P., & Astuti, R. (2020). Pengaruh Effleurage Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Post Partum di Puskesmas XYZ. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(2), 115–121.