PENERAPAN MESSAGE EFFLEURAGE NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI

Citra Bela Andini \* Asmeriyani \*\* Tuty Aryani \*\*\*

PRODI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GARUDA PUTIH JAMBI

EMAIL: dini.yuni80@gmail.com

ABSTRAK

**Pendahuluan :** Nyeri punggung bawah adalah rasa ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal (Tulang pinggang). Nyeri pungung bawah adalah yang umum terjadi, dan ibu hamil mung cxkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi pada usia kehamilan trimester ketiga dan nyeri biasanya terasa dipunggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki.

**Tujuan :** diketahuinya gambaran penerapan Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

**Metode ;** Jenis penelitian ini adalah deskriftif metode studi kasus. Penelitian deskriftif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini

**Hasil :** Terdapat penurunan nyeri pada Ny.I dan Ny.Y setelah diberikan message effleurage. Pre 4 (nyeri sedang) dan post 2-3 (nyeri ringan)

**Kesimpulan:** Setelah dilakukan penerapan message effleurage pada responden Ny.I dan Ny.Y hasil pengukuran skala nyeri dengan menggunakan skala nyeri numerik, nyeri yang dialami berkurang

 **Saran :** diharapkan penelitian ini menjadi masukan untuk masyarakat secara umum dan ibu hamil secara khsus perlu meningkatkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan sehari-hari, latihan gerak yang cukup, terhindar dari stres dan mencari informasi penting seputar kesehatan untuk meningkatkan kualitas penurunan nyeri punggung semasa hamil.

Kata kunci : *Kehamilan,Nyeri Punggung,Message Effleurage*

Referensi : Tahun 2015 - 2022

IMPLEMENTATION OF MESSAGE EFFLEURAGE OF LOWER BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN IN THE WORK AREA OF PUTRI AYU PUTRI HEALTH CENTER JAMBI CITY

Citra Bela Andini \* Asmeriyani \*\* Tuty Aryani \*\*\*

DIII NURSING PROGRAM

GARUDA PUTIH JAMBI HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

EMAIL: dini.yuni80@gmail.com

ABSTRACT

**Introduction:** Low back pain is a feeling of discomfort that occurs below the ribs and above the inferior gluteal (lumbar spine). Low back pain is common, and pregnant women may have a history of “back pain” in the past. Low back pain is very common in pregnancy, pain symptoms usually occur in the third trimester of pregnancy and the pain is usually felt in the lower back, sometimes spreading to the buttocks and thighs, and sometimes down to the legs.

**Objective:** ot know the description of the application of Effleurage Massage to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

**Method ;** This type of research is descriptive case study method. Descriptive research aims to describe (describe) important events that occur in the present

**Results:** There was a decrease in pain in Mrs. I and Mrs. Y after being given an effleurage message. Pre 4 (moderate pain) and post 2-3 (mild pain)

**Conclusion:** After applying the message effleurage to the respondents, Mrs. I and Mrs. Y. The results of the pain scale measurement using a numerical pain scale, the pain experienced is reduced.

 **Suggestion**: it is hoped that this research will become input for the general public and pregnant women in particular need to improve a healthy lifestyle by maintaining a daily diet, adequate exercise, avoiding stress and seeking important information about health to improve the quality of reducing back pain during pregnancy. .

Keywords: Pregnancy, Back Pain, Message Effleurage

Reference : Year 2015 - 2022