

Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage Dengan Chamomile Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Anisa Rahmawati ¹, Sri Andar Puji Astuti ², Puja Maya Sari ³

^{1,2,3} Universitas Dharmas Indonesia

Email Penulis Korespondensi: ² sriandarpuji@gmail.com

Article History:

Received Sep 3rd, 2025

Revised Dec 12th, 2025

Accepted Jan 8th, 2026

Abstrak

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III akibat perubahan anatomi dan fisiologis kehamilan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi non farmakologi yaitu *massage effleurage* dikombinasikan dengan aromaterapi *chamomile* berpotensi menurunkan intensitas nyeri dengan cara memberikan relaksasi otot dan efek menenangkan. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengukuran nyeri sebelum dan setelah kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Metode penelitian yaitu *pre-eksperimental* dengan rancangan desain *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 10 responden. Hasil analisis data dengan nilai *p-value* = 0,000 di mana *p-value* < 0,05 menunjukkan ada efektivitas kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* mampu menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester III dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan disarankan bagi tempat penelitian yaitu di Poskesri wilayah kerja Puskesmas Koto Baru dapat menerapkan terapi non farmakologi sebagai pencegahan nyeri punggung

Kata Kunci : Aromaterapi Chamomile, Massage Effleurage, Nyeri Punggung

Abstract

Lower back pain is a common complaint experienced by pregnant women, especially in the third trimester due to anatomical and physiological changes in pregnancy that can disrupt daily activities. One non-pharmacological therapy is *effleurage massage* combined with *chamomile aromatherapy*, which has the potential to reduce pain intensity by providing muscle relaxation and calming effects. The aim of this study is to determine the effectiveness of the combination of *effleurage massage* with a *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* on back pain in pregnant women in their third trimester. The instrument used is a pain measurement sheet before and after the combination of *effleurage massage* with *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* using the *Numeric Rating Scale (NRS)*. The research method is *pre-experimental* with a *one-group pretest-posttest* design. Sampling was conducted using *Purposive Sampling* with a sample size 10 respondents. The results of data analysis with a *p-value* of 0.000, where *p-value* < 0.05, indicate the effectiveness of the combination of *effleurage massage* with a *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* on back pain in pregnant women in their third trimester. It can be concluded that the combination of *effleurage massage* with *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* is capable of reducing pain in pregnant women in their third trimester from moderate pain to mild pain, and it is recommended for the

research site, which is the Poskesri working area of the Koto Baru Public Health Center

Keyword : *Chamomile Aromatherapy, Effleurage Massage, Back Pain*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu periode penting dalam kehidupan seorang perempuan, keluarga, dan masyarakat. Proses di mana sel telur dibuahi oleh sperma, bersarang di lapisan rahim, dan akhirnya berkembang menjadi janin adalah awal kehamilan. Kehamilan di bagi menjadi tiga trimester: yang pertama, yang dimulai pada pembuahan dan berlangsung selama tiga bulan (0- 12 minggu); yang kedua, yang berlangsung dari keempat hingga enam bulan (12-28 minggu); dan yang ketiga, yang berlangsung dari ketujuh hingga sembilan bulan (28-40 minggu). Selama masa kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis terutama pada trimester ketiga diantaranya insomnia, gangguan kemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah (NPB), sembelit, varises, kelelahan, kram kaki, dan edema pergelangan kaki (Wulandari et al., 2024).

Nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) adalah nyeri pada lokasi tulang belakang lumbosacral, rasa nyeri bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Nyeri biasanya terasa dipunggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki. Ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III biasanya ada perubahan struktur anatomi karena tulang belakang memiliki beban berlebih yang mempengaruhi keseimbangan tubuh akibat pertumbuhan rahim dan janin, selain itu juga disebabkan efek hormone relaxin yang mencegah legamen tulang belakang dari penyembuhan. Keadaan stabil menyebabkan selaput saraf serta pembuluh darah terjepit, tubuh mendorong ke depan dan pusat gravitasi berubah saat rahim dan janin berkembang bertambah ukuran, sehingga meningkatkan tekanan pada otot punggung (Amelia et al., 2023).

Ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung dapat merasa tidak nyaman atau aktivitasnya terganggu, mengalami nyeri punggung kronis yang meningkatkan risiko terkena nyeri punggung pascapersalinan dan trombosis vena. Oleh karena itu penting kiranya masalah nyeri punggung perlu diobati. Penatalaksanaan nyeri terdiri dari farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dengan memberikan analgesik maka paracetamol merupakan obat pilihan pertama jika dibutuhkan. Terapi farmakologis besar kemungkinan berhasil dari pada terapi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung, tetapi juga lebih mahal dan mungkin juga memiliki efek yang tidak menguntungkan baik pada ibu maupun janin.

Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yaitu pijat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan pijat effleurage, effleurage merupakan teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi. Effleurage merangsang tubuh melepas senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami dan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sinap sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dihambat (Rahayu et al., 2022).

Selain itu, dapat juga dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi chamomile, aromaterapi melalui sistem penciuman yang berhubungan langsung ke otak yang diterima oleh saraf olfactory epithelium dan menghantarkan ke sistem limbik yang selanjutnya dikirim ke hipotalamus untuk diolah dan melepaskan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, dan tenang. chamomile digunakan untuk meredakan ketegangan, rasa nyeri, kecemasan, stres, dan sulit tidur. Efeknya pada sistem saraf menurunkan kecemasan dan mencegah stres yang meningkat dengan mengurangi reaksi tubuh terhadap stres (Saputri, E., & Rkhmawati, N 2023).

Manfaat terapi non-farmakologis tidak rumit, lebih hemat biaya, dan tidak memiliki efek samping negatif. Aktivitas fisik selama kehamilan telah ditunjukkan dalam penelitian untuk mempersingkat waktu persalinan secara umum dan memiliki efek yang baik pada berat badan bayi baru lahir. Untuk mencegah kekhawatiran dan memerangi ketidaknyamanan yang menyertai kehamilan, calon ibu harus secara holistik memenuhi kebutuhan dasar mereka (pikiran, tubuh, dan jiwa).

Berdasarkan latar belakang tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi *massage effleurage* dengan chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya tahun 2025

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Pre-eksperimen dengan pola *desain one group pretest-posttest* (Sugiyono, 2024), yaitu peneliti mengukur tingkat skala nyeri sebanyak 2 kali, saat sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Perlakuan yang dimaksud berupa kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya pada kelompok yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu di mana penetapan sampel berdasarkan kriteria setiap anggota atau unit dari populasi di pilih berdasarkan kriteria yang telah terpenuhi. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di Kenagarian Koto Baru Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang mengalami nyeri punggung, keadaan kehamilan baik dan keadaan fisik baik seta bersedia menjadi subjek dalam penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan 2 kali yaitu sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikann intervensi. Instrument yang digubakan dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner, SOP dan NRS. Analisis data yang digunakan menggunakan analisi univariat dan analisis bivariat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

A. Analisa Data Univariat

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, pekerjaan, dan paritas sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur, Pekerjaan, Dan Paritas

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
Reproduktif (20-35 tahun)	9	90
Tidak reproduktif (< 20 tahun dan > 35 tahun)	1	10
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	9	90
Bekerja	1	10

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Paritas		
Primigravida	3	30
Multigravida	7	70
Grandemultigravida	0	0

Tabel 1 diketahui bahwa dari 10 responden, didapatkan distribusi frekuensi terbanyak pada ibu yang berusia 20-35 tahun yaitu 9 orang dengan presentase 90 %, ibu yang tidak bekerja berjumlah 9 orang dengan presentase 90 %, dan ibu yang multigravida berjumlah 7 orang dengan presentase 70 %.

Tabel 2. Distribusi rerata nyeri punggung ibu hamil trimester III (*Pretest*) sebelum dilakukan kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy*

Variabel	Frekuensi	Mean (Rerata)	Standar Deviasi
Nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum intervensi	10	4.20	1.751

Tabel 2 diketahui bahwa dari 10 responden, didapatkan distribusi rerata intensitas nyeri punggung sebelum diberikan kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* rata-rata responden mengalami nyeri punggung sedang dengan distribusi rerata mean 4.20 dengan nilai standar deviasi sebesar 1.751.

Tabel 3. Distribusi rerata nyeri punggung ibu hamil trimester III (*Posttest*) setelah dilakukan kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy*

Variabel	Frekuensi	Mean (Rerata)	Standar Deviasi
Nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah intervensi	10	2.40	966

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 10 responden, didapatkan distribusi rerata intensitas nyeri punggung ibu setelah diberikan kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* rata-rata responden mengalami nyeri punggung ringan dengan distribusi rerata mean 2.40 dengan nilai standar deviasi sebesar 966

B. Analisa Data

Tabel 4. Efektivitas Kombinasi *Massage Effleurage* Dengan *Chamomile Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

	Frekuensi	Mean (Rerata)	P-Value
<i>Pretest</i>	10	4.20	0,000
<i>Posttest</i>	10	2.40	

Berdasarkan tabel 4 hasil uji analisis bivariat dengan uji *Paired T test* didapatkan bahwa *p-value* 0,000 di mana $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada efektivitas kombinasi

massage effleurage dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya yaitu 9 responden yang berusia 20-35 tahun dengan presentase 90 %, hampir seluruhnya yaitu 9 responden tidak bekerja dengan presentase 90 %, dan ibu yang multigravida berjumlah 7 orang dengan presentase 70 %. Menurut teori usia mempengaruhi pada masa kehamilan di mana usia 20 tahun dan lebih dari 35 tahun sangat rentan. Pada usia di bawah 20 tahun perkembangan fisik dan organ-organ ini belum matang secara mental dan belumm siap untuk melakukan tugas reproduksi (Freike et al., 2023). Pekerjaan dengan kondisi berdiri yang lama, duduk lama, mengangkat benda-benda berat dan bekerja dengan alat yang bergetar menjadi faktor kontribusi terjadinya masalah nyeri punggung bawah. Duduk lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan otot-otot punggung menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak disekitarnya (Prananingrum Siti, 2022). Ibu yang pernah hamil dan melahirkan anak lebih dari satu (multigravida) sudah berpengalaman dalam menghadapi proses perubahan yang terjadi saat kehamilan, ibu lebih bisa memahami dan lebih tenang menjalani proses kehamilan dan persalinan serta otot menjadi lebih kendur dan sendi menjadi lebih regang (Wahyuni Chintya Octa et al, 2025).

Tabel 2 menunjukkan bahwa bahwa tingkat nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pemberian kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* yaitu rata-rata mengalami nyeri sedang. Sedangkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III setelah dilakukan pemberian kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* menjadi nyeri punggung ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni Chintya Octa et al, (2025), yaitu menyatakan bahwa rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan intervensi yaitu sebesar 4.93 dan setelah diberikan intervensi sebesar 2.14 dengan selisih sebesar 2.79.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah Sri & Sugiatini T. E (2024), yaitu diketahui nilai signifikan sebelum dan sesudah pemberian *massage effleurage* sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas *massage effleurage* pada ibu hamil trimester III di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang Tahunn 2024.

Tabel 4 Data sebelum dan setelah dilakukan pemberian kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* di uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* didapatkan hasil data berdistribusi normal, sehingga analisis data menggunakan uji *Paired T test*. Hasil analisis data efektivitas kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* terhadap nyeri punggung menunjukkan bahwa pemberian *massage effleurage* dengan aromaterapi *chamomile* dapat menurunkan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* 0,000 di mana $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada efektivitas kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025.

Mekanisme *massage effleurage* terhadap nyeri yaitu *effleurage* menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada dipermukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya resepsi nyeri akan berubah (Wulaninda, Azarya et al., 2020). *Chamomile* memiliki aroma yang manis, herba, dan sedikit apel. Aroma ini memberikan efek menenangkan dan membantu meredakan stress serta kecemasan. Baunya yang lembut sering

digunakan dalam minyak aromaterapi, teh herbal, dan produk perawatan kulit. Penggunaan dalam aromaterapi untuk menghasilkan efek relaksasi dan menenangkan, aroma *chamomile* dapat membantu meredakan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi ketegangan fisik dan emosional (Mega, Erlita. 2024).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa kombinasi *massage effleurage* dengan aromaterapi chamomile bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri punggung hampir seluruhnya responden berusia 20-35 tahun, hampir seluruhnya ibu hamil tidak bekerja dan sebagian besar responden paritas multigravida. Nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pemberian kombinasi *massage effleurage* dengan *chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy* setengahnya mengalami nyeri punggung sedang. Nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan pemberian kombinasi *massage effleurage* dengan chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy hampir seluruhnya mengalami nyeri punggung ringan. Disimpulkan bahwa ada efektivitas kombinasi *massage effleurage* dengan chamomile essential oil diffuser blend aromatherapy terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian dan kepada pimpinan Puskesmas Koto Baru yang memberikan izin bagi penulis dalam mencari informasi dan data yang dibutuhkan penulis serta penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dharma Indonesia dan semua pihak yang telah membantu, dan memberikan dukungan selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., Yuliana., & Mujiwati, S. (2023). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. “N” dengan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Bawah melalui Video Senam Hamil di Klinik “A” Kabupaten Bandung. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan (JPTK)*, 1 (2), 50-51.
- Fauziah, Sri & Sugiatini, T. E. (2024). *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5 (3), 611.
- Freike, S. N., dkk. (2023). *Bunga Rampai Kebidanan Komplementer*. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.
- Mega, Erlita. (2024). *Bercocok Tanam Tanaman Aromatik Menghadirkan Aroma Segar Dan Manfaat Kesehatan*. Yogyakarta: Cahaya Harapan.
- Prananingrum, Siti. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Journal of Health Research*, 5 (2), 35.
- Rahayu, S. (2022). *Teknik Massage Effleurage & Pijat Oksitosin*. Yogyakarta: Grup Penerbit CV Budi Utama.

- Saputri, E., & Rakhmawati, N (2023). Pengaruh *Aromaterapi Chamomile* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trismester Iii Di Kecamatan Miri Sragen. *Nursing Study Program of Undergraduate Programs Faculty of Health Sciences University of Kusuma Husada Surakarta 2023*.
- Wahyuni, Chintya Octa., dkk. (2025). *Massage Effleurage* Kombinasi *Aromatherapy Lavender* Berpengaruh Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hani. *Journal of Midwifery*, 13 (1), 54-55.
- Wulaninda, Azarya. Dkk., (2020). Modul Keterampilan Kebidanan Komunitas *Massage Effleurage* Terhadap Tingkat Nyaeri Persalinan Kala I. STIKESKARYA HUSADA, Semarang.
- Wulandari, D. A., dkk. (2024). Pijat Petrisage dan Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawag pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Biomedical Sciences and Health*, 1 (2), 113.