

Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat	Vol. 5 No. 1	Edition: Februari 2024 - Mei 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH</a>	
Received : 16 April 2024	Revised: 24 April 2024	Accepted: 17 Mei 2024

**PENGARUH PEMBERIAN *EFFLEURAGE MASSAGE* MENGGUNAKAN  
ESENSIAL OIL SERAI (*CYMBOPOGON*) UNTUK MENURUNKAN  
NYERI PUNGGUNG PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK  
LINDA YUSNANI MEDAN TEMBUNG  
KOTA MEDAN**

**Erlina Hayati , Husna Sari , G.F Gustina Siregar**  
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua  
e-mail : [erlinahayati41@gmail.com](mailto:erlinahayati41@gmail.com)

**Abstrack**

**Objective:** *Post partum is the period after childbirth can also be called the puerperium (puerperium) which is the period after childbirth which is treated for the restoration of the uterus for a duration of 6 weeks. Post partum is a period of 6 weeks from the birth of the baby until the reproductive organs return to their normal state before pregnancy. So it is necessary to do relaxation techniques on the mother to overcome the pain experienced by the mother. In this study, researchers have performed an Effleurage Massage using Lemongrass Essential Oil (Cymbopogon) on post partum mothers at Linda Yusnani Clinic, Medan Tembung. Relaxation was given to 15 post partum mothers as respondents in this study. Giving Effleurage Massage using Lemongrass Essential Oil (Cymbopogon) was carried out according to the procedure for the mother and the researchers did it for 3 days with a frequency of once a day, morning, afternoon and evening.*

**Methods:** *this study was conducted for 3 days after birth. This type of research is Pre Experimental and uses a one group pretest-posttest research design. The population is post partum mothers who experience back pain, totaling 15 post partum mothers. This study uses a total sampling technique.*

**Results:** *Collecting data through questionnaires and observation. The results of data analysis with the Wilcoxon test result  $p = 001$  which means that there is an effect of giving effleurage massage using lemongrass essential oil (cymbopogon) to reduce back pain in postpartum mothers.*

**Conclusion:** *effleurage massage combined with lemongrass essential oil can be applied to postpartum mothers who experience back pain, resulting in a decrease in back pain in postpartum mothers.*

**Keywords:** *effleurage massage, cymbopogon, back pain, post partum*

## 1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung menjadi suatu permasalahan yang cukup banyak dialami oleh masyarakat. Maritalia (2017) menjelaskan bahwasanya post partum yang disebut juga masa nifas didefinisikan sebagai masa yang dialami seorang ibu setelah persalinan hingga 6 minggu (42 hari). Apabila masa nifas telah selesai, organ reproduksi akan berubah kembali dengan perlahan menyerupai kondisi sebelum kehamilan. Angka kematian ibu yang dialami saat masa nifas mencapai 60%. Oleh karena itu, dalam menjalani masa tersebut Ibu membutuhkan perhatian yang lebih. Menurut sulistyawati (2015) puerperium atau masa nifas yakni diawali dengan keluarnya plasenta lalu diakhiri saat semua alat kandungan kembali pada kondisi sebelum kehamilan (seperti semula). Seorang ibu akan mengalami masa nifas dalam rentang waktu 6 minggu.

Nyeri punggung menjadi hal yang dikeluhkan oleh hampir semua ibu dalam masa post partum sejak kehamilan (Fabris, 2011). 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 (Corso et al., 2016). DiIndonesia, nyeri punggung bawah dialami oleh 60%-80% ibu hamil selama kehamilan, lebih dari 50% keluhan menetap hingga masa post partum (Mafikasari,2016).

World Health Organization (2018) menyatakan bahwasanya dalam mengupayakan tercapainya tujuan pembangunan kesehatan, pelayanan kesehatan terhadap ibu perlu menjadi prioritas untuk ditingkatkan yakni dengan mengupayakan penurunan AKI (Angka Kematian Ibu) menjadi 102/100.000 kelahiran hidup di tahun 2015 dari 425/100.000 kelahiran hidup. Untuk mewujudkan penurunan AKI, perlu dilakukan berbagai upaya yang berkaitan dengan fisik, kehamilan, serta kelahiran.

Effleurage merupakan kata yang diambil dari bahasa perancis dengan arti "skimming the surface". Dalam bahasa Indonesia, kata tersebut memiliki makna yaitu "mengambil buih dipermukaan". Effleurage didefinisikan sebagai teknik melakukan pijatan dengan lambat, melakukan usapan

lembut, tidak terputus dan panjang. Pemijatan menggunakan teknik ini akan memberi efek relaksasi. Ujung jari yang ringan dan lembut digunakan dalam melakukan Effleurage. Usapan dilakukan tanpa tekanan dan ringan, namun ujung jari diusahakan tetap bersentuhan dengan permukaan kulit. Disamping itu, teknik pemijatan ini juga dapat diberi pada area punggung dengan tujuan utama yang sama yaitu memberi efek relaksasi. Effleurage menjadi suatu metode non farmakologis yang mampu untuk meredakan rasa nyeri yang dialami ibu post partum.

Effleurage merupakan jenis *massase* yang memanfaatkan bagian telapak tangan dengan memberikan tekanan lembut ke arah atas dan dilakukan berulang (reeder, 2015). Tujuan dari *massage* yakni untuk meredakan rasa nyeri dan membuat penderita merasa rileks. Metode ini dapat diberikan pada semua bagian tubuh maupun bagian yang tertentu saja yakni tangan, punggung, ataupun kaki. Rasa nyeri pada punggung dapat dikurangi dengan melakukan metode non farmakologi yakni *Massage effleurage*. Effleurage dilakukan oleh ibu sendiri ataupun keluarganya sebagai pengalihan perhatian Ibu ketika merasakan nyeri.

lorensi, dkk (2017), mendefinisikan terapi *massage effleurage* sebagai teknik manipulasi yang dilakukan pada jaringan lunak dengan menggunakan gerakan maupun tekanan. Manipulasi dilakukan dengan memanfaatkan tangan dan memberi tekanan serta menggerakkan tangan di berbagai daerah tertentu sehingga menimbulkan pengaruh yang diharapkan.

Data dari Klinik Linda Yusnani yakni 15 ibu post partum menyampaikan keluhan berupa nyeri punggung. Berdasar pada survey awal yang penulis lakukan kepada ibu post partum yang merasakan nyeri punggung setelah melahirkan sudah berjalan 3 hari, mereka mengatakan mengalami nyeri punggung setelah melahirkan yang disebabkan oleh faktor lamanya pembukaan dalam proses kelahiran bayi.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, penulis tertarik melaksanakan penelitian perihal Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Menggunakan Essensial Oil Serai (Cymbopogon) Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Post Partum Di Klinik Linda Yusnani Medan Tembung Kota Medan.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian merupakan jenis kuantitatif. Rancangan penelitian yang dilaksanakan yakni *Quasy Experiment* (rancangan eksperimen semu) melalui perlakuan berupa *pre and post test One Group design*. Rancangan tersebut dilakukan dengan mengamati kelompok eksperimen sesudah maupun sebelum diberi intervensi. Pelaksanaan penelitian ini memiliki tujuan untuk memperoleh informasi perihal Pengaruh Pemberian *Effleurage Massage* dengan memanfaatkan Essensial Oil Serai (*Cymbopogon*) untuk meredakan nyeri punggung yang dialami ibu post partum Di Klinik Linda Yusnani Medan Tembung Kota Medan Tahun 2022

## HASIL

### 3.1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Post Partum Yang Mengalami Nyeri Punggung Di Klinik Linda Yusnani Medan Tembung Kota Medantahun 2022.

No	Variabel	Frekuensi (N = 10)	Persentase (%)
1	<b>Usia</b>		
	21-25	5	33.3
	26-30	3	20.0
	31-35	3	20.0
	36-40	4	26.7
	<b>Jumlah</b>	15	100.0

2	<b>Pendidikan</b>		
	SMP	3	20.0
	SMA/SMK	8	53.3
	D3/S1	4	26.7
	<b>Jumlah</b>	15	100.0
	<b>Pekerjaan</b>		
3	PNS	3	20.0
	IRT	7	46.7
	Wiraswata	5	33.3
	<b>Jumlah</b>	15	100.0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh informasi bahwasanya sampel penelitian yakni Ibu post partum dengan jumlah 15 orang. Rentang usia paling banyak yakni 21-25 tahun berjumlah 5 orang (33.3%), Berdasar pada mayoritas pendidikan ibu post partum yang mengalami nyeri punggung dengan pendidikan SMA/SMK sebanyak 8 orang (53.3%), dan minoritas ibu post partum yang berpendidikan SMP awbanyak 3 orang (20%). Berdasarkan pekerjaan, minoritas pekerjaan ibu yaitu PNS sebanyak 3 orang (20%) dan mayoritas pekerjaan ibu post partum yaitu IRT sebanyak 7 orang (46.7%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Peningkatan Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Effleurage Massage* Menggunakan Essensial Oil Serai (*Cymbopogon*) Responden Di Klinik Linda Yusnani Tembung**

No	Skala nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
	(Sebelum)		
1	Ringan	2	13.3
3	Sedang	3	20.0
4	Berat	10	66.7
Total		15	100.0

No	Skala nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
	(sesudah)		
1	Ringan	9	60.0
3	sedang	6	40.0
4	Berat	0	0
Total		15	100,0

Berdasar pada tabel 2, diperoleh informasi bahwasanya skala nyeri saat belum diberikan *effleurage massage* menggunakan essential oil serai (*cymbopogon*) yakni, 10 orang (66,7%) merasakan rasa nyeri dengan skala berat, sejumlah 3 orang (20,0%) mengalami rasa nyeri yang sedang, sejumlah 2 orang (13,3%) mengalami skala nyeri ringan. Dan skala nyeri setelah perlakuan *effleurage massage* dengan memanfaatkan essential oil serai (*cymbopogon*) yang memiliki skala nyeri sedang sejumlah 6 orang (40,0%), skala nyeri ringan sejumlah 9 orang (60,0%), serta

tidak ada responden yang mengalami rasa nyeri dalam skala yang berat.

### 3.2. Analisis Bivariat

Dalam pelaksanaan penelitian ini, dilakukan analisa bivariat pada seluruh variabel hasil penelitian, yang bertujuan untuk memperoleh informasi perihal pengaruh *effleurage massage* dengan memanfaatkan essential oil serai (*cymbopogon*) untuk meredakan nyeri punggung yang dialami ibu post partum, hasil hitungan statistic dapat dinyatakan bermakna, jika  $p \text{ value} < 0,05$ , sebaliknya hasil hitungan statistic dinyatakan tidak bermakna jika  $p \text{ value} > 0,05$ .

**Tabel 3 Uji Normalitas**

Shapiro - Wilk			
	Statistic	Df	Sig.
PRE TEST	.663	15	.000
POST TEST	.630	15	.000

Berdasar pada analisis statistik yang dilaksanakan dengan *Uji Shapiro-Wilk* terhadap data sesudah maupun sebelum perlakuan *effleurage massage* dengan memanfaatkan essential oil serai (*cymbopogom*) menunjukkan hasil sig yakni  $0.000 = < 0.05$  hingga dapat dinyatakan bahwasanya data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti ini dilakukan dengan *uji wilcokson*.

**Tabel 4 Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian *Effleurage Masaage* Menggunakan Essensial Oil Serai(*Cymbopogon*) Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Post Partum Di Klinik Linda Mean Tembung Tahun 2022**

		N	Mea n Ran k	Su m of Ran k
Pretest - postte st	Negative Rank	13 <sup>a</sup>	7.00	91. 00
	Positive Rank	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	15		

- a. Sesudah < Sebelum
- b. Sesudah > Sebelum
- c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post test- pretest
Z	-3.314 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Berdasar pada hasil penelitian dengan menggunakan *uji wilcoxo* diperoleh informasi bahwa *p-value* = 0,001 < 0,005. Dari hasil uji, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwasanya "H0 ditolak dan Ha diterima" hingga dapat dinyatakan *Effleurage Massage* dengan memanfaatkan Essensial Oil Serai (*Cymbopogon*) memberi pengaruh dalam meredakan rasa nyeri punggung yang dialami Ibu Post Partum Di Klinik Linda Yusnani Medan Tembung Tahun 2022.

### 3. PEMBAHASAN

#### 4.1 Nyeri Sebelum Dilakukan *Effleurage Massage* Menggunakan Essensial Oil Serai (*Cymbopogon*)

Berdasar pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh informasi bahwasanya sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebelum dilakukan *effleurage massage* dengan memanfaatkan essensial oil serai (*cymbopogon*) yaitu sejumlah 10 orang (66,7%), serta minoritas sejumlah 2 orang (13,3%) merasakan nyeri ringan.

Nyeri yang menetap akan menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan aktivitas Ibu menjadi terhambat. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya dirasakan oleh ibu, namun juga dirasakan keluarga, bayi, maupun masyarakat. Keluhan nyeri punggung akan menjadi hal yang mengganggu masa bahagia ibu saat menghabiskan waktu dengan bayinya termasuk masa menyusui (Corso et al., 2016).

Dalam penelitian ini, diketahui bahwasanya mayoritas ibu post partum merasakan nyeri tingkat nyeri punggung berat sebelum dilakukannya *Effleurage massage* menggunakan essensial oil serai (*cymbopogon*) pada ibu. Hal ini terjadi dikarenakan kurang tau atau tidak adanya relaksasi yang dilakukan pada ibu.

#### 4.2 Nyeri Setelah Dilakukan *Effleurage Massage* Menggunakan Essensial Oil Serai (*Cymbopogon*)

Berdasar pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh informasi bahwasanya mayoritas responden mengalami nyeri ringan setelah dilakukan *effleurage massage* dengan memanfaatkan essensial oil serai (*cymbopogon*) yakni sejumlah 9 orang (60.0%) dan seluruh responden tidak mengalami rasa nyeri berat. Sehingga dapat

dinyatakan bahwasanya nyeri punggung yang dialami ibu post partum berkurang dari sebelum diberi perlakuan.

Terapi massage effleurage adalah teknik manipulasi yang dilakukan pada jaringan lunak dengan menggunakan gerakan menekan. Manipulasi dilakukan dengan memanfaatkan tangan dan memberi tekanan serta menggerakkan tangan di berbagai daerah tertentu sehingga menimbulkan pengaruh tertentu. Ujung jari yang ringan dan lembut digunakan dalam melakukan Effleurage. Usapan dilakukan tanpa tekanan dan ringan, namun ujung jari diusahakan tetap bersentuhan dengan permukaan kulit. Disamping itu, teknik pemijatan ini juga dapat diberi pada area punggung dengan tujuan utama yakni memberi efek relaksasi. Effleurage menjadi suatu metode non farmakologis yang mampu untuk meredakan rasa nyeri yang dialami ibu post partum.

#### **4.3 Pengaruh Effleurage Massage Menggunakan Essensial Oil Serai (Cymbopogon) Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Post Partum**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dengan menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh informasi bahwa  $p\text{-value}=0,001 < 0,005$ . Dari hasil uji, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwasanya "H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima" hingga dapat dinyatakan Effleurage Massage dengan memanfaatkan Essensial Oil Serai (Cymbopogon) memberi pengaruh dalam meredakan rasa nyeri punggung yang dialami ibu post partum Di Klinik Linda Yusrani Medan Tembung Tahun 2022. Yang mana pada penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukannya

Effleurage Massage dengan memanfaatkan Essensial Oil Serai (Cymbopogon) mayoritas ibu mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan Effleurage Massage dengan memanfaatkan Essensial Oil Serai (Cymbopogon) mayoritas ibu telah mengalami tingkat nyeri yang ringan dan tidak terdapat ibu yang merasakan nyeri pada tingkat nyeri yang berat. Serta bertambahnya rasa nyaman yang dirasakan .

Informasi yang dihasilkan pada penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan Sri Mulyati (2021) dengan judul "effleurage massage menggunakan esensial oil serai (cymbopogon) dan the sereh efektif untuk menurunkan nyeri pada ibu post partum". Effleurage massage menjadi metode non farmakologi yang berguna untuk meredakan nyeri. Pada metode ini, rasa nyeri dan sentuhan dirangsang bersama-sama, sensasi sentuhan merangsang otak sehingga pintu gerbang dalam otak menjadi tertutup dan mengakibatkan jumlah nyeri yang dirasakan pada otak menjadi terbatas. Tanin, saponin, serta flavonoid memberi efek sebagai penghambat enzim siklooksigenase yang mampu menghambat pembentukan prostaglandin (PGE<sub>2</sub>).

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasar pada penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan berikut:

1. Didapatkan mayoritas responden mengalami nyeri berat sebelum dilakukan Effleurage Massage dengan memanfaatkan essensial oil serai (cymbopogon) yaitu sejumlah 10 orang (66,7%) , dan minoritas yakni sejumlah 2 orang (13,3%) merasakan nyeri ringan.

2. Didapatkan mayoritas responden mengalami nyeri ringan setelah dilakukan *Effleurage Massage* menggunakan essensial oil serai (*cymbopogon*) yaitu sejumlah 9 orang (60.0%) dan tidak ada responden dengan nyeri berat dan rasa nyaman pada ibu betambah.
3. Berdasar pada penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh informasi bahwasanya ada Pengaruh *Effleurage Massage* Menggunakan Essensial Oil Serai (*Cymbopogon*) Untuk Meredakan Nyeri Punggung Pada Ibu Post Partum Di Klinik Linda Yusnani Medan Tembung Kota Medan Tahun 2022. Dengan hasil *uji Wilcoxon* diperoleh  $p\text{-value}=0,001$  hingga dapat diartikan "Ha diterima dan H0 ditolak".

#### DAFTAR PUSTAKA

- Setyo Retno Wulandari Dan Sri Handayani (2011). *Buku Asuhan Kebidanan Ibu Nifas* Colomadu, Jawa Tengah.
- Ida Widiawati, Sri Mulyati (2021). *Effleurage Massage Menggunakan Essensial Oil Serai (Cymbopogon Sp) Dan The Sereh Efektif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Partum. Jurnal Riset Kesehatan.*
- Hennawati, Fazdria, Jasmiati (2022). *Effleurage Massage Dan Tarik Nafas Dalam Dengan. Aromaterapi Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Post Partum Paada Ibu Multipara. Jurnal Kebidanan Malahayati*
- Tina Shinta Parulian, Junatri Sitompul, Anne Nur Oktrifiana (2014). *Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Rumah Sakit Sari Ningsih, Bandung.*
- Ashar Novrida Irda, Dkk, (2018). *Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Multipara (Jurnal Kesehatan). Program Pascasarjana Terapan Kebidanan Stikes Dharma Husada Bandung.*
- Walyani SE, Purwoastuti E Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
- Aswitami, N.G.A.P., Dan Mastiningsih, P. 2018. *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN. 7(2): 47-51.*
- Fatmawati. (2017). *Efektifitas Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Sensasi Rasa Nyeri Persalinan Pada Ibu Primipara. Journal Of Issues In Midwifery.*
- Alibab 2019, *Kapasitas Produksi Minyak Sereh Wangi, Dilihat 21 Oktober 2019.*
- Sofiyanti I .2017. *Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Prosiding Seminar Nasional Kebidanan Dan Call And Paper Volume I, Prodi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.*
- Anggraini, Y. 2011. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas . Yogyakarta: Pustaka Kihama.*

Aprilia, Y. 2011. Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Pt Gramedia Widia Sarana Indonesia.

Ayu Ning Tyas Ika. 2019. Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Han X, Parker TL. Science Direct Lemongrass (Cymbopogon FLEXOUSUS) Essential Oil Demonstrated Anti-Inflammatory Effect In Pre-Inflamed Human Dermal Fibroblasts. Biochimie Open 2017;4:107-111.