



Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I

The Effect of Prenatal Massage on Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in the Region Abiansemal I Community Health Center UPTD

Ni Made Simiati¹ Ni Putu Mirah Yunita Udayani² Ni Made Risna Sumawati³ Pande Putu Indah Purnamayanti⁴ Anny Eka Pratiwi⁵

¹²³⁴ Bachelor's Degree Of Midwifery Program And Professional, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

⁵Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Made Simiati
Email: simiatinimade74@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil sebanyak 65% di Indonesia mengeluh nyeri punggung pada kehamilannya. Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Mengatasi nyeri dapat digunakan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah ibu hamil adalah dengan *prenatal massage*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Abiansemal I.

Metode penelitian yang digunakan *pre eksperimen one group pretest posttest design*. Sampel yang digunakan 30 ibu hamil trimester III dengan teknik *purposive sampling*. Lembar observasi yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Teknik analisa data yang digunakan ialah uji *Paired Sample T-test*.

Terjadi penurunan intensitas nyeri antara sebelum dan setelah diberikan *prenatal massage*. sebelum diberikan *Prenatal Massage* (*pre-test*) nilai rata rata berada di 5,63 dan menurun menjadi 4,07 pada saat setelah diberikan *prenatal massage*. Hasil uji statistik *paired sample t-test* didapatkan *p-value* 0,00 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh ya signifikan dari pemberian *prenatal massage* terhadap penurunan intensitas nyeri ibu hamil trimester III Di Wilayah UPTD Puskesmas Abiansemal I. Diharapkan hasil ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya *prenatal massage* pada ibu hamil untuk menurunkan rasa nyeri punggung sehingga proses kehamilan dan persalinan berjalan dengan lancar.

Kata Kunci: *Prenatal massage*, nyeri punggung, ibu hamil, trimester III

ABSTRACT

As many as 65% of pregnant women in Indonesia complain of back pain during pregnancy. The impact of lower back pain in pregnant women is that the mother will experience sleep disturbances which cause fatigue and discomfort in carrying out activities. Overcoming pain can be used by pharmacological and non-pharmacological methods. One way to deal with lower back pain in pregnant women is with prenatal massage. The aim of this research is to determine the effect of prenatal massage on reducing back pain in third trimester pregnant women in the UPTD work area. Abiansemal I Community Health Center.

The research method used was pre-experimental, one group pretest posttest design. The sample used was 30 third trimester pregnant women using purposive sampling technique. The observation sheet used is the Numeric Rating Scale (NRS). The data analysis technique used is the Paired Sample T-test.

There was a decrease in pain intensity between before and after being given prenatal massage. The results of the paired statistical test until the t-test obtained a p-value of 0.00 (<0.05), so it can be concluded

that there is a significant effect of providing prenatal massage on reducing the pain intensity of pregnant women in the third trimester in the UPTD area of the Abiansemal I Community Health Center. It is hoped that These results can provide information about the importance of prenatal massage for pregnant women to reduce back pain so that the pregnancy and birth process runs smoothly.

Keyword : *Prenatal massage, back pain, pregnant women, third trimester*

PENDAHULUAN

Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan seperti kecemasan dan nyeri, diantara keluhan tersebut keluhan nyeri punggung yang paling umum dilaporkan terjadi pada 60-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar (Yuanti *et al.*, 2022). Sementara nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2020 terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia (Kemenkes, 2021). Ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di Provinsi Bali sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) (Kemenkes, 2021). Serta di Kabupaten Badung 53.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Dinkes Badung, 2022)

Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan keletihan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Mengatasi nyeri dapat digunakan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah ibu hamil adalah dengan melakukan latihan gerak tubuh selama hamil, yaitu dengan *prenatal massage* (Dewiani *et al.*, 2022).

Prenatal massase yang dilakukan dengan teknik yang tepat selama masa kehamilan dapat menurunkan kecemasan, meringankan nyeri pada kaki, punggung, otot, dan sendi, dan meningkatkan rasa bahagia, karena meningkatkan hormon *serotonin* dan *dopamin* (Arifin & Ety Aprianti, 2021). Teknik pemijatan pada daerah kaki, punggung atau *sacrum*, hingga ke tangan dengan menggunakan pangkal telapak tangan tangan. (Dewiani *et al.*, 2022).

Harahap (2019) dari hasil penelitiannya bahwa *prenatal massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan. Hasil lain dari pengaruh *prenatal massage* dikemukakan oleh Sejati (2018) yakni dari 8 ibu hamil trimester

III yang melakukan pijat kehamilan terdapat 6 responden yang mengalami penurunan nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Haflah and Safitri (2022) juga mengatakan bahwa ada pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Abiansemal 1 dari bulan Januari sampai bulan Mei 2023 terdapat 128 ibu hamil trisemester III memeriksakan kehamilannya ke Puskesmas Abiansemal 1. Peneliti telah mewawancara 20 ibu hamil trimester III terdapat 14 ibu hamil mengeluh nyeri punggung bagian bawah.

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD. Puskesmas Abiansemal I”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental design*. Rancangan penelitian ini adalah *one grup pretest and post test design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di wilayah Puskesmas Abiansemal 1 dengan jumlah 30 orang. Selanjutnya, peneliti dan enumerator mengajukan pertanyaan kepada responden sesuai dengan lembar observasi sebelum melakukan *prenatal massage*, lembar observasi tersebut sekaligus menjadi *pretest* dalam penelitian ini, di dalam lembar observasi tercantum data demografi dan alat pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) (Shafshak & Elnemr, 2021), responden akan mengisi skala nyeri punggung bagian bawah yang dirasakanya pada lembar observasi tersebut.

Memberikan *prenatal massage* kepada responden, perlakuan dilakukan selama 4 kali dalam waktu 2 minggu (1 hari sekali) dengan durasi 30 menit sekali perlakuan. Peneliti dan

enumerator membagikan lembar observasi yang kedua (*posttest*) kepada subjek penelitian setelah melakukan *prenatal massage* selama 4 kali (selama 30 menit tiap kali perlakuan) pada minggu kedua, responden akan mengisi skala nyeri punggung bawah nya saat setelah melakukan *prenatal massage* di lembar observasi.

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji T *Paired Sample T-Test* untuk melihat apakah ada perbedaan rata-rata antara dua variabel yang saling berpasangan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang memuat karakteristik responden, skala nyeri punggung sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) dilakukan *prenatal massage* serta pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil univariat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah UPTD Puskesmas Abiansemal I (n=30)

Variabel	Kategori	Jumlah	
		F	%
Umur (thn)	Dibawah 20 thn	10	33,3
	20-35 Tahun	17	56,7
	Diatas 35 Tahun	3	10
Pendidikan	SD	4	13,3
	SMP	4	13,3
	SMA	17	56,7
	Perguruan Tinggi	5	16,7
Pekerjaan	PNS	5	16,7
	Swasta	8	26,7
	Wiraswasta	3	10
	IRT	14	46,7

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa

karakteristik umur ibu menunjukkan sebagian besar ibu berusia 20-35 tahun sebanyak 17 responden (56,7%), sebagian besar pendidikan ibu termasuk kategori SMA sebanyak 17 responden (56,7%) dan sebagian besar pekerjaan ibu sebagai IRT sebanyak 14 responden (46,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Punggung Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) Dilakukan *Prenatal Massage*

Nyeri Punggung	n	Min	Max	Mean±SD	p-value
Pretest	30	4	7	5,63±809	0,00
Posttest	30	2	6	4,07±1.143	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum diberikan *Prenatal Massage* (*pre-test*) nilai rata rata berada di 5,63 dan menuun menjadi 4,07 pada saat setelah diberikan *prenatal massage*. Setelah dilakukan uji bivariat menggunakan paired t-test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00 dimana $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Wilayah UPTD Puskesmas Abiansemal I.

Sejalan dengan hasil penelitian Sumawati dan Mastiningsih (2019) yang menyatakan sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebelum dilakukan masase endorfin sebesar 44%. Sejalan pula dengan Fithriyah (2018) nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi pada ibu hamil. Hal tersebut disebabkan karena membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang keluar dan melemahkan otot-otot perut, mengubah postur tubuh, serta memberikan tekanan pada punggung. Kelebihan berat badan tentu sangat mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stres pada sendi. Hormon kehamilan dapat melonggarkan sendi dan ligamen yang terjadi pada tulang panggul ke tulang belakang.

Hasil penelitian (Ariyanti et al., 2023) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil Trimester III dapat diklasifikasikan dari usia kehamilan, umur, paritas, aktivitas sehari-hari yang berpengaruh terhadap nyeri punggung dan body relaxation dapat mengurangi rasa nyeri

punggung.

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga di samping itu juga ibu harus bekerja, sehingga menyebabkan ibu kelelahan dan kurang istirahat. Sejalan dengan penelitian Sumawati (2018) yang menyatakan responden yang diberikan masase sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri. Keadaan responden sebelum dilakukan masase mengalami nyeri yang hebat atau tidak tertahankan. Pemijatan kepada ibu hamil ini boleh dilakukan di anggota badan yang bergerak saja, misalnya bahu, kepala, panggul, pantat, punggung belakang, tangan serta kaki. Teknik pijat di seluruh daerah dilakukan menggunakan teknik yang lembut, kombinasi pijatan antara menekan, memutar, menggosok dan juga mengusap mesti dilakukan secara perlahan dan terkendali. Hal ini tidak akan mengagggu dari kesejahteraan janin (Pangesti *et al.*, 2022).

Sejalan dengan penelitian (Herliawati *et al.*, 2022) Hasil uji Wilcoxon menunjukkan *p value* $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh *pregnancy massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III. *Prenatal massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan *prenatal massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidak nyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekauan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorphin yang dihasilkan saat

pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relaks.

Prenatal Massage adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering di alami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil. *Prenatal Masagge* pada ibu hamil dapat membantu untuk mengeluarkan produk-produk metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi, sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal, ketidak nyamanan otot, seperti kram, ketegangan otot, kekauan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat.

SIMPULAN

Terjadi penurunan intensitas nyeri antara sebelum dan setelah diberikan *prenatal massage*. Hasil uji statistik *paired sample t-test* didapatkan *p-value* $0,00 (<0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian *prenatal massage* terhadap penurunan intensitas nyeri ibu hamil trimester III Di Wilayah UPTD Puskesmas Abiansemal I.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pasien dan keluarga sebagai subjek penelitian. Selain itu, juga pada seluruh dosen pembimbing di STIKES Bina Usada atas masukan dan arahannya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik Tidak terdapat *conflict of interest* dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Y., & Ety Aprianti. (2021). The Pemberian Terapi Hypno Prenatal Dan Prenatal Massage Pada Ibu Hamil Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 1(2), 45–51. <Https://Doi.Org/10.36984/Jam.V1i2.265>
- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Pemayun, C. I. M., & Peratiwi, N. M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Yoga Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Gadungan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 233–242.
- Badung, K. (2019). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2018. *Mangupura: Pemerintah Kabupaten Badung Dinas Kesehatan Kabupaten Badung*.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). The Effectiveness Of Prenatal Massage Therapy And Pregnancy Gymnastics Against Back Pain In Third Trimester Pregnant Women At Practice Independent Midwives In Bengkulu City. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 1–8. <Https://Doi.Org/10.35890/Jkdh.V11i1.244>
- Fithriyah, F. (2018). *Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)*. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Haflah, N., & Safitri, Y. (2022). Pregnancy Massage Reducing Back Pain For Pregnant Women. *Tour Health Journal*, 1(2), 71–76.
- Harahap, Y. Z. (2019). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Journal Of Physics A: Mathematical And Theoretical*, 4(4), 1–5.
- Herliawati, P.A., Keb, S.T., Keb, M., Ismiati, S., Keb, M., Fauzia, R.L., Suciana, S., ST, S. and Setyani, R.A., 2024. Buku Ajar Perimenopause. Mahakarya Citra Utama Group.
- Herliawati, P. A., Pratiwi, N. A. J., Hidayanti, R. A., & Ariyanti, K. S. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Konsumsi Tablet Zat Besi Untuk Mencegah Anemia Dan Stunting Di Rumah Sakit Puri Bunda Tabanan. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(1), 20–25.
- Kemenkes, R. I. (2012). Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 51–83.
- Pangesti, C. B., Puji Astuti, H., & Eka Cahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm Iii . *Jurnal Kebidanan*, 14(01 Se-Articles), 1–12. <Https://Doi.Org/10.35872/Jurkeb.V14i01.512>
- Sejati, P. E., Indasah, I., & Koesnadi, K. (2018). Effectiveness Of Acuyoga (Accupresure And Yoga) Antenatal And Pregnancy Massage Against Intensity Of Back Pain And Sleep Disturbance In Third Trimester Pregnant Woman In Dr.Aisyatul Mukminah Sp.Og (K)'S Practice In Tulungagung. *Journal For Quality In Public Health*, 1(1), 77–89. <Https://Doi.Org/10.30994/Jqph.V1i1.8>
- Sumawati, N. M. R., & Mastiningsih, P. (2019). Pengaruh Pemberian Masase Endorfin Terhadap Intensitas Nyeri Pada Proses Persalinan Fisiologis.

Journal Center Of Research Publication In Midwifery And Nursing, 3(1), 1–4.

Sumawati, N. M. R., Wirawan, I. M. A., & Weta, I. W. (2018). Peran Pendampingan Suami Sebagai Fasilitator Menurunkan Intensitas Nyeri Ibu Inpartu Kala I Dibandingkan Dengan Peran Suami Sebagai Partisipator. *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (Sintesa), 1(0 Se-Articles).*
<Https://Doi.Org/10.36002/Snts.V0i0.502>

Yuanti, Y., Rachmawati, F., Nurlaelly, H. S., Sari, D. K., Bestar, R. L., Kubilawati, S., Aulia, F., Ulfa, S. M., & Umiyah, A. (2022). *Ilmu Obstetri Dan Ginekologi Untuk Kebidanan.* Galiono Digdaya Kawthar.