



## PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

Asti Andriyani<sup>1</sup>, Paryono<sup>2</sup>

Correspondensi e-mail: [pparyono2@gmail.com](mailto:pparyono2@gmail.com)

<sup>1,2</sup> Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Surakarta

### ABSTRACT

*Background: Painful back lower mother pregnant is disturbance on bone and muscle part lower back caused by activity body that doesn't ergonomic. Prenatal massage on mother pregnant aim as effort for reduce common complaints. Research Objectives: For knowing Influence Prenatal Massage to Decrease Painful Back Lower on Mother Third Trimester Pregnant. Method Research: Study this is study quantitative with design quasi experiment use approach one group pre post test design. Sampling technique in study this is non-probability sampling with method purposive sampling. Sample used in study this as many as 50 mothers third trimester pregnant with complaint painful back below that has been Fulfill criteria inclusion in District Dlingo Bantul Yogyakarta. Results show almost whole respondent (96%) mother pregnant trimester III experience painful back lower with scale painful medium. Results Test Wilcoxon showing on p value = .000. Conclusion: There is influence prenatal massage against drop painful back on mother third trimester pregnant in subdistrict Dlingo Bantul Yogyakarta.*

### ARTICLE INFO

Submitted: 05 Desember 2023

Revised: 14 Desember 2023

Accepted: 29 Desember 2023

### Keywords:

Prenatal Massage; Painful Back Bottom; Mother Pregnant

### ABSTRAK

Latar belakang : Nyeri punggung bawah ibu hamil merupakan gangguan pada tulang dan otot bagian bawah punggung yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang tidak ergonomis. Prenatal massage pada ibu hamil bertujuan sebagai upaya untuk mengurangi keluhan-keluhan yang sering kali dirasakan. Tujuan: Untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan one group pre post test design. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah yang telah memenuhi kriteria inklusi di Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta. Hasil menunjukkan hampir seluruh responden (96%) ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala nyeri sedang. Hasil Uji Wilcoxon menunjukan pada p value = .000. Kesimpulan: Terdapat pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta.

### DOI:

10.55080/mjn.v2i3.602

### Kata kunci:

Prenatal Massage; Nyeri Punggung Bawah; Ibu Hamil.

### PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan pada tulang dan otot bagian bawah punggung yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang tidak ergonomis sehingga membutuhkan bantuan dokter hingga fisioterapis (Martomijoyo, 2016). Rasa nyeri tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan. Hal ini menyebabkan janin menjadi fetal distress dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya dan menghambat produktivitas ibu (Mayonzo, 2019).

Sofiyanti (2017) melalui penelitiannya mengemukakan bahwa cara mengatasi nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan metode non-farmakologi. Secara farmakologi terapi yang diberikan kepada ibu hamil dapat berupa *Meflaquine*, *Pam Fluraze*, dan *Temazepam*. Akan tetapi menurut Hollenbach et al. (2013) penggunaan metode farmakologi tidak lagi dianjurkan karena dianggap dapat membahayakan dan berdampak serius pada janin. Penatalaksanaan metode non-farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan pijatan lembut seperti *prenatal massage*, kompres air hangat, senam hamil dan teknik nafas dalam dianggap lebih efektif karena tidak memberikan efek yang fatal pada janin.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2022 di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Kusni Sri Mawarti S.ST, hasil wawancara dengan Bidan Kusni diketahui ada 176 ibu hamil yang melakukan kunjungan ke PMB tersebut dan 57 di antaranya merupakan ibu hamil trimester III.

Pentingnya memberikan informasi mengenai *prenatal massage* pada ibu hamil bertujuan agar menarik minat ibu hamil sebagai upaya untuk mengurangi keluhan-keluhan yang sering kali dirasakan. Dari latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Kusni Sri Mawarti S.ST Dlingo Bantul Yogyakarta".

## METODE

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *one group pre post test design*. Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta, waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2022. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah dan memeriksakan diri pada Praktik Bidan Mandiri di Dlingo Bantul Yogyakarta yang telah memenuhi kriteria inklusi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan data primer yang langsung diambil dari responden menggunakan kuesioner dan wawancara. Analisis dengan distribusi frekuensi dan Uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Analisis Univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden.

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	F	%
< 20 Tahun	2	4.0%
20-35 Tahun	44	88.0%
>35 Tahun	4	8.0%
Total	50	100.0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden ibu hamil trimester III di kecamatan Dlingo Yogyakarta berusia 20-35 tahun yaitu 44 responden (88.0%).

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	F	%
Pendidikan Dasar	6	12.0%
Pendidikan Menengah	37	74.0%

Perguruan Tinggi	7	14.0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu 37 responden (74.0%).

Tabel 3  
Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Prenatal Massage*

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
0 (Tidak Nyeri)	0	0.0%	44	88.0%
1-3 (Nyeri Ringan)	2	4.0%	6	12.0%
4-6 (Nyeri Sedang)	48	96.0%	0	0.0%
7-10 (Nyeri Kuat)	0	0.0%	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0%</b>	<b>50</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami skala nyeri sedang (4-6) pada punggung bawah sebelum dilakukan tindakan *Prenatal Massage* pada ibu hamil Trimester III yaitu sebanyak 48 responden (96.0%). Setelah diberikan intervensi *Prenatal Massage* sebanyak 1x/hari selama 2 hari skala nyeri pada responden ibu hamil trimester III yang diukur menggunakan skala nyeri *Numerical Rating Scale* setelah intervensi kedua menurun menjadi tidak nyeri (0) yaitu sebanyak 44 responden (88.0%).

Selanjutnya untuk menguji hipotesis “Terdapat pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di kecamatan Dlingo” maka dilakukan uji bivariat dengan Wilcoxon dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4  
Hasil Uji Bivariat dengan Uji *Wilcoxon*  
Pretest - Posttest

Z	-6.654
P	.000

## B. Pembahasan

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat responden yang berusia <20 tahun dan >35 tahun. Pada umumnya nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan yang berusia 20-35 tahun yang akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun (Sukeksi et al.,2018). Menurut Prawirohardjo (2015), Nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat dirasakan oleh semua usia terutama usia <20 tahun, dikarenakan ibu belum siap untuk menghadapi kehamilan. Tetapi dengan banyaknya usia hamil pada usia 20-35 tahun maka usia tersebut pun dipastikan banyak yang mengalami nyeri punggung terutama pada trimester III. Menurut Andini (2015) Pada usia >35 tahun terjadi degenerasi jaringan yang menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang.

Pada Pendidikan menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu 37 responden (74%). Menurut Notoatmodjo (2010) pendidikan seseorang mempengaruhi cara berpikir dalam menghadapi pekerjaan. Dengan pendidikan, manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan dan implikasinya. Semakin tinggi pendidikan akan semakin berkualitas, perubahan yang cepat dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat dibutuhkan orang yang berpengetahuan baik. Kemungkinan hal ini menyebabkan miskonsepsi (*miskonception*) tentang *body mechanic*.

Sebagian besar 43 responden (86%) responden belum melakukan penanganan nyeri punggung namun sebanyak 7 responden sudah pernah menanganinya. *Prenatal massage* pada responden menjadi alternative sebagai pengobatan non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Menurut Brunner dan

Suddarth (2012) dalam Safitri (2019) Massage adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada daerah pinggang dan bahu. Massage menstimulasi reseptor tidak nyeri.

Pada titik nyeri menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 45 (90%) responden mengalami nyeri punggung bawah dan sebanyak 5 (10%) responden mengalami nyeri dimulai dari punggung tengah dan menjalar ke punggung bawah. Hal ini disebabkan karena ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester III salah satunya nyeri punggung yang terjadi akibat perubahan postur yang terjadi akibat penambahan beban kandungan yang semakin besar yang menyebabkan pertambahan sudut lengkungan tulang belakang.

Sebelum diberikan *Prenatal Massage* pada ibu hamil trimester III di kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta untuk melihat pengaruhnya pada skala nyeri dilakukan pengukuran dengan NRS pada 50 responden. Pada tabel 4.7 menunjukkan hampir seluruh responden (96%) ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala nyeri sedang. Nyeri punggung bawah dapat terjadi dibawah *costa* dan diatas bagian *inferior gluteal* yang ditandai dengan perasaan nyeri di bagian tubuh bagian belakang yang disebabkan oleh pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Intarti, Pusiasari, 2017; 18).

Hal ini sesuai dengan teori menurut Megasari, Miratu, dkk (2015: 57) bahwa pada kehamilan trimester III terjadi perubahan fisiologis pada system *muskoloskeletal*, yaitu terjadi pengenduran jaringan ikat dan otot yang disebabkan peningkatan kadar hormon *progesteron* dan *estrogen*. Sehingga terjadi nyeri pinggang dan persendian, akibat *symphysis pubis* dan *articulatio sacro cossigel* melunak dan bergeser. Setelah 50 responden diberikan intervensi *prenatal massage* yang dilakukan sebanyak 1x/hari selama 2 hari dalam waktu 20 menit selanjutnya dilakukan pengukuran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan skala NRS. Hasil penelitian ini pada posttest kedua menunjukkan bahwa sebagian besar (88%) sudah tidak mengalami nyeri dan sebagian kecil (12%) mengalami nyeri ringan.

*Prenatal massage* dapat membuat ibu hamil menjadi lebih rileks dan senang, karena dengan dilakukan *prenatal massage* akan memperlancar sirkulasi darah ibu. Hal tersebut juga dapat mengurangi nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan teori menurut Stillerman, Alaine (2016:241), *Prenatal massage* adalah teknik pijat yang dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan (misalnya: nyeri punggung bawah) yang berfungsi untuk mendukung perubahan fisiologis yang terjadi pada tiap trimester, menghilangkan stress dan mempersiapkan dalam persalinan dan kelahiran bayi.

Hasil uji statistik *wilcoxon* menunjukkan nilai Z -6.654 dan *p value* = .000 (< 0,05). Sedangkan rata-rata tingkat nyeri punggung bawah sebelum diberikan *prenatal massage* 1.96 dan setelah diberikan *prenatal massage* menjadi .12 sehingga selisih rata-rata penurunannya 1.84. Dalam penelitian yang dilakukan Tanisa Uliana (2020) dengan judul Efektivitas *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Primigravida Trimester III nilai rata-rata sebelum dilakukan *prenatal massage* yaitu 3,13 dan rata-rata setelah dilakukan *prenatal massage* yaitu 1,87 dengan selisih penurunan rata-ratanya 1,26.

Maka terdapat adanya pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti lain yaitu, hasil penelitian menurut (Fithriyah, 2018) dengan judul Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2018, bahwa *prenatal massage* efektif terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

## KESIMPULAN

Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal massage* hampir seluruh responden (96%) mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang. Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal massage* sebanyak 1x/hari selama 2 hari sebanyak 88% responden tidak mengalami

nyeri punggung bawah. Terdapat pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di kecamatan Dlingo.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afika, N. S. (2017). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Pregnancy Massage (di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kecamatan Plandaan, Kabupaten Jombang*.
- Andarmoyo, S. (2012). *Keperawatan Keluarga (Pertama*. Graha Ilmu.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Ruzz.
- Andini, F. (2015). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Jurnal Majority*, 4(1).
- Awlya, R. G. (2020). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(3), 37–44.
- Brunner, & Suddarth. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah*. (edisi 8. EGC.
- Bull, E. dan A., & G. (2007). *Nyeri Punggung* (S. G. Erlangga, Trans.). Erlangga.
- Cristiani, N., Chichik, N., & Ari, A. (2019). *Smart Workbook Mom Kids and Baby*. LBN.
- Field T, D. M. H.-R. M. (2010). Moderate Pressure is Essential for Massage Therapy Effects. *Int J Neurosci*, 120(05), 381–385.
- Fitriana, L. B. dan V., & V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*.
- Harsono, T. (2013). *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Platinum.
- Ihca (Indonesia Holistic care Association. (2014). *Touch Training: Developing Mom, Baby Massage and Spa*.
- Inding, I. (2016). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri pada Ibu Hamil yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB. *Skripsi. Makassar*.
- Intarti, P. (2017). Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester III dalam Pengurangan Nyeri Pinggang di Wilayah Ekskotatif Cilacap. *Journal Ilmiah Kebidanan*, Vol, 8(1), 17–27.
- Janiwarty, B. dan P. H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Rapha Publishing.
- Judha, M., Suarti, dan F., & A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri &*. Nuha Medika.
- Kartikasari, R. I. dan N. A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1).
- Lebang, E. (2015). *Yoga Atasi Back Pain*. Pustaka Bunda.
- Martomijoyo, R. (2016). *Hubungan Sikap Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pengrajin Batik PT Paoman Art di Kelurahan Paoman Kabupaten Indramayu*. <http://ejournal.unwir.ac.id/jurnal.php?detail>
- Mayonzo, S., & D. (2019). Low Back Pain During Pregnancy. *Alawi Medical Journal*, 31(1), 71–76.
- Sutejo, F. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan (Vol. 1)*. Kencana Prenada Media.
- Widaryanti, R., & Riska, H. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan*. Deepublish.