Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.515

PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Prenatal Massage on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

Eka Neviana[1*], Murbiah[2**], Dewi Pujiana[1*]

*Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang
Korespodensi Email: dewipujiana9@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kehamilan Trimester III sering terjadi ketidaknyamanan pada ibu hamil, dan yang paling sering dirasakan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung terjadi karena proses adaptasi pada tubuh ibu hamil.. Terapi non farmakologis ini menggunakan telapak tangan dengan memberi tekanan lembut keatas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Namun, banyak ibu hamil yang belum mengetahui penanganan nyeri punggung dengan metode ini. **Metode**: Metode Penelitian ini menggunakan Pre-Eksperimen dengan pendekatan *One group Pre-Post Test design*. Populasi penelitian seluruh ibu hamil trimester III berjumlah 30 ibu hamil. Sampel diambil secara total sampling sehingga jumlah sampel berjumlah 30 responden. Instrument penelitian menggunakan kuesioner dengan analisa data uji *wilcoxon*. **Hasil**: Hasil menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *prenatal massage* dari 30 responden yang mengikuti penelitian sebagian besar 16 responden (53,3%) mengalami nyeri sedang dan setelah dilakukan prenatal massage bahwa 30 responden yang mengikuti penelitian sebagian besar 16 responden (53,3%) mengalami nyeri ringan. Analisa bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai P Value < 0,05 yaitu 0,000. **Diskusi** : Berdasarkan hasil statistik tersebut berarti ada pengaruh prenatal massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil

Kata Kunci : Pengaruh, Prenatal Massage, nyeri punggung, Trimester III, Ibu Hamil, Kehamilan

ABSTRACT

Introduction: *In the third trimester of pregnancy, discomfort often occurs in pregnant women, and the most common feeling is back pain. Back pain occurs due to the adaptation process in the pregnant woman's body. This non-pharmacological therapy uses the palms of the hands by applying gentle pressure over the body surface in a circular direction repeatedly. However, many pregnant women do not know how to treat back pain with this method.* ***Method:*** *This research method uses a pre-experiment with a one group pre-post test design approach. The study population of all third trimester pregnant women was 30 pregnant women. Samples were taken by total sampling so that the number of samples was 30 respondents. The research instrument used a questionnaire with Wilcoxon test data analysis.* ***Results:*** *The results showed that before the prenatal massage was carried out, of the 30 respondents who took part in the study, most of the 16 respondents (53.3%) experienced moderate pain and after the prenatal massage was carried out, of the 30 respondents who took part in the study, most of the 16 respondents (53.3%) experienced mild pain. Bivariate analysis using the Wilcoxon test shows that the P value is <0.05, which is 0.000.* ***Discussion****: Based on these statistical results, it means that there is an effect of prenatal massage on back pain in third trimester pregnant women and is effective in reducing back pain in pregnant women*

Keywords: *Influence, Prenatal Massage, back pain, Third Trimester, Pregnant Women,*

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.515

Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan yang dimulai sejak konsepsi sampai lahirnya janin disebut kehamilan 3 bulan terakhir kehamilan, dari minggu ke 28 hingga minggu ke 40, disebut trimester ketiga. (Setiawati et al., 2019). Selama trimester ketiga, ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang disebut masa tunggu. Menunggu kedatangan anaknya sebagai bagian dari dirinya, ibu hamil sebentar lagi tidak bisa melihat anaknya. Waktu ini juga merupakan waktu mempersiapkan kelahiran dan mempersiapkan posisi orang tua, sebagai fokus pada kelahiran anak.

Dampak patologis muncul akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Perubahan fisiologis dimulai ketika proses nidasi terjadi. Tubuh wanita bereaksi seperti benda asing. Ibu hamil muda mengalami mual, muntah, demam dan lemas. Rasa mual dan muntah ini berkurang hingga akhir trimester pertama. Pada trimester kedua, tubuh mulai beradaptasi dan rasa mual muntah mulai berkurang. Namun pada trimester ketiga, ibu hamil mengeluhkan penyakit yang disebabkan oleh perut yang membesar, perubahan anatomi dan perubahan hormonal. (Venkata C. & Venkatashiah S. B.., 2009)

Keluhan nyeri punggung dikarenakan oleh membesarnya uterus yang berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang keluar dan melemahkan otot-otot perut, mengubah postur tubuh, serta memberikan tekanan pada punggung. Obesitas mempengaruhi otot-otot yang bekerja lebih keras, memberi tekanan pada persendian. Hormon estrogen dapat mengendurkan sendi dan ligamen yang membentang dari panggul ke tulang belakang. Semakin tua usia kehamilan, semakin banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Peningkatan produksi hormon selama kehamilan, terutama kadar estrogen yang tinggi selama kehamilan, peningkatan jumlah estrogen ini akan mempengaruhi jaringan otot punggung dan persendian akan tumbuh dan berkembang lebih fleksibel (Robson, S. Elizabeth dan Waugh, 2013).

Penelitian (Mafikasari, A & Kartikasari, 2015) menunjukkan Di berbagai daerah di Indonesia prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah 60-80%. Di Indonesia ditemukan 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan**.** (Sinclair, 2010). Data DepKes RI, 2018 menunjukkan bahwa 373.000 ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung saat melahirkan, hingga 107.000 (28,7%). Terdapat 67.976 ibu hamil yang tinggal di Provinsi DKI Jakarta. Pada saat yang sama, 35.587 orang (52,3%) mengalami nyeri punggung saat melahirkan.

Nyeri punggung jika tidak segera diatasi akan mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum, dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Frasser, 2009).

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III jika tidak segera ditangani dengan baik menyebabkan terganggunya kondisi ibu hamil saat beraktivitas seperti duduk, berpindah dari tempat tidur, mengangkat ataupun memindahkan benda disekitar dan kondisi yang lebih sakit terjadi ketika nyeri sampai menyebar ke area pelvis dan lumbal yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya (Leung, 2012).

Pijat untuk ibu hamil adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil yang jenis pijatannya disesuaikan dengan yang dirasakan ibu sesuai dengan perubahan tubuh, seperti nyeri bahu, nyeri leher, nyeri punggung, pijat dan dilakukan secara teratur. Manfaat pijat prenatal / pijat kehamilan adalah menghilangkan rasa sakit. Pijat selama kehamilan memiliki efek mendalam pada psikologis dan fisiologi ibu hamil. Relaksasi diberikan dengan terapi untuk meredakan nyeri dan memberikan efek analgesik. Pelepasan histamin dan iritasi lokal menyebabkan pembuluh darah melebar, produk limbah dan racun keluar diserap,

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.515

jaringan mengandung lebih banyak oksigen dan penghilang rasa sakit. Selama pemijatan, neurotransmitter beta-endorphin dan serotonin bekerja sama untuk menghambat sistem saraf pusat dan membuat tubuh lebih rileks (Stillerman, 2008).

Pijat punggung dilakukan karena punggung merupakan bagian tubuh yang paling lebar dan bagian yang paling membuat stres selama kehamilan. Ada beberapa langkah yang ditujukan untuk meredakan nyeri punggung, dimulai dengan terapi pijat area punggung. setiap tahapnya dilakukan 2 sampai 4 kali gerakan pengulangan, sehingga durasi waktu pemijatan pada punggung dilakukan selama 10 menit. Selanjutnya massage dilakukan pada daerah punggung pijatan pada punggung mampu menyejukkan ibu dan harus dilakukan dengan posisi miring dengan disangga oleh bantal pada bagian kepala dan lutut. Pijatan yang diberikan pada punggung dilakukan dengan meremas pada bagian punggung dan melakukan *effluorage* dari punggung hingga ujung tangan sehingga membuat tangan dan otot-otot pada tangan menjadi relaks dan dapat melancarkan sirkulasi darah pada punggung lalu pijat tangan dan tarik jari-jari dengan perlahan. Tahap selanjutnya pemijatan daerah paha menggunakan metode *effluorage* dengan tekanan yang lembut diawali dengan mengoleskan minyak dank rim ke daerah paha berfokus untuk melemaskan otot-otot kaki dan paha. Tekanan yang diberikan melalui telapak tangan dengan membentuk huruf V dengan gerakan maju kedepan dengan beriringan. Daerah kaku dan paha merupakan tempat lemak berkumpul, permasalahan paling besar yang berhubungan dengan paha adalah selulit dan paha mengendur. Memberikan minyak dengan menggunakan gerakan kneading (meremas) pada bagian otot paha dapat mengurangi lemak yang ada dipaha untuk memperbaiki sirkulasi darah dipaha dan kaki.

Sebuah studi oleh Dr. A menunjukkan bahwa nyeri punggung berkurang pada wanita hamil pada trimester ketiga setelah pijat antenatal. Hampir setengah dari wanita hamil pada trimester ketiga mengalami nyeri punggung bawah, meskipun nyeri ringan. Sebuah studi oleh Paramita et al. Pada tahun 2013 di BPM Yusnaeni Yogyakarta, beliau menemukan bahwa teknik pijat punggung dapat mengurangi nyeri pada persalinan fase aktif pertama. dan studi oleh Aini, 2016 BPS Furda Azis Desa Gemekan Sooko Mojokerto menunjukkan bahwa penggunaan pijat Effleurage secara signifikan dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil selama trimester ketiga kehamilan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada ibu hamil, dari 30 ibu hamil trimester III terdapat 65% yang mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung terjadi akibat membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Prenatal Massage* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III".

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental designs* pendekatan *one-group pretest-posttest design.* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungannya di Puskesmas X berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah sampel berjumlah 30 responden. Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas X. Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 1 bulan yaitu pada bulan Februari 2021. Instrumen yang digunakan adalah skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Uji Statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon, dikarenakan hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal.

HASIL

1. Analisa Univariat

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.515

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karya Maju (N=30)

Karakteristik	Kriteria	Frekuensi N	Persentase %
Umur	20-35 Tahun	30	100.0
Total		30	100
Pendidikan	a. SD-SMP	7	23.3
	b. SMA/SMK	20	66.7
	c. Perguruan Tinggi	3	10.0
Total		30	100
Pekerjaan	a.IRT (Ibu Rumah Tangga)	26	86.7
	b.Wiraswasta	1	3.3
	c. Swasta	2	6.7
	d. PNS (Pegawai Negeri Sipil)	1	3.3
Total		30	100
Paritas	a. Primipara	20	66.7
	b. Multipara	10	33.3
Total		30	100
Pernah Melakukan *Prenatal Massage*	a. Belum pernah	21	70
	b. Sudah Pernah	9	30.0
Total		30	100

Tabel 1. menjelaskan bahwa semua responden berusia 20-35 tahun sebanyak 30 ibu hamil dan sebesar 100%, SMA/SMK sebanyak 20 ibu hamil (66.7%), IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 20 ibu hamil (86,7%), Primipara sebanyak 20 ibu hamil (66.7%), belum pernah melakukan *prenatal massage* sebanyak 21 ibu hamil (70.0%).

Tabel 2. Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah dilakukan *Prenatal Massage*di Puskesmas Karya Maju

(N=30)

	Median (minimum-maksimum)	***P***
Nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi	2.00(1-4)	0.000
Nyeri punggung sesudah dilakukan intervensi	1.00(0-2)	

Dari tabel 2. dapat dilihat bahwa dari 30 responden nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi median bernilai 2.00, dan nyeri punggung sesudah dilakukan intervensi median bernilai 1.00.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji Normalitas *Prenatal Massage* Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Karya Maju (N=30)

	Shapiro-Wilk		**Selisih Uji Normalitas**
statistic	**Df**	**Sig.**	
785	30	0,000	0,000
579	38	0,000	

Dari tabel 3. menjelaskan bahwa hasil uji normalitas data disimpulkan bahwa distribusi data pada saat sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi serta selisih uji normalitas tidak normal (p=0,000). Dengan demikian untuk uji analis data digunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4. Perbedaan Nyeri Punggung sebelum dan sesudah dilakukan Prenatal MassagePada Ibu Hamil Trimester IIIdi Puskesmas Karya Maju

(N = 30)

	Median (minimum-maksimum)	**SD**	**P**
Sebelum dilakukan intervensi	**2.00 (1-4)**	**944**	**0,000**
Sesudah dilakukan intervensi	**1.00 (0-2)**	**664**	

Dari tabel 4. dapat dilihat bahwa dari30 responden nilai median nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal massage (2.00)

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.515

dengan nilai minimum 1, nilai maksimum 4sertaStd. Deviation sebelum dilakukan tindakan 944sedangkan nilai median nyeri punggung setelah dilakukan prenatal massage (1.00) dengan nilai minimum 0, nilai maksimum 2 dan Std. Deviation 664 dengan p *value* 0,000.

PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia.

Pada penelitian ini semua responden berusia 20-35 tahun (100%). Usia tersebut termasuk usia reproduktif yaitu usia yang baik dalam masa reproduksi usia mempengaruhi saat masa kehamilan, dimana wanita yang mengalami kehamilan pertama atau primigravida lebih besar mengalami ketidaknyamanan atau nyeri di bagian punggung, dikarenakan dengan adanya respon nyeri yang tidak berulang atau yang belum pernah terjadi (Prawirohardjo, 2012).
Hamil sebelum usia 20 tahun atau di atas usia 35 tahun juga dapat berpengaruh selama kehamilan karena tubuh masih dalam fase pertumbuhan dan tidak dapat mengimbanginya selama kehamilan. Sel telur, atau sel telur, kurang subur saat masih muda, dan karena wanita memiliki jumlah sel telur yang terbatas, jumlah sel telur berkurang seiring bertambahnya usia.

Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan pendidikan.

Pendidikan merupakan latar belakang yang dapat mempengaruhi pola perilaku yang berbeda-beda pada setiap responden dan dari 30 responden yang mengikuti penelitian ini. Responden yang berpendidikan paling tertinggi berada di tingkatan SMA/SMK sebanyak 20 responden (66,7%), responden yang hanya lulusan SD-SMP hanya terdapat 7 responden (23,3%), responden lulusan perguruan tinggi sebanyak 3 responden (10%).

Di sisi lain (Notoatmodjo S, 2012) menyatakan bahwa pendidikan mempengaruhi pemahaman dan cara berpikir masyarakat. Semakin tua dan berpendidikan kita, semakin berkembang pemahaman dan kemampuan berpikir kita, dan semakin banyak pengetahuan yang kita peroleh. Pendidikan adalah proses belajar dimana setiap individu memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih dalam. Pengetahuan formal meliputi pemikiran, tindakan, dan moral yang sesuai dengan pendidikan masing-masing individu. (Darmaningtyas, 2009).
Berdasarkan temuan penelitian ini, para peneliti menemukan bahwa dengan meningkatnya tingkat pendidikan, tingkat pendidikan responden selama kehamilan meningkat, dan bahwa pengetahuan berbeda yang diperoleh selama kehamilan seimbang atau seimbang, saya menyimpulkan bahwa saya mengerti. Di sisi lain, karena kurangnya pendidikan, banyak yang tidak tahu harus berbuat apa, apa yang benar atau salah selama hamil, dan hanya melakukan apa yang mereka ketahui.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.

Pekerjaan yang **diberikan kepada** masing-masing individu tergantung pada keahliannya. Di Indonesia, orang tidak harus bekerja di luar keahliannya. Berdasarkan survei terhadap 30 responden hamil yang mengikuti penelitian, 26 responden (86,7%) tidak bekerja atau ibu rumah tangga, dan 2 responden (6,7%) bekerja di swasta dan menjawab 1 orang (3,3%) bekerja. . Mereka bekerja sebagai wiraswasta, dan satu responden (3,3%) bekerja sebagai PNS.

Penelitian (Kovacs, 2012) menyebutkan bahwa beberapa studi terdahulu menemukan adanya hubungan antara bekerja dan aktivitas fisik yang berat dengan tingginya resiko kejadian antaranya nyeri punggung selama masa kehamilan. Penelitian tersebut menggabungkan berbagai macam kegiatan aktivitas fisik sehari-hari seperti: aktivitas bekerja, aktivitas dirumah, waktu luang atau istirahat dan waktu untuk berolahraga. Kegiatan-kegiatan tersebut sangat berpotensi

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.515

terjadi aktivitas yang berat, seperti bekerja dan berolahraga sehingga mempengaruhi nyeri yang dialami seseorang.

Pekerjaan dan aktivitas yang dilakukan oleh masing-masing responden merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri yang dialami ibu hamil. Nyeri punggung saat hamil dapat mengganggu keseharian Anda. Selain itu, nyeri mempengaruhi kualitas hidup. B. Karena kebingungan dalam hubungan dengan manusia lain dan kebingungan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (activities of daily living). (Setiyohadi, et.al., 2009).

Distribusi frekuensi karakteristik responden terhadap paritas.

Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 30 responden ibu hamil trimester III terdapat 20 responden (66,7%) berparitas primipara dan 10 responden (10%) berparitas multipara.Para wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Masalah tersebut bisa memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang membuat lengkungan punggung semakin mamnjang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada grandemultipara yang tidak melakukan Latihan (Varney, 2014).

Menurut peneliti, ibu yang sering hamil mempunyai resiko lebih besar mengalami nyeri punggung daripada yang pertama kali hamil karena otot-otot ibu yang sering hamil lebih rapuh sehingga hal tersebut menyebabkan otot tidak cukup kuat untuk menopang rahim yang membesar.

Nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal massage.

Tabel 5.2 menjelaskan bahwa 30 responden nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi median bernilai 2.00 dan nyeri punggung dan nyeri punggung sesudah dilakukan intervensi median bernilai 1.00.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berpendapat bahwa karena bekerja merupakan aktivitas yang berbeda, maka respon orang terhadap rasa sakit yang dialaminya juga berbeda. Untuk wanita hamil, ini mengurangi rasa sakit di tempat kerja dan, sebaliknya, rasa sakit di tempat kerja dan nyeri yang dirasakan bertambah sakit. Oleh karena itu, ibu hamil harus dapat melakukan aktivitas semaksimal mungkin tanpa paksaan atau tuntutan yang dapat mempengaruhi kesehatan dirinya atau janin yang dikandungnya.

Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi pada ibu hamil. Ini karena Ketika rahim berkembang memengaruhi pusat gravitasi, meregangkan dan melemahkan otot perut, mengubah postur, dan memberi tekanan pada punggung. Kelebihan berat badan pasti mempengaruhi otot-otot yang harus bekerja lebih keras, menyebabkan sendi stres. Hormon kehamilandapat mengendurkan sendi dan ligamen yang membentang dari panggul ke tulang belakang. Semakin tua usia kehamilan, semakin banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. nyeri yang sering dialami ibu hamil saat kehamilan memasuki trimester ketiga dengan rasa sakit yang sering muncul terutama di bagian punggung, bawah kaki. Peningkatan produksi hormon selama kehamilan, terutama estrogen yang tinggi selama kehamilan, peningkatan jumlah estrogen ini akan mempengaruhi punggung, terutama saat memasuki tahap usia 7 bulan, jaringan otot dan persendian akan tumbuh dan menjadi lebih lemah (Robson, S. Elizabeth dan Waugh, 2013).

Prenatal massage merupakan cara untuk membantu ibu hamil merasa segar, nyaman secara mental dan lebih nyaman selama kehamilan. Pijat prenatal dapat meredakan nyeri punggung, dalam hal ini sirkulasi darah ibu akan lancar, yang dapat meredakan nyeri secara alami

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.515

selama kehamilan. Pijat prenatal juga membuat ibu senang dan rileks, berhubungan dengan orang-orang yang peduli adalah sumber kekuatan bagi ibu (IHCA, 2014).

Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Dari tabel 5.3 menjelaskan bahwa hasil uji normalitas data disimpulkan bahwa distribusi data pada saat sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi serta selisih uji normalitas tidak normal (p=0,00). Dengan demikian untuk uji analis data digunakan uji Wilcoxon.

Dari tabel 5.4 perbedaan prenatal massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menjelaskan bahwa dari 30 responden nilai median nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal massage (2.00) dengan nilai minimum 1, nilai maksimum 4, serta standar deviation sebelum dilakukan tindakan 944 sedangkan nilai median nyeri punggung setelah dilakukan prenatal massage (1.00) dengan nilai minimum 0, nilai maksimum 2 dan standar devitiation 644 serta p value 0,000.

Ada banyak cara untuk meredakan nyeri punggung bagi ibu, misalnya jalan kaki di pagi hari, menambahkan bantal untuk pinggang dan untuk punggung saat tidur, bersantai, senam hamil, pijat, berendam di air panas untuk membuat otot tidak tegang dan untuk ibu hamil trimester ketiga untuk mengurangi aktivitas dan menjaga postur, tulang belakang harus selalu lurus, tidak melengkung (Harsono, 2013).

Massage/ pijatan dapat meningkatkan sirkulasi darah, member tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental.. *Prenatal massage* dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan. *Prenatal massage* juga membuat ibu merasa senang dan rileks, sentuhan orang peduli menolong merupakan sumber kekuatan ibu (IHCA, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fithriyah, dkk 2020 menunjukan Setelah dilakukan prenatal massage didapat hasil: tidak nyeri 9(28.1%), sedikit nyeri 10(31.2%), sedikit lebih nyeri 9(28.1%), lebih nyeri 4(12.5%). Ujistatistik Spearman rank menunjukan P value = 0.000<α(0.05) sehingga H1 diterima.

Penelitian oleh Arummega, dkk (2020) menunjukkan Setelah dilakukan telaah didapatkan artikel nasional 9 dan internasional 15. Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada 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.

Penelitian terkait menunjukkan sebelum melakukan pijat ibu hamil sejumlah 16 ibu hamil (53,3%) mengalami nyeri ringan setelah melakukan pijat ibu hamil 25 ibu hamil (83,3%) mengalami nyeri ringan dan 5 ibu hamil (16,7%) mengalami nyeri sedang. Hasil uji uji t-test didapatkan korelasi antara dua variabel (sebelum dan sesudah dilakukan pijat hamil) adalah sebesar 0,819 dengan nilai probabilitas jauh dibawah 0,05. Hal ini menyatakan adanya korelasi antara pre test dan post test adalah sangat erat dan benar-benar berhubungan secara nyata (Ni'amah, dkk.2022)

Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktivitas ibu hamil tidak terganggung. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktivitasnya dengan normal, seperti membungkuk yang berlebihan dan mengangkat beban yang berat. kemungkinan implikasi yang disebabkan nyeri punggung sebagai salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan harus mendapatkan perhatian yang tepat dan perawatan yang benar (Ayanniyi, 2013).

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Pijat prenatal dapat membuat ibu hamil lebih nyaman dan bahagia karena akan membantu melancarkan peredaran darah ibu. Hal ini juga dapat mengurangi rasa sakit bagi ibu hamil.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh prenatal massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi karakteristik responden dari semua responden berusia 20-35 tahun sebanyak 30 ibu hamil dan sebesar 100%, SMA/SMK sebanyak 20 ibu hamil (66.7%), IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 20 ibu hamil (86,7%), Primipara sebanyak 20 ibu hamil (66.7%), belum pernah melakukan *prenatal massage* sebanyak 21 ibu hamil (70.0%).
2. Rerata-rata nyeri punggung dari 30 responden sebelum dilakukan prenatal massage dengan nilai median (2.00) dengan nilai minimum 1, nilai maksimum 4
3. Rerata-rata nyeri punggung dari 30 responden setelah dilakukan *prenatal massage*dengan nilai median (1.00) dengan nilai minimum 0, nilai maksimum 2
4. Analisa bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai P Value < 0,05 yaitu 0,000 berarti ada pengaruh *prenatal massage* sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas X

SARAN

Bagi responden

Ibu hamil harus menjaga dan meningkatkan pengetahuan tentang pijat prenatal agar ibu hamil mau dilakukan pijat selama kehamilan untuk mengurangi sakit punggung bagi ibu hamil.

Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini lebih dikembangkan hingga lebih baik lagi dengan variable yang berbeda dan sampel mengenai terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

FUNDING

Penelitian ini menggunakan biaya mandiri oleh peneliti, tidak didanai oleh pihak manapun

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada penelitian ini tidak mengandung potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih Pimpinan IKesT Muhammadiyah Palembang, Pimpinan tempat penelitian dan tim peneliti.

KEPUSTAKAAN

Arummega, dkk. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. Jurnal ilmiah kebidanan. Volume 9 No. 1

Ayanniyi, O. (2013). Low Back Painin Pregnancy: The reality and challenge. *Ghana Journal of Physiotherapy, Vol 4, Number 1*.

B., V. C. & V. S. (2009). Sleep Disordered Breathing During Pregnancy. *Journal of the American Board of Family Medicine 22(2):158-168.*

Dahlan, Sopiyudin (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6.* Jakarta, Salemba Medika

Frasser. (2009). *Buku Ajar Bidan.* akarta : Buku Kedokteran EGC.

Fithriyah, dkk. (2020). *Pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III*.JUrnal Kebidanan. Volume 10 No. 1

Harsono. (2013). *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Jakarta : Platinum.

IHCA. (2014). ouch Training: Developing Mom, Baby Massage And Spa.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

International Holistic Care Association.

Kovacs, F. M. dkk. (2012). *Prevalence and Factors Associated With Low Back Pain adn Pelvic Girdle Pain During Pregnancy. Health Services Research: SPINE Volume 37,*.

Leung, L. (2012). *From Ladder To Platform: A New Concept For Pain Management. Kanada. Journal Of Primary Health Care*.

Mafikasari, A & Kartikasari, R. (2015). *posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III.* Jurnal Kebidanan, Vol. 07, No. 02.

Ni'amah, S. (2022). *Pengaruh pijat ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester IIIi di wilayah kerja puskesmas kayen Kabupaten pati*. TSJKeb_Jurnal. Vol.7 No.1

Notoatmodjo S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan,*. Penerbit Buku Rineka Cipta, Jakarta.

Prawirohardjo, S. (2012). *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Bina Pustaka.

Pangesti CB, Puji Astuti H, Ekacahyaningtyas M. (2022). *Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III.* JKebidanan [Internet]. 2022 Apr 16;01–12. Available from: /2014/12/angka-https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/512

Fatimah S, Rosdiana R, Nurayuda N,Anggraeni S. *The Effect Of WoolwichMassage Methods And Gb 21 Point Acupuncture On Breast Milk Production.* J Heal Sci Gorontalo JHeal Sci Community [Internet]. 2022Apr 7;5(3):17–31.Available from:https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/12801

Robson, S. Elizabeth dan Waugh, J. (2013). *Patologi pada Kehamilan*. Jakarta:EGC.

Setiawati, I., Ngudia, S., & Madura, H. (2019). *Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2.

Sinclair, C. (2010). *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta : EGC.

Stillerman, E. (2008). *Prenatal Massage; A Textbook of Pregnancy, Labor and Postpartum Bodywork*. St Louis Missouri: Mosby. Inc.

Varney. (2014). *Buku ajar asuhan kebidanan*. Jakarta : EGC

.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)