

## Efektivitas Teknik Prenatal Massage Pada Ibu Hamil Trisemester III Dalam Pengurangan Intensitas Nyeri Punggung Bawah

Oktaviani Fitriyah<sup>1</sup>, Lusi Hariyanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>3</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*e-mail: j120200001@student.ums.ac.id<sup>1</sup>

### Abstrak

Hamil adalah suatu proses alami yang dimulai sejak pembuahan hingga bayi dilahirkan. Saat masa ini, tubuh mengalami perubahan pada berbagai sistem, seperti jantung, pernapasan, hormon, pencernaan, dan otot-tulang. Transformasi pada sistem otot-tulang selama kehamilan terjadi secara bertahap, termasuk peningkatan berat badan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada bagian bawah punggung, terutama pada trimester III. Dari sudut pandang biomekanik, pergeseran pusat gravitasi ke depan dapat menyebabkan lutut menekuk ke belakang dan pelvis menjadi tidak stabil, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan pada tulang belakang bagian bawah dan otot-otot di sekitarnya, sehingga meningkatkan nyeri. Peneliti mencatat bahwa sebelum menjalani prenatal massage, mayoritas ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri sedang berjumlah 24 orang (80,0%). Peneliti mengasumsikan bahwa salah satu penyebab nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil adalah karena pekerjaan, mayoritas pekerjaan ibu hamil adalah ibu rumah tangga. Sehingga perlu diberikan intervensi prenatal massage untuk dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III. Setelah dilaksanakan prenatal massage mayoritas ibu hamil merasakan nyeri ringan (76,7%). Prenatal massage dinilai efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci:** Nyeri punggung bawah, ibu hamil, prenatal massage

### Abstract

*Pregnancy is a natural process that starts from fertilization until the baby is born. During this time, the body undergoes changes in various systems, such as the heart, breathing, hormones, digestion, and musculature-bone. Transformations in the muscular-bone system during pregnancy occur gradually, including an increase in body weight that can cause discomfort in the lower back, especially in the third trimester. From a biomechanical point of view, the forward shift of the center of gravity can cause the knees to bend backwards and the pelvis to become unstable, which in turn increases pressure on the lower spine and surrounding muscles, thereby increasing pain. Researchers noted that before undergoing prenatal massage, the majority of third trimester pregnant women who experienced moderate pain amounted to 24 people (80.0%). Researchers assume that one of the causes of back pain that occurs in pregnant women is due to work, the majority of pregnant women's jobs are housewives so it is necessary to provide prenatal massage interventions to reduce the intensity of pain in third trimester pregnant women. After prenatal massage, the majority of pregnant women feel mild pain (76.7%). Prenatal massage is considered effective in reducing back pain in third trimester pregnant women.*

**Keywords:** Lower back pain, pregnant women, prenatal massage

## 1. PENDAHULUAN

Hamil adalah suatu proses alami yang dimulai sejak pembuahan hingga bayi dilahirkan. Saat masa ini, tubuh mengalami perubahan pada berbagai sistem, seperti jantung, pernapasan, hormon, pencernaan, dan otot-tulang. Transformasi pada sistem otot-tulang selama kehamilan terjadi secara bertahap, termasuk peningkatan berat badan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada bagian bawah punggung, terutama pada trimester III. Dari sudut pandang biomekanik, pergeseran pusat gravitasi ke depan dapat menyebabkan lutut menekuk ke belakang dan pelvis menjadi tidak stabil, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan pada tulang belakang bagian bawah dan otot-otot di sekitarnya, sehingga menyebabkan nyeri [1].

Nyeri seringkali menjadi salah satu permasalahan yang krusial selama kehamilan, terutama pada trimester III. Fenomena nyeri saat ini dianggap sebagai masalah kompleks yang didefinisikan oleh International Society for the Study of Pain sebagai "pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial." Nyeri dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan, yang pada akhirnya hal ini dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang signifikan selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan berinteraksi secara sinergis, bertambah buruk satu sama lain. Keluhan nyeri pada bagian punggung ibu hamil sering dilaporkan, berkisar antara 50% hingga 70% menurut penelitian sebelumnya, bahkan 8% di antaranya dapat menyebabkan cacat berat. Namun, bukti empiris yang menunjukkan dampak ini pada perawatan individu yang mengalami nyeri masih terbatas. Nyeri akut yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan risiko nyeri kronis, mengurangi kualitas hidup, dan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan yang bersifat kuratif [2].

Massage dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan pada bagian bawah punggung pada ibu hamil trimester 3. Salah satu jenis pijat yang bermanfaat adalah pijat effleurage. Studi menunjukkan bahwa kombinasi kompres air hangat dan pijat effleurage efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada bagian bawah punggung pada ibu hamil trimester 3. Meskipun demikian, sebelum memulai massage pada ibu hamil, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter kandungan atau ahli fisioterapi agar mendapatkan saran yang sesuai dan aman bagi kesehatan ibu dan janin [3].

## 2. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian kali ini adalah menggunakan pendekatan *one group pre post design*, metode ini merupakan suatu pendekatan dengan menggunakan hanya satu kelompok sebagai subjek penelitian tanpa ada kelompok kontrol di dalamnya baik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 30 orang ibu hamil trimester tiga dengan keluhan nyeri punggung bawah. Teknik dalam pengambilan sampling ini adalah total sampling dimana jumlah sampel sama dengan populasi yang ada.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk dapat mengetahui gambaran titik nyeri dan skala nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil trimester 3. Analisis bivariat dapat dilakukan untuk mengetahui keeratan antar variabel secara asosisatif, komparatif, dan korelatif.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum menjalani prenatal massage, tingkat nyeri punggung bawah rata-rata yang dirasakan oleh ibu hamil trimester tiga adalah 4,73 (nyeri sedang). Penelitian juga mencatat bahwa sebelum menjalani prenatal massage, mayoritas ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri sedang berjumlah 24 orang (80,0%). Peneliti mengasumsikan bahwa salah satu penyebab nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil adalah karena pekerjaan, mayoritas pekerjaan ibu hamil adalah ibu rumah tangga. Selain hal tersebut

subjek juga seorang ibu dengan multigravida, sehingga selain hanya sebagai ibu rumah tangga, namun juga harus mengurus anak-anak. Jika nyeri punggung tidak segera di tangani dengan baik dapat menyebabkan nyeri kronis dan menyebabkan kecenderungan nyeri punggung pasca kelahiran yang akan lebih sulit disembuhkan. Sehingga perlu diberikan intervensi prenatal massage untuk dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu hamil trisemester III.

Pengaplikasian teknik massage dengan pemberian sentuhan dan tekanan pada sekitar otot ekstensor punggung seperti m. multifundus, m. rotators, m. quadratus lumborum selama 10 menit dan dilaksanakan selama dua kali menghasilkan efek yang membuat rileks dan merangsang terjadinya pelepasan senyawa endorfin yang berfungsi untuk meminimalisir rasa sakit dan juga dapat meningkatkan suasana hati ibu hamil karena bisa mengurangi nyeri pada otot vertebra lumbal. Teknik ini bekerja dengan mengurangi tekanan pada saraf otot yang berkontraksi dan melemaskan jaringan [4].

### Tabel dan Gambar



Gambar 1 Pengisian kuisisioner pretest pada ibu hamil



Gambar 2 Pengisian kuisisioner posttest pada ibu hamil



Gambar 3 Edukasi prenatal massage pada ibu hamil

Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan edukasi terkait intervensi massage pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah menunjukkan hasil 2,17 (nyeri ringan). Setelah dilaksanakan prenatal massage mayoritas ibu hamil merasakan nyeri ringan (76,7%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa prenatal massage mampu menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trisemester III. Prenatal massage dinilai efektif untuk mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil trisemester III, karena prenatal massage memberikan efek nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri. Ketika ibu hamil melakukan massage secara rutin ini dapat

membantu untuk peningkatan kualitas tidur, menstimulasi pengeluaran hormon edorphine serta mampu untuk menurunkan hormon adrenalin [5].

Tabel 1. Tingkat Nyeri Punggung

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Tidak nyeri	0	0,0%	2	6,7%
Nyeri Ringan	4	13,3%	23	76,7%
Nyeri Sedang	24	80,0%	5	16,7%
Nyeri Berat	2	6,7%	0	0,0%
Jumlah	30	100%	30	100%

Berikut merupakan hasil dari subjek ibu hamil sebelum pemberian intervensi prenatal massage dan sesudah pemberian massage, dapat kita ketahui bahwa sebelum diberikan intervensi dan edukasi prenatal massage penderita nyeri sedang berjumlah 24 ibu hamil sedangkan setelah pemberian edukasi dan intervensi berjumlah 5 orang. Dampak dari perubahan sistem anatomis ibu hamil akibat perbesaran perut menyebabkan munculnya rasa nyeri pada area abdomen dan punggung.

#### 4. KESIMPULAN

Nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III dapat terjadi akibat perubahan fisiologis ibu hamil, seperti halnya perbesaran perut ibu hamil, oleh karenanya ibu hamil diberikan edukasi serta intervensi terkait prenatal massage guna mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil serta vdampak-dampak yang bisa saja muncul dikemudian hari, meminimalisir rasa nyeri dan mengurangi efek yang terjadi adalah tujuan dari prenatal massage, diharapkan dengan pemberian prenatal massage ibu hamil akan lebih nyaman. Di dapatkan hasil terkait prenatal massage yang mampu mengurangi nyeri pada ibu hamil. Intervensi ini bisa di terapkan pada ibu hamil trisemester III.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini terutama kepada responden ibu hamil yang telah bersedia diambil data dan terlibat secara aktif sebagai responden.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. D. P. Cahyani, N. G. K. Sriasih, and M. W. G. Darmapatni, "Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga," *Jurnal Sehat Mandiri*, vol. 15, no. 2, pp. 72-79, 2020.
- [2] K. D. Purnamasari and M. N. Widyawati, "Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III," *Jurnal Keperawatan Silampari*, vol. 3, no. 1, pp. 352-361, 2019.
- [3] L. Y. Waskito, "EFEKTIVITAS KOMBINASI KOMPRES AIR HANGAT DAN EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III," 2019.
- [4] S. Muawanah, "EFEKTIVITAS MASSAGE THERAPY DAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL," *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, vol. 7, no. 2, pp. 118-128, 2023.
- [5] H. Fithriyah, R. D., dan Dewi, R. S., "Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)," *Jurnal Kebidanan*, vol. 2, pp. 36-43, 2020.