



Jurnal Kebidanan XIV (01) 01-12
Jurnal Kebidanan
<http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id>



PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III

Christiani Bumi Pangesti¹⁾, Hutari Puji Astuti²⁾, Martina Ekacahyaningtyas³⁾

^{1), 2)} Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga, ³⁾ Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

E-mail: christianibumi@ukh.ac.id

ABSTRAK

Ketidaknyamanan sering terjadi pada ibu hamil TM III yaitu salah satunya adalah nyeri pada punggung. Sekitar 80% wanita mengalami nyeri pada punggungnya di beberapa titik selama kehamilan. Hal ini terjadi 70% akibat perubahan otot tulang punggung, sedangkan 30% nya mungkin bisa disebabkan karena masalah pada kondisi tulang belakang sebelumnya. Pemijatan bertujuan untuk mengembalikan aliran vena dan getah bening, menstimulasi reseptor sensorik pada kulit dan sub kulit untuk mengurangi rasa nyeri. Studi pendahuluan yang dilakukan di Samudra Mom Kids SPA Sragen bulan Februari 2021 terdapat 10 ibu hamil yang dilakukan wawancara menyatakan 8 (80%) mengeluh nyeri punggung pada saat Trimester III. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Pregnancy Massage* Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil dan Perbedaan nyeri ibu hamil TM III pada kelompok perlakuan dan kontrol. Metode penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan rancangan *non randomized pretest and posttest with control group design*. Penelitian dilakukan selama 3 bulan, pada bulan April sampai dengan Juni 2021. Pengambilan sampel dilakukan secara *non random sampling dengan teknik purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil ada pengaruh yang signifikan dari pemberian *pregnancy massage* pada punggung terhadap nyeri punggung ibu hamil Trimester III dengan nilai probabilitas (p) $0,000 < 0,05$ dan ada perbedaan nyeri ibu hamil TM III pada kelompok perlakuan dan kontrol dibuktikan dengan nilai (p) $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci : *Pregnancy Massage*, Nyeri Punggung, Ibu hamil TM III

THE EFFECT OF BACK MASSAGE DURING PREGNANCY ON THE PREGNANT WOMEN'S BACK PAIN IN THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY

ABSTRACT

Discomfort often occurs in the third trimester of pregnancy. One of the discomforts is back pain. Around 80% of women experience back pain at some point during pregnancy. 70% could be caused by changes in the spinal muscles and 30% by previous spinal condition problems. A massage designed to reduce pain by restoring venous and lymphatic outflow and stimulating sensory receptors in the skin and subcutaneous layers. A preliminary study was conducted at the Samudra Mom Kids SPA of Sragen in February 2021. Ten pregnant women stated that 8 (80%) pregnant women complained of back pain during the third trimester. The study intended to determine the effect of pregnancy back massage on the pregnant women's back pain and differences in pain during TM III pregnant women in the treatment and the control groups. The research method adopted a quasi-experiment with a non-randomized pre-test and a post-test with a control group design. It was conducted for three months from April to June 2021. The sampling was performed by a non-random sampling with a purposive sampling technique. The data analysis applied the Wilcoxon test and Mann-Whitney. The result revealed a significant effect of providing back massage on the pregnant women's back pain in the third trimester of pregnancy. It was evidenced by the probability value (p) of $0.000 < 0.05$. Differences in pain during TM III pregnant women in the treatment and the control groups (p) of $0.000 < 0.05$.

Keywords: *Pregnancy Massage*, *Back Pain*, *Third Trimester of Pregnancy*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis seorang wanita, dimana akan banyak pula melibatkan perubahan fisiologis maupun psikologisnya. Perubahan psikologis yang mungkin akan terjadi pada seorang ibu ketika hamil trimester tiga antara lain ibu merasakan kecemasan, depresi, kekecewaan, dan penolakan. Perasaan ini akan mempengaruhi perubahan mood ibu akibat dari perubahan hormonal yang memicu perubahan ini. Perubahan fisiologis yang sering terjadi pada ibu hamil trimester 3 yaitu adanya perubahan jaringan ikat menjadi lebih lembut dan longgar sehingga akan mengakibatkan nyeri punggung (Astuti et al., 2017). Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil TM III yaitu salah satunya adalah nyeri pada punggung, tetapi jika hal ini tidak diatasi maka akan menimbulkan masalah baru yaitu meningkatkan kecemasan karena kurangnya pengetahuan dan belum adanya pengalaman sehingga produksi adrenalin akan meningkat (Arianti & Restipa, 2019).

Sekitar 80% wanita akan mengalami nyeri pada punggungnya di beberapa titik selama kehamilan. Hal ini terjadi akibat perubahan otot tulang punggung (70%), tanpa otot punggung yang kuat maka luka pada ligamental

akan semakin parah sehingga postur memburuk. Sedangkan 30% nya mungkin bisa disebabkan karena masalah pada kondisi tulang belakang sebelumnya (Wulandari & Andryani, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Manyozo et al., 2019) bahwa low back pain dapat dimulai kapan saja selama kehamilan. Namun wanita pada Trimester ketiga memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami Low Back Pain. Hal ini terjadi karena adanya perubahan postural, peningkatan beban pada tulang belakang karena janin yang sedang tumbuh dan lordosis yang berlebihan yang memberikan kekuatan fisik pada sendi tulang belakang dan menyebabkan disfungsi. Massage adalah jenis lain dari pengobatan komplementer dan alternatif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Massage mampu untuk melepaskan hormon kortisol yang menyebabkan stres (Jamel Baljon et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Wulan et al., 2017) tentang efektivitas massage eflurage dan abdominal lifting massage pada penurunan nyeri pada ibu hamil. Penurunan nilai nyeri ditemukan secara signifikan lebih besar pada kelompok wanita hamil yang melakukan pijat. Berkurangnya nyeri pada ibu hamil disebabkan oleh penurunan hormon

relaxin. Pijat ditujukan untuk mempengaruhi sistem motorik, saraf dan kardiovaskuler, memicu istirahat dan relaksasi diseluruh tubuh. Adanya pemijatan juga bertujuan untuk mengembalikan aliran vena dan getah bening, menstimulasi reseptor sensorik pada kulit dan sub kulit untuk mengurangi rasa nyeri. Selain itu adanya hormon relaxin untuk mengendurkan ligamen di panggul untuk proses persalinan.

Menurut (Nurul et al., 2018), massage prenatal adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan, doa, dan adanya rasa peduli, mencintai, dan kasih yang tulus pemijat kepada ibu hamil. Teknik pemijatan dilakukan dengan cara effleurage dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi. Studi pendahuluan yang dilakukan di Samudra Mom Kids SPA Kabupaten Sragen pada bulan Februari 2021 terdapat 10 ibu hamil yang dilakukan wawancara menyatakan 8 (80%) ibu hamil mengeluh nyeri punggung pada saat Trimester III. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III di Samudra Mom Kids SPA Kabupaten Sragen”. Sedangkan tujuan dari penelitian yaitu

Untuk mengetahui Pengaruh *Pregnancy Massage* Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III di Samudra Mom Kids SPA Kabupaten Sragen.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Samudra Mom Kids SPA Kabupaten Sragen, pada bulan April sampai dengan Juni 2021. Rancangan penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan *non randomized pretest and posttest with control group design*. Peneliti mengukur intensitas nyeri punggung ibu hamil TM III dengan menggunakan lembar observasi kemudian dilakukan intervensi *massage* punggung, sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan relaksasi nafas dalam. Setelah itu dilakukan evaluasi terkait intensitas nyeri punggung ibu hamil TM III pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan lembar observasi menggunakan *skala Bourbonis*. Penelitian yang dilakukan untuk menganalisa pengaruh *pregnancy massage* punggung terhadap intensitas nyeri punggung pada kelompok kontrol dan perlakuan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah dengan menggunakan skala *Bourbanis*. Penggunaan skala *Bourbanis* lebih efisien dan lebih mudah dipahami oleh responden dibandingkan dengan skala lainnya. Hasil dari skala *Bourbanis* 0:

tidak nyeri, 1-3: nyeri ringan, 4-6: nyeri sedang, 7-9: nyeri berat, dan 10 : nyeri sangat berat.

Penelitian ini mengkaji 2 (dua) variable yaitu 1 (satu) variable bebas dan 1 (satu) variable terikat. Variabel bebasnya adalah *Pregnancy Massage* Punggung dan variabel terikat adalah Intensitas nyeri. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III selama periode Januari sampai dengan Maret 2021 yang mengalami keluhan nyeri punggung di Samudra Mom Kids SPA Kabupaten Sragen sebanyak 35 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menurut (Dharma, 2011), perhitungan besar sampel untuk menentukan besar sampel untuk beda rerata dua kelompok dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{2\sigma^2(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)}$$

Sehingga jumlah minimal sampel yang diperlukan untuk setiap kelompok adalah sebesar 16 orang, sehingga total sampel adalah 32 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu ibu hamil TM III, usia ibu 20 tahun - 35 tahun, tidak sedang memiliki penyakit atau riwayat penyakit obstetrik yang menjadi kontra indikasi dalam pemijatan.

Teknik pengumpulan data dengan lembar pengkajian pasien dan lembar observasi intensitas nyeri dengan skala *Bourbanis*. Teknik analisis dengan analisis univariat terdiri dari usia responden, gravida, umur kehamilan, pekerjaan, dan pre post tingkat nyeri punggung. Sedangkan untuk analisis bivariat digunakan untuk melihat perbedaan antara 2 kelompok (intervensi dan kontrol). Pengukuran normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, bila distribusi tidak normal maka menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney test*. Pengujian normalitas data menunjukkan semua nilai signifikan lebih kecil daripada 0,05 yang disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Maka pengujian statistik menggunakan non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dipaparkan sebagai berikut:

1. Umur Ibu

Hasil penelitian diperoleh data tentang karakteristik umur responden seperti pada tabel berikut :

Tabel 1. Umur Ibu

Umur	Responden	
	f	%
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	32	100
>35 tahun	0	0
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 32 orang (100%). Secara fisiologis dengan bertambahnya umur maka kemampuan organ-organ tubuh akan mengalami penurunan secara alamiah. Seorang wanita usia reproduktif yang optimal adalah antara 20-35 tahun. Ibu hamil dengan kelompok usia beresiko (<20 tahun dan >35 tahun) memiliki risiko 2 kali lipat terhadap kehamilan maupun persalinannya dibandingkan pada wanita usia reproduktif (20-35 tahun) (Sukma dan Sari, 2020).

2. Gravida

Hasil penelitian diperoleh data tentang karakteristik gravida ibu sebagai responden seperti pada tabel berikut:

Tabel 2. Gravida

Gravida	Responden	
	f	%
Primipara	24	75
Multipara	8	25
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa mayoritas gravida responden yaitu Primipara sebanyak 24 orang (75,0%). Multipara dan grandemultipara akan lebih beresiko mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan primipara, karena otot-otot multipara dan grandemultipara lebih lemah dari

multipara sehingga hal tersebut menyebabkan otot gagal untuk menopang uterus dan rahim yang membesar (Harahap, 2015).

3. Umur Kehamilan

Hasil penelitian diperoleh data tentang karakteristik tentang umur kehamilan responden seperti pada tabel berikut :

Tabel 3. Umur Kehamilan

Umur Kehamilan	Responden	
	f	%
28-32 minggu	10	31.25
33-37 minggu	18	56.25
38-42 minggu	4	12.50
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas umur kehamilan responden yaitu 33-37 minggu sebanyak 18 orang (56.25%). Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi pada ibu hamil. Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil disebabkan karena faktor anatomi dengan membesarnya uterus yang semakin hari semakin membesar karena pertumbuhan janin sehingga menyebabkan tubuh ibu menjadi lordosis. Hal tersebut memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan ibu nyeri punggung. Nyeri mencapai puncak terutama pada akhir kehamilan (36 minggu) dan menurun sampai dengan tiga bulan setelah melahirkan (Siti Maryani, Riza Amalia, 2020).

4. Pekerjaan

Hasil penelitian diperoleh data tentang karakteristik tentang pekerjaan responden seperti pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Aktivitas Responden

Aktivitas Ibu	Responden	
	f	%
Aktivitas Dirumah Bekerja	13	40.62
Meninggalkan Rumah	19	59.38
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas responden adalah bekerja meninggalkan rumah kurang lebih 8 jam kerja dalam sehari sebanyak 19 orang (59.38%). Ibu hamil yang terlalu banyak melakukan aktivitas fisik cenderung untuk mengalami nyeri punggung (Harahap, 2015). Sedangkan ibu yang aktivitas dirumah sebanyak 13 orang (40.62%).

5. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Perlakuan

Hasil penelitian diperoleh data tentang variable tingkat nyeri yang dialami ibu hamil pada trimester ketiga sebelum perlakuan seperti pada tabel berikut:

Tabel 5. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Perlakuan

Nyeri Punggung	Pre-Kontrol		Pre-Eksperimen	
	f	%	F	%
Sedang	5	31.2	6	37.5
Ringan	11	68.8	10	62.5
Jumlah	16	100	16	100

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga pada kelompok kontrol yang termasuk kategori ringan adalah 11 responden (68,8%), dan yang

termasuk kategori sedang ada 5 responden (31,2%). Sedangkan pada kelompok eksperimen yang termasuk kategori ringan adalah 10 responden (62.5%), dan yang termasuk kategori sedang adalah 6 responden (37.5%).

6. Tingkat Nyeri Punggung Setelah Perlakuan

Hasil penelitian diperoleh data tentang variable tingkat nyeri punggung yang dialami ibu hamil pada trimester ketiga setelah perlakuan seperti pada tabel berikut:

Tabel 6. Tingkat Nyeri Punggung Setelah Perlakuan

Nyeri Punggung	Post-Kontrol		Post-Eksperimen	
	f	%	f	%
Sedang	4	25	0	0
Ringan	9	56.2	11	68.8
Tidak	3	18.8	5	31.2
Jumlah	16	100	16	100

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga pada kelompok kontrol setelah perlakuan yang termasuk kategori ringan ada 3 responden (18,8%), yang termasuk kategori ringan ada 9 responden (56,2%), dan yang termasuk nyeri sedang ada 4 responden (25%). Sedangkan nyeri punggung ibu hamil trimester ketiga pada kelompok eksperimen setelah perlakuan adalah sebanyak 5 responden (62,5%) yang tidak mengalami nyeri, ada 11 responden (68,8%) yang mengalami nyeri ringan, dan tidak ada ibu yang mengalami nyeri sedang (0%).

7. Pengaruh relaksasi nafas terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III

Hasil penelitian pengaruh relaksasi nafas terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 7. Pengaruh relaksasi nafas terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III

Ket	Kelompok	Normalitas	<i>P value</i>
(Kel Kontrol)	Pretest	.027	0,003
	Posttest	.004	

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil penelitian menunjukkan uji normalitas diperoleh *p value* pretest dan posttest $< 0,05$ sehingga data tidak terdistribusi normal maka digunakan uji statistik non parametrik yaitu uji wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan *p value* $0,003 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh relaksasi nafas terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III

Pada saat seseorang mencapai relaksasi maka persepsi nyeri akan berkurang dan rasa cemas pada nyeri menjadi minimal. Pada dasarnya penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi system syaraf otonom yang merupakan bagian dari syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti prostaglandin, maka akan merangsang syaraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti meningkatkan metabolisme otot, menimbulkan pengiriman implus nyeri dari medula spinalis ke otak (Potter dan Perry, 2006).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, dimana setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (Fitriana dan Vidayanti, 2019). Hal ini diperkuat dengan penelitian Herawati (2017) bahwa terjadi penurunan skala nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dari skala 5 ke skala 3 setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam.

8. Pengaruh *Pregnancy Massage* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III

Hasil penelitian pengaruh *pregnancy massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III seperti pada tabel berikut:

Tabel 8. Pengaruh *pregnancy massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III

Ket	Kelompok	Normalitas	<i>p value</i>
(Kel Perlakuan)	Pretest	.028	0,000
	Posttest	.039	

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil penelitian menunjukkan uji normalitas diperoleh p value pretest dan posttest < 0,05 sehingga data tidak terdistribusi normal maka digunakan uji statistik non parametrik yaitu uji

wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan *p value* 0,000 < 0,05 sehingga terdapat pengaruh *pregnancy massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III.

Pregnancy massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan *pregnancy 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 relax.

Pregnancy massage 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, kekakuan otot yang sering dirasakan

oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat. *Pregnancy massage* juga dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan, menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Hal tersebut dipengaruhi oleh hormon endorfin yang dihasilkan saat pemijatan dengan hormon endorfin ibu akan lebih cepat merasa rileks (Ihca, 2014). Hal ini diperkuat dengan penelitian Fitriyah, dkk (2020) yang menyatakan terdapat pengaruh *pregnancy massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

9. Perbedaan nyeri ibu hamil TM III pada kelompok perlakuan dan kontrol

Tabel 9. Perbedaan nyeri punggung ibu hamil TM III pada kelompok perlakuan dan kontrol

Variabel	Kelompok	Mean	p value
Nyeri	Perlakuan	0,87	0,000
	Kontrol	2,06	

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil penelitian memperlihatkan hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai signifikan (*p value*) adalah $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak atau H_a diterima yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dari rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester ketiga antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan setelah diintervensi

dengan *pregnancy massage*. Pemberian *pregnancy massage* terbukti lebih baik daripada pemberian terapi relaksasi nafas karena dari hasil rata-rata diperoleh nilai *pregnancy massage* (0,87) sedangkan relaksasi nafas (2,87) hal ini menunjukkan bahwa *pregnancy massage* lebih mampu menurunkan nyeri pada ibu hamil TM III.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pijat punggung (*pregnancy massage*) yang dilakukan oleh ibu hamil pada trimester III dapat menurunkan tingkat nyeri. Hasil analisis diatas menyebutkan bahwa *pregnancy massage pada punggung* sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Karena *pregnancy massage* pada punggung mempunyai efek nonfarma-kologis untuk menurunkan nyeri saat dan menjelang persalinan yang tidak membahayakan bagi ibu maupun janin. Ketika seorang wanita hamil melakukan secara rutin (2-3 kali) setiap minggu selama kehamilan, dapat meningkatkan kualitas tidur, menstimulasi pengeluaran hormon endorphine dan menurunkan hormon adrenalin sehingga dapat meningkatkan perasaan relaks dan tenang. Selain itu, pijat punggung yang dapat dilakukan oleh praktisi, suami atau keluarga dapat dapat mengurangi nyeri punggung, dan menurunkan kecemasan (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020).

Prenatal Massage adalah pijat yang di lakukan 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, kekakuan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat. *Prenatal massage* juga dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan, menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Hal tersebut dipengaruhi oleh hormon *endorphin* yang dihasilkan saat pemijatan dengan hormon *endorphin* ibu akan lebih cepat merasa rilex (Ihca, 2014); (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020).

PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah (1) bahwa mayoritas responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 32 orang (100%), mayoritas responden kehamilan primipara sebanyak 24 orang (75%), dengan umur kehamilan mayoritas 33-37 minggu sebanyak 18 orang (56.25%) dan mayoritas ibu bekerja meninggalkan rumah yaitu sebanyak 19 orang (59.38%), (2) Tingkat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada TM III sebelum perlakuan pada kelompok kontrol rata-rata mengalami nyeri ringan sebanyak 11 orang (68,8%) dan pada kelompok perlakuan rata-rata mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang (62,5%). Setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol rata-rata mengalami nyeri ringan 9 orang (56,2%) dan kelompok intervensi rata-rata mengalami nyeri ringan 11 orang (68,8%) dan tidak merasa nyeri sebanyak 5 orang (31,2%). (3) Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian *pregnancy massage* pada punggung terhadap nyeri punggung ibu hamil Trimester III di Samudra Mom Kids SPA Kabupaten Sragen yang dibuktikan dengan nilai probabilitas (p) $0,000 < 0,05$ serta ada perbedaan nyeri pada ibu hamil

TM III pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan nilai probabilitas (p) $0,000 < 0,05$. Pemberian pregnancy massage terbukti lebih baik daripada pemberian terapi relaksasi nafas.

Saran dalam penelitian ini antara lain adalah (1) Bagi Ibu hamil atau Masyarakat, Ibu hamil hendaknya dapat mengikuti kelas hamil sehingga dapat memperoleh banyak informasi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan terutama nyeri punggung yang dapat diatasi dengan pemijatan pada punggung. (2) Bagi Tenaga Kesehatan, Tenaga kesehatan hendaknya meningkatkan pembinaan peran serta masyarakat dibidang kesehatan ibu hamil khususnya memberikan pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil terkhusus nyeri punggung dengan pemijatan pada punggung. (3) Bagi peneliti selanjutnya, peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis disarankan untuk dapat menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan pelaksanaan *pregnancy massage* pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.232>

Astuti, S., Susanti, A. I., & Nurpaidah, R. (2017). *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan* (R. A. Evie Kemala Dewi (ed.)). PT Erlangga.

Dharma, K. K. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan*. Trans Info Media: Jakarta.

El-Hosary, E., Abbas Soliman, H. F., & El-Homasy, S. (2016). Effect of Therapeutic Massage on Relieving Pregnancy Discomforts. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 05(04), 57–64. <https://doi.org/10.9790/1959-0504025764>

Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.

Harahap, Y. Z. (2015). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Jamel Baljon, K., Hibatullah Romli, M., Hanim Ismail, A., Khuan, L., & How Chew, B. (2020). Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: a study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 10, 33844. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844>

Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban

- Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76.
<https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Nurul, M., Kusmini, & Sutarmi. (2018). *Loving Pregnancy Massage*. Indonesia Holistic Care Association (IHCA).
- Siti Maryani, Riza Amalia, M. H. N. S. (2020). Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2, 15–20.
- Sukma dan Sari. (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan Effect of Maternal Age on the Type of Labor in RSUD DR . H Abdul Moeloek Lampung Province. *Majority*, 9(2), 1–5.
- Wulan, S., Soejoenoes, A., M, S., Hidayat, S., Widyawati, M., & Gurusinga, R. (2017). The effect of effleurage and abdominal lifting massage in the labor pain. *Medicine Science | International Medical Journal*, December, 1.
<https://doi.org/10.5455/medscience.2017.06.8670>
- Wulandari, dyah ayu, & Andryani, Y. (2019). EFEKTIVITAS EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RB CI SEMARANG. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 10 No 1, 24–28.