

## ABSTRAK

Efektivitas *Bakom Massage* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di PMB Anik Rohanjarwati, Amd. Keb., Pakis, Kabupaten Malang

Oleh

Anindya Septa Hudana, Rahajeng Putriningrum, Deny Eka Widyastuti, Dheny Rohmatika

Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

Latar belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada setiap wanita dalam fase reproduksi. Pertumbuhan dan perkembangan janin di uterus dapat mengakibatkan perubahan anatomi dan fisiologis pada ibu hamil. Terjadinya nyeri punggung diakibatkan karena adanya perubahan *musculoskeletal*, dengan pemberian terapi *non farmakologi bakom massage* dapat menurunkan tingkat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Tujuan: untuk mengetahui efektivitas *bakom massage* dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode: penelitian ini adalah kuantitatif dengan *design Quasi Eksperimental* dengan *pretest posttest with control group*. Penelitian ini dilakukan pada 30 ibu hamil. 15 ibu hamil pada kelompok eksperimen, 15 ibu hamil pada kelompok kontrol. Hasil: *uji wilcoxon signed rank test* hasil *positive rank* pada kelompok eksperimen nilai *pretest posttest* terdapat 15 responden mengalami nyeri ringan. Pada kelompok kontrol nilai *pretest posttest* terdapat 6 responden mengalami nyeri ringan. Hal ini membuktikan adanya efektivitas *bakom massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III lebih tinggi 2 kali lipat. Kesimpulan: uji Hipotesis nilai *Sign 2 tailed* pada kelompok eksperimen adalah 0,000 ( $\alpha \leq 0,157$ ) sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Hipotesis penelitiannya ( $H_a$ ) diterima bahwa dengan pemberian *bakom massage* dapat mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci:** Kehamilan, trimester III, *bakom massage*, nyeri punggung

## **ABSTRACT**

*Effectiveness of Bakom Massage on Reduction of Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at PMB Anik Rohanjarwati, Amd. Keb., Pakis, Malang Regency*

*By*

*Anindya Septa Hudana, Rahajeng Putriningrum, Deny Eka Widyastuti, Dheny Rohmatika*

*Midwifery Study Program Undergraduate  
Program Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University  
Surakarta*

*Background: Pregnancy is a physiological process that occurs in every woman in the reproductive phase. The growth and development of the fetus in the uterus can lead to anatomical and physiological changes in pregnant women. The occurrence of back pain is caused by musculoskeletal, with the provision of non-pharmacological therapy, bakom massage can reduce the level of back pain scale in third trimester pregnant women. Objective: to determine the effectiveness of bakom massage with back pain in third trimester pregnant women. Methods: This research is quantitative with a quasi-experimental design with pretest posttest with control group. This study was conducted on 30 pregnant women. 15 pregnant women in the experimental group, 15 pregnant women in the control group. Results: the Wilcoxon signed rank test a positive rank in the experimental group with the pretest posttest, there were 15 respondents experiencing mild pain. In the control group, the pretest posttest scores were 6 respondents experienced mild pain. This proves that the effectiveness of bakom massage on back pain in third trimester pregnant women is 2 times higher. Conclusion: Hypothesis Testing the value of Sign 2 tailed in the experimental group is 0.000 ( $\alpha \leq 0.157$ ) so that  $H_0$  is rejected,  $H_a$  is accepted. The research hypothesis ( $H_a$ ) is accepted that giving bakom massage can reduce back pain in third trimester pregnant women.*

**Keywords: Pregnancy, third trimester, bakom massage, back pain**

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu yang fisiologis dan akan terjadi pada setiap wanita. Kehamilan akan tumbuh dan berkembang di dalam uterus dan perkembangan tersebut terjadi setelah sperma dan sel telur bertemu. Perkembangan tersebut akan berlangsung selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu (Nugroho dan Utama, 2014). Kehamilan merupakan keadaan dimana seorang wanita sedang mengandung *fetus* didalam selama Sembilan bulan atau selama *fetus* berkemih, tekanan, dan ketidaknyamanan pada perineum, konstipasi, varises, nyeri punggung bawah, oedema pergekangan kaki, dan mudah lelah (WHO, 2014).

Ibu hamil akan mengalami perubahan adaptasi secara fisiologis dan psikologis selama kehamilan normal, hampir semua organ akan mengalami peubahan secara anatomis dan fungsional, diantaranya yakni sistem reproduksi, sistem *endokrin*, payudara, perkemihan, *musculoskeletal*, *integument*,

*kardiovaskuler*, pencernaan, dan perubahan *metabolic*. Pada perubahan psikogis ibu akan mengalami perubahan perasaan dan sikap tertentu yang akan memerlukan adaptasi atau penyesuaian. Adapun beberapa bentuk perubahan psikologis pada masa kehamilan yakni perubahan *mood*, perasaan campur aduk antara gembira dan khawatir, dan akan merasakan kecemasan untuk menghadapi peran baru yang akan dijalannya (Sutanto dan Yuni, 2017).

Berdasarkan survey di Inggris dan Skandinavia 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung dan sebanyak 70% ibu hamil di Australia juga mengalami hal yang serupa. Menurut Ratih (2015) hasil dari berbagai penelitian ibu hamil di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada saat kehamilan yang disebabkan karena perubahan postur tubuh yang terjadi selama kehamilan. Fenomena nyeri punggung sendiri merupakan keluhan yang sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, bervariasi antara 50% sampai

80% berdasarkan penelitian sebelumnya di berbagai negara. Bahkan 8% diantaranya akan mengakibatkan kecacatan berat. Pada 8% hingga 10% wanita, rasa nyeri punggung saat hamil akan berkelanjutan selama 1 sampai 2 tahun pasca proses melahirkan (Casagrande, 2015)

Hasil penelitian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia dan di Bali belum dipastikan. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi *Low Back Pain* (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat decade (Fitrina, 2018). Kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil berdasarkan penelitian Hakiki (2015) 47% mengalami nyeri tulang belakang dari 180 ibu hamil yang diteliti. Ulfah (2017) menemukan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung dengan rincian nyeri sedang (29.0%), nyeri ringan (22.6%), dan nyeri berat (6.5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ulfah (2017), penelitian selanjutnya dilakukan

Permatasari (2019) pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah 73,33% mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan (10%) dan berat (16,67%).

Pada saat ini banyak dilakukan manajemen nyeri punggung ibu hamil yang di terapkan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Jika memungkinkan terapi nonfarmakologis harus dipertimbangkan terlebih dahulu sebelum menggunakan terapi farmakologis, walaupun sebagian besar sangat berpengaruh untuk mengurangi nyeri punggung dalam kehamilan, selain mengeluarkan biaya yang cukup mahal tetapi juga lebih berpotensi mempunyai efek samping pada ibu dan bayi (Maryunani, 2015). Maka dari itu manajemen nyeri nonfarmakologis pada saat ini sangat dikembangkan untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan karena memiliki keunggulan yang lebih aman, sederhana, dan tidak menimbulkan efek merugikan, serta mengacu pada asuhan kasih sayang ibu, dibandingkan dengan terapi

farmakologi yang memiliki efek merugikan. Metode non farmakologi sederhana pada kehamilan trimester III yang dapat diberikan bidan untuk mengurangi rasa nyeri punggung diantaranya adalah back massage, postur badan yang baik, berenang, akupuntur, kompres air hangat, memakai ikat pinggang penyokong, yoga dan senam (Richens, 2015).

Back *massage* adalah salah satu tindakan yang memberikan penekanan yang nyaman dengan jaringan lunak, biasanya pada tendon, ligament dan otot, tanpa adanya pergeseran maupun perubahan posisi sendi untuk mengurangi rasa nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan menghasilkan relaksasi, cara ini merupakan salah satu cara non farmakologi yang dapat meningkatkan kepuasan klien karena klien dapat mengontrol sendiri perasaan dan kekuatannya (Hendarson, 2006 dalam Kartika, 2018). Kompres hangat merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memperlancar sirkulasi darah, dan

mengurangi rasa sakit atau nyeri. Dalam keperawatan menurut (Andormoyo, 2013 dalam Dimas Reza, 2019).

Penelitian Alloya (2016) yang bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh metode non farmakologi ternyata dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan 2 metode non farmakologi yang dilakukan kepada 10 ibu hamil trimester III diperoleh hasil teknik *massage* dan kompres hangat lebih efektifitas untuk menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil tersebut.

Di PMB Anik Rohanjarwati, penulis mendapat jumlah ibu hamil mulai bulan November 2021 sampai dengan Desember 2021 terdapat 50 ibu hamil yang berkunjung ke PMB Anik, dikarenakan tempat bidan tersebut strategis dan tergolong bidan senior. Serta didapatkan 30 ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dalam kehamilannya, namun mereka jarang mengeluhkan nyeri punggung tersebut kepada bidan maupun dokter. Karena mereka

menganggap nyeri punggung saat hamil merupakan keadaan yang wajar dialami ibu hamil, terutama pada kehamilan usia tua (Trimester III). Ibu hamil hanya beristirahat karena mereka beranggapan bahwa nyeri punggung akan hilang dengan sendirinyadan pada saat nyeri punggung tersebut akan mengganggu

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperiment dengan meode pretest posttest, dimana pada kedua kelompok peneliti akan memberikan pretest atau test awal guna mengukur skala nyeri, selanjutnya pada kelompok eksperimental akan diberikan perlakuan dan pada kelompok pembanding tidak diberikan perlakuan yang dilakukan di BPM Anik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III**

Karakteristik	Kriteria	Intervensi		Kontrol		Total	
		N	%	N	%	N	%
Umur	a. < 20 tahun	2	13.3	1	6.7	3	10.0
	b. 20-35 tahun	12	80.0	12	80.0	24	80.0
	c. > 35 tahun	1	6.7	2	13.3	3	10.0

aktivitas sehari-hari ibu hamil. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas *bakom massage* terhadap pengurangan rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Anik Rohanjarwati.

Rohanjarwati, Pakis Kab. Malang pada bulan Januari-Maret 2022. Subjek pada penelitian ini sebanyak 30 orang ibu hamil. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode consecutive sample.

Selanjutnya, data data diambil dengan memberikan perlakuan *bakom massage* yang telah dilkukan uji valid expert. Data kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

<b>Total</b>		15100.0		15		100.030	100.0
<b>Gravida</b>	a. Primigravida	746.7		7		46.7	1446.7
	b. Multigravida	853.3		7		46.7	1550.0
	c. Grandemulti gravida	0	0	16.7		1	3.3
<b>Total</b>		15100.0		15		100.030	100.0
<b>Pendidikan</b>	a. SD SMP	4	26.7	2	13.3	6	20.0
	b. SMA	1173.3		12	80.0	23	76.7
	c. PT	0	0	1	6.7	1	3.3
<b>Total</b>		15100.0		15		100.030	100.0
<b>Pekerjaan</b>	a. Bekerja	7	46.7	3	20.0	10	33.3
	b. Tidak Bekerja	8	53.3	12	80.0	20	66.7
<b>Total</b>		15100.0		15		100.030	100.0
<b>Sumber Informasi Tentang Cara Mengatasi Nyeri Punggung</b>	a. Tenaga Kesehatan	9	60.0	5	33.3	14	46.7
	b. Non Tenaga Kesehatan	5	33.3	4	26.7	9	30.0
	Media Massa (TV, Radio, Internet)	1	6.7	6	40.0	7	23.3
<b>Total</b>		15100.0		15		100.030	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 24 ibu hamil (80 %), multigravida sebanyak 15 ibu hamil (50 %), pendidikan SMA sebanyak 23 ibu hamil (76,7 %), ibu hamil dengan

tidak bekerja sebanyak 20 (66,7%), serta sumber informasi tentang nyeri punggung sebagian besar responden mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan yakni sebanyak 14 (46,7 %).

#### Data Khusus

Tabel 4. 2 Skala Nyeri Sebelum Dilakukannya Bakom Massage Pada Ibu Hamil Trimester III

Skala Nyeri <i>Pre-test</i>	Kelompok				Total	
	Intervensi		Kontrol		f	%
	f	%	f	%		
Nyeri Ringan	3	20.0	6	40.0	9	30.0
Nyeri Sedang	11	73.3	9	60.0	20	66.7
Nyeri Berat	1	6.7	0	0	1	3.3
<b>Total</b>	15	100.0	15	100.0	30	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi

*bakom massage* ibu hamil trimester III sebagian besar ibu hamil mengalami

nyeri sedang sebanyak 20 responden (66,7 %), nyeri ringan 9 responden (30 %), dan nyeri berat 1 responden (3,3 %).

**Tabel 4. 3 Skala Nyeri Sesudah Dilakukannya Bakom Massage Pada Ibu Hamil Trimester III**

Skala Nyeri <i>Post-test</i>	Kelompok				Total	
	Intervensi		Kontrol		f	%
	f	%	f	%		
Tidak Nyeri	3	20.0	1	6.74	13.3	
Nyeri Ringan	9	60.0	6	40.015	50.0	
Nyeri Sedang	3	20.0	8	53.311	36.7	
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>	<b>15</b>	<b>100.030</b>	<b>100.0</b>	

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.3 menunjukkan setelah dilakukannya intervensi *bakom massage* ibu hamil trimester III banyak yang mengalami perubahan sebagian besar menjadi nyeri ringan

sebanyak 15 responden (50 %), tidak nyeri 4 responden (13,3%), dan menjadi nyeri sedang sebanyak 11 responden (36,7%).

### Analisa Data

**Tabel 4. 4 Pengaruh Bakom Massage Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III**

Wilcoxon Signed Ranks Test	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> <b>0.000</b>
----------------------------	---

**Tabel 4. 5 Kelompok Kontrol (Tidak Diberi Perlakuan Apapun) Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III**

Wilcoxon Signed Ranks Test	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> <b>0.157</b>
----------------------------	---

### Interpretasi

Hasil data tabel 4.4 di atas didapatkan, bahwa hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok eksperimen

adalah 0,000 ( $\alpha \leq 0,00$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *bakom massage* terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dan pada hasil



data tabel 4.5 di atas didapatkan bahwa hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada kelompok kontrol adalah 0,157 ( $\alpha \leq 0,00$ ) sehingga data disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan perlakuan apapun) tidak dapat mempengaruhi penurunan rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III. Dari kedua data tersebut dapat disimpulkan bahwa *bakom massage* dapat mempengaruhi penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, jika dibandingkan dengan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan perlakuan apapun) yang tidak dapat menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **PEMBAHASAN**

### **Karakteristik responden berdasarkan usia**

Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 30 responden ibu hamil trimester III. Responden yang berusia 20 – 35 tahun berjumlah 24 responden (80,0 %).

Usia sangat menentukan sikap, pengetahuan, serta ketrampilan seseorang dalam menghadapi suatu masalah, khususnya pada saat masa kehamilan.

Usia sangat mempengaruhi juga pada saat kehamilan, dimana wanita yang mengalami kehamilan pertama akan lebih besar mengalami ketidaknyaman dalam kehamilan atau nyeri di bagian punggung, dikarenakan dengan adanya respon nyeri yang tidak berulang atau yang belum pernah dirasakan atau belum pernah terjadi (Prawirohardjo, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, pada karakteristik umur sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Detiana, 2010 dalam Khafidhoh, 2016) yang berpendapat bahwa usia yang ideal bagi seorang wanita untuk hamil adalah antara usia 20 tahun sampai dengan 35 tahun. Usia yang terlalu muda, yaitu kurang dari 20 tahun mungkin belum mengalami kesiapan baik dari segi fisik, mental, dan material. Sementara itu, wanita yang hamil dalam usia yang terlalu tua (>35 tahun) memiliki

banyak resiko yang mungkin terjadi dan berbagai masalah selama kehamilan.

### **Karakteristik responden berdasarkan pendidikan**

Pendidikan merupakan latar belakang yang dapat mempengaruhi pola perilaku serta pola pikir seseorang dalam merespon suatu keadaan, dari 30 responden yang mengikuti penelitian ini, didapatkan hasil bahwa responden terbanyak dengan kelulusan di tingkat SMA sebanyak 23 responden (76,7%).

Pendidikan mempengaruhi terhadap pola fikir dan daya tangkap seseorang, semakin bertambah usia dan pendidikan seseorang semakin pula berkembang daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Notoatmodjo, 2006 dalam Aprilia Dina, 2018). Pengetahuan yang didapatkan seseorang secara formal tersebut akan berakibat pada pola pikir, perilaku, serta akhlak yang sesuai dengan pendidikan yang diperolehnya (Darmaningtyas, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat pendidikan yang tinggi pada ibu hamil menjadi dasar dalam cara berfikir responden terhadap apa yang harus dilakukan olehnya dalam menjaga kehamilannya, sedangkan jika tingkat pendidikan seseorang rendah, kadang juga banyak tidak mengerti mengenai apa yang harus dilakukan saat hamil, atau seseorang tersebut akan melakukan sesuai dengan sepengetahuan mereka saja tanpa mengetahui benar atau salahnya. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan (Notoadmodjo, 2003 dalam Luh Made, dkk 2014) bahwa perubahan atau peningkatan pengetahuan dapat diperoleh dari informasi yang didapat dari pendidikan formal maupun non formal yang dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*).

### **Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan**

Perbedaan yang dimiliki setiap individu berbeda-beda tergantung pada keahlian yang dimilikinya. Di Indonesia masyarakat tidak diwajibkan untuk melakukan pekerjaan di luar

keahliannya. Berdasarkan penelitaian yang didapatkan dari 30 responden. Ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 20 responden (66,7%).

Pekerjaan yang dilakukan oleh setiap responden merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri pada ibu hamil. Timbulnya rasa nyeri pada tulang belakang pada saat kehamilan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, serta itu nyeri juga berdampak pada kualitas hidup seseorang seperti terganggunya hubungan dengan sesama manusia dan juga tergantungnya aktivitas keseharian (*activities of the daily living*)(Setiyohadi, et al., 2009 dalam Aprilia Dina, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang berbeda-beda pada setiap individunya, demikian pula dengan respon nyeri yang dimiliki seseorang akan berbeda-beda pula. Keadaan ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Manyozo et al, 2019) yang berpendapat bahwa aktivitas sehari-

hari dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah dan berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk dan keterlibatan dalam aktivitas seksual. Body relaxation adanya peningkatan tingkat aktivitas fisik harus bermanfaat terutama bagi wanita yang sedang hamil dapat memberikan manfaat bagi kesehatan janin, yang berpotensi melalui pemeliharaan fungsi vaskular plasenta, akan menjadi hasil dari aktivitas fisik selama kehamilan.

### **Karakteristik responden berdasarkan gravida**

Tingkat gravida seseorang dalam merespon nyeri punggung juga berbeda-beda. Didapatkan dalam penelitian ini dari 30 responden ibu hamil. Ibu hamil yang multigravida sebanyak 15 responden (50,0%).

Menurut Mirnawati, 2010 dalam Salam, 2016 menyebutkan bahwa primigravida akan merasakan nyeri yang sangat berbeda dengan multigravida dan grandamultigravida. Dikarenakan pengalaman sebelumnya akan sangat mempengaruhi atau akan

menjadi guru terbaik dalam menanggapi respon yang akan dirasakan dimasa yang akan datang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka responden primigravida akan merasakan nyeri lebih dibandingkan dengan responden multigravida dan grandemultigravida. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani 2018) bahwa Wanita hamil dengan primigravida belum memahami dan berpengalaman dalam menghadapi perubahan fisiologi yang terjadi pada tubuhnya. Sehingga menyebabkan kurangnya pengetahuan dalam menangani berbagai perubahan yang dirasakan termasuk nyeri punggung bawah pada kehamilan pertamanya.

### **Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi tentang nyeri punggung**

Sumber informasi yang didapatkan seseorang untuk mengatasi nyeri punggung sangat berhubungan erat dengan tingkat pendidikan seseorang, serta akan mencari informasi yang berbeda-beda pula. Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 30

responden didapatkan 14 responden (46,7%) mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan.

Informasi yang didapatkan dari tenaga kesehatan bisa berupa senam hamil, yoga, kompres hangat, kompres dingin, serta massage punggung. Apabila salah satu dari alternatif tersebut dilakukan maka nyeri punggung akan berkurang dikarenakan otot-otot pada punggung akan relax, serta dibeberapa alternative tersebut dapat memperkuat otot abdomen dengan demikian nyeri punggung akan berkurang (Yosefa, dkk 2013).

Menurut Kurniati, 2019 dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sumber informasi yang didapatkan ibu hamil dari tenaga kesehatan/bidan sangat membantu dalam mengurangi rasa nyeri punggung, dibandingkan dengan informasi yang didapatkan dari keluarga/suaminya.

### **Tingkat skala nyeri punggung ibu hami trimester III pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol**

Tingkat skala nyeri merupakan suatu gambaran tentang tingkat keparahan yang dirasakan oleh setiap

individu, dan rasa nyeri yang dirasakan setiap individu pun juga berbeda. Keadaan ini dapat dinilai dari sikap subjektif maupun objektif dengan menggunakan respon fisiologis tubuh terhadap respon nyeri. Mekanisme nyeri punggung pada ibu primigravida dengan ibu multigravida mengalami perbedaan, karena pada ibu primigravida belum pernah merasakan tau mengalami nyeri pada bagian punggung, sedangkan pada ibu multigravida sudah pernah merasakan nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya (Cunningham, 2013).

Selama kehamilan terjadi relaksasi pada sendi pelvic sehingga mengakibatkan perubahan hormonal dari estrogen, progesterone serta relaksin dan akan lebih terlibat. Estrogen sendiri menyebabkan jaringan ikat menjadi lembut, serta kapsula sendi terasa lebih relaks dan sendi pelvis dapat bergerak (Ulfah & Wirakhmi, 2017).

Postur tubuh pada wanita hamil secara bertahap pasti mengalami perubahan karena janin akan semakin besar didalam abdomen sehingga dapat mengompensasi penambahan berat

badan pada ibu hamil, kemudian pada bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung, sedangkan sendi tulang belakang lebih terasa lentur menyebabkan nyeri punggung pada beberapa wanita hamil (Vivian dan Sunarsih, 2011). Gejala-gejala nyeri punggung akan terasa sakit di area punggung atau panggul, kemudian dibagian bokong dan kaki mengakibatkan ibu hamil mengalami sulit dalam berjalan (Sukeksi et al., 2018).

Nyeri punggung pada wanita hamil yang memasuki trimester III dalam melakukan aktivitas fisik yang terlalu banyak dan berlebihan yang biasanya ibu hamil lebih banyak mengurus rumah tangga dan harus bekerja membuat ibu merasa kelelahan dan kurangnya istirahat yang cukup (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020).

Pada penelitian ini skala nyeri punggung kemudian dapat diukur menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen sebelum dilakukan penelitian, semua ibu hamil akan diukur tingkat

nyerinya menggunakan *Numeric Rating Scale* dengan skala ordinal verbal menggunakan angka 0-10 dengan tingkatan 0 (tidak nyeri), 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang), dan 7-10 (nyeri berat). Setelah itu peneliti mendapatkan hasil bahwa 15 responden mengalami nyeri punggung sebelum dilakukannya *bakom massage*, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 3 responden (20,0 %) dengan rentan tingkat skala nyeri 1-3, nyeri sedang sebanyak 11 responden dengan rentan tingkat skala nyeri 4-6, serta 1 respon mengalami nyeri berat dengan rentan tingkat skala nyeri 7-10.

Berdasarkan penelitian tersebut responden yang telah diberikan perlakuan *bakom massage* yang dilakukan selama 30 menit setiap kali pertemuan dengan pembagian waktu 10 menit dilakukan *massage* dan 20 menit dilakukan kompres hangat. Perlakuan ini diberikan selama 2 minggu (1 minggu 2x perlakuan). Dan didapatkan hasil setelah diberikan perlakuan pada setiap responden, yaitu terdapat 3 responden mengalami tingkat penurunan skala nyeri menjadi tidak nyeri (20,0

%), 9 responden mengalami tingkat penurunan nyeri menjadi nyeri ringan (60,0 %), dan 3 responden mengalami tingkat penurunan nyeri menjadi nyeri menjadi nyeri sedang (20,0 %). Lalu di uji menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok eksperimen adalah 0,000 ( $\alpha \leq 0,00$ ), sehingga dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh *bakom massage* terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

*Massage* adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon, atau ligamentum tanpa menyebabkan gerakan perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, atau memperbaiki sirkulasi (Mander, 2003 dalam Luthfiah, 2016). *Effleurage* adalah gerakan punggung atau masase punggung yang sejak dulu digunakan dalam keperawatan untuk meningkatkan istirahat atau rileksasi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa dalam pemberian *massage effleurage* dengan metode pemijatan pada punggung dapat meningkatkan relaksasi tubuh,

sehingga dapat efektif, aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek kepada ibu ataupun janin yang dikandungnya. *Masase effleurage* merupakan tindakan pemijatan yang dapat merangsang titik di sepanjang *medulla spinalis* yang kemudian di transmisikan melalui serabut saraf besar menuju formation *retikularis* dan *thalamus* sehingga pada *system limbic* tubuh akan melepaskan *endorphin*, dimana fungsi *endorphin* adalah sebagai *neurotransmitter* yang dapat menghambat pengiriman rangsang nyeri dengan menempelkan diri pada reseptor opiate saraf dan sumsum tulang belakang, sehingga pada saat nyeri timbul dapat dicegah ataupun diturunkan.

Kompres hangat adalah suatu metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan alat atau cairan yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang membutuhkan sirkulasi darah menjadi lancar, yang dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri (Andormoyo, 2013).

Pada dasarnya kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman yang menggunakan metode

yang hangat, serta dapat mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot untuk memberikan rasa hangat pada bagian yang diinginkan. Kompres hangat dapat digunakan untuk meredakan atau mengurangi rangsangan pada ujung syaraf atau memblokir arah berjalannya impuls nyeri menuju ke otak meradang.

Pada kelompok kontrol peneliti hanya melakukan pengukuran tingkat skala nyeri kepada 15 responden dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan kelompok eksperiment. Didapatkan hasil 6 responden mengalami nyeri ringan (40,0 %), 9 responden mengalami nyeri sedang (60,0 %), dan 0 responden mengalami nyeri berat (0 %). Dan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada kelompok kontrol adalah 0,157 ( $\alpha \leq 0,00$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa pada kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan perlakuan apapun) tidak dapat mempengaruhi penurunan rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa

skala nyeri yang di berikan kepada kelompok kontrol tidak berpengaruh pada penurunan tingkat skala nyeri, dikarenakan setiap individu memiliki sumber informasi yang berbeda-beda dalam menanggapi rasa nyeri punggung. Dan setelah dilakukan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok eksperimen adalah 0,000 ( $\alpha \leq 0,00$ ), sehingga dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh bakom massage terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Serta hasil pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok kontrol adalah 0,157 ( $\alpha \leq 0,00$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa pada kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan perlakuan apapun) tidak dapat mempengaruhi penurunan rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dina, 2018) yang didapatkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui perbandingannya didapatkan hasil bahwa pada kelompok eksperimen nilai signifikansi 0,001 ( $\alpha \leq 0,05$ ), sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *masase effleurage* terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III dan hasil pada kelompok kontrol didapatkan bahwa hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* signifikasinya adalah 1,000 ( $\alpha \geq 0,05$ ), sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian KIE tidak dapat mempengaruhi penurunan tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Keterbatasan selama penelitian dikarenakan pada saat ini adalah masa pandemi, maka tidak diperbolehkan lama-lama dalam mengadakan sebuah pertemuan. Maka peneliti berinisiatif untuk melakukan kunjungan ke rumah responden dengan berjanjian waktu dan hanya di lakukan pertemuan oleh beberapaorang saja.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *bakom massage* terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Kabupaten Malang Jawa Timur, dapat diambil kesimpulan:



1. Hasil penelitian didapatkan data bahwa ibu hamil trimester III yang memeriksa kandungannya rata-rata usia 20-35 tahun berjumlah 24 responden (80,0 %).

2. Karakteristik pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi tentang nyeri punggung ibu hamil rata-rata berpendidikan SMA 23 responden (76,7%), 20 responden tidak bekerja (66,7%), dan 14 responden mendapatkan informasi tentang nyeri punggung dari tenaga kesehatan (46,7 %).

3. Berdasarkan analisis menggunakan komputerisasi dengan *software* analisis statistik ditemukan bahwa terdapat perbedaan nilai intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian *bakom massage*, dimana nilai intensitas nyeri responden sesudah pemberian *bakom massage* lebih rendah dibandingkan pada saat sebelum pemberian *bakom massage* dan pada kelompok kontrol intensitas nyeri tidak ada perubahan yang sangat signifikan. Selain itu, hasil uji analisis *wilcoxon signed rank test* menunjukkan adanya hubungan

pemberian *bakom massage* dengan nyeripunggung ibu hamil trimester III.

### **Saran**

Terkait hasil kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa hal dapat di sarankan demikian keperluan pengembangan dari hasil penelitian terhadap upaya menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1. Bagi pelayanan kebidanan

*Bakom massage* terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Sehingga *bakom massage* dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menanamkan wawasan dan pengetahuan mahasiswa yang lebih luas tentang hubungan *bakom massage* dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dilakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan *bakom massage* dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan responden

yang lebih banyak dan intervensi penelitian tidak hanya *bakom massage* tetapi juga intervensi

lainnya yang dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alloya, A. 2016. *Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Surakarta: Skripsi. Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Andarmoyo, Sulistyو. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta. Ar- ruzz Medika.
- Bambang Trisnowiyanto, 2012. *Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. 2015. *Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy*. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons.
- Cunningham, FG., et al. 2013. *Obsterti Williams (William Obstetri)*. Jakarta: EGC.
- Detiana, Prilia. *Hamil Aman dan Nyaman di atas Usia 30 tahun*. Yogyakarta: Penerbit Media Pressindo, 2010.
- Fauziah, Siti. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan volume I*. Jakarta.Kencana
- 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.
- <http://www.buenavistamassage.ca/receiving-a-massage-during-pregnancy/#.WoOeDS2gfIU>. 05 November 2014 ( 18.08).
- Jackson, Shelly. 2014. *Risks & Benefits of Receiving aMassage During Pregnancy*.

- Judha, M. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persakinan*. Jakarta. TIM.
- Kartika, A. R. (2018). *Model Pembelajaran Daring*. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 27
- 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>
- Maryunani, Anik. 2015. *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta. Trans Info Media.
- Muhimatul. 2016. *Hubungan Nyeri Punggung dengan Tingkat Kemampuan Aktivitas Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Ciputat*. Jakarta: Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Nugroho, T., Utama. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Richens, Yana. (2015). *Lower Back Pain During Pregnancy: Advice And Exercise For Woman*. *British Journal Of midwifery*. 18 (9):561-566.
- Rukiah, A, Y, dkk. (2013). *Diktat kuliah asuhan Kebidanan I (kehamilan)*. Jakarta: TIM.
- Siregar & Harahap. (2019). *Strategi Dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dan Publikasi*. Deepublish.
- Sutanto dan Yuni. (2017). *Asuhan Pada Kehamilan*. Jakarta: Pustaka Baru. Sukeksi,
- N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). *Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas*

Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*,3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>

Ulfah, M., & Wirakhmi, I. N. (2017). *Perbedaan Manfaat Sebelum Dan Sesudah Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, 15(2), 80–83.*

Ummah,F.(2012). *Nyeri Pada Ibu Hamil Ditinjau Pada Body Mekanik Dan Paritas Di Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupten Gresik. Surya. 03 (XIII):32-38.*

Wahyudin.(2016). *Adaptasi Lintas Budaya Modifikasi Kuesioner Disabilitas UntukNyeri Punggung Bawah (Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire/Odi) Versi Indonesia. Hibah Internal. Universitas EsaUnggul Fakultas Fisioterapi. Jakarta.*

Walyani, Elisabeth.(2015). *asuhankebidanan pada kehamilan.* Yogyakarta:Pustaka Baru Press.

WHO. *Maternal Mortality: World Health Organization; 2014.*

Widatiningsih, S dan Dewi, C.H.T.(2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan.* Yogyakarta: Trans Medika.

Yuliani, D. R, dkk.(2017). *Buku ajar aplikasi asuhan kehamilan ter-update.* Jakarta:CV. Trans Info Media