

PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA GEDONGAN KEC. BAKI

Lusi Haryanti, Deny Eka Widyastuti

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: lusiharyanti2017@gmail.com

Abstrak

Low Back Pain atau LBP merupakan nyeri pada punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit atau diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan nyeri yang dirasakan di area yang terkena bervariasi lama terjadinya nyeri. Rasa nyeri tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedongan Kecamatan Baki. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen pendekatan one group pre post test design. Sampel penelitian sebanyak 30 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah dan memeriksa diri di desa Gedongan. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara prenatal massage dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Gedongan Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo (p value $0,000 < 0,05$).

Kata kunci: prenatal massage, nyeri punggung bawah, ibu hamil

Abstract

Low Back Pain or LBP is pain in the lower back, it is not a disease or a diagnosis for a disease but is pain that is felt in the affected area varying in the duration of the pain. This pain causes pregnant women to experience sleep disturbances that cause fatigue and irritability and discomfort. The research purpose was determined the effect of prenatal massage on the intensity of lower back pain in third trimester pregnant women in Gedongan Village, Baki District. This research is a quantitative research with experimental methods. The research design was used a quasi-experimental one group pre post test design approach. The research sample was 30 third trimester pregnant women with complaints of lower back pain and checked themselves in Gedongan village. Data analysis used univariate and bivariate analysis. The results showed that there is a significant effect of prenatal massage and back pain in third trimester pregnant women in Gedongan Village, Baki District, Sukoharjo Regency (p value $0.000 < 0.05$).

Keywords: prenatal massage, low back pain, pregnant women

PENDAHULUAN

Low Back Pain atau LBP merupakan nyeri pada punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit atau diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan nyeri yang dirasakan di area yang terkena bervariasi lama terjadinya nyeri. Nyeri punggung bawah merupakan gangguan pada tulang dan otot bagian bawah punggung yang disebabkan oleh

aktivitas tubuh yang tidak ergonomis sehingga membutuhkan bantuan dokter hingga fisioterapis. Rasa nyeri tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan. Hal ini menyebabkan kondisi janin menjadi fetal distress dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya dan menghambat produktivitas ibu. Adapun nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil dan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar (Mayonzo, 2019).

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

Menurut Rochmayanti & Ummah (2019) pijatan yang diberikan kepada ibu hamil mampu merangsang hormon endorfin keluar dari dalam tubuh sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang juga akan berpengaruh pada janin. *Massage* memberikan efek positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stress, norepineprin untuk mengurangi kecemasan, serotonin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat, dan tingkat prematur pada bayi rendah.

Menurut Janiwanty & Pieter (2013), kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi saat beraktivitas, emosi tidak terkontrol, stress, hipertensi yang mana dapat berakibat buruk bagi janin dan ibu. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan prematur dan BBLR pada bayi, pre-eklamsia pada ibu hamil bahkan bisa mengakibatkan terjadinya abortus pada bayi. Pentingnya memberikan tindakan *prenatal massage* pada ibu hamil bertujuan agar menarik minat ibu hamil sebagai upaya untuk mengurangi keluhan-keluhan yang sering kali dirasakan, membuat ibu menjadi lebih tenang menghadapi kehamilannya dan dapat mencegah timbulnya distress ke janin.

Penelitian yang dilakukan Sariati (2017) tentang “Pengaruh Pijat Endorfin Massage Terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Daerah Puskesmas Kabuh” menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *massage* hampir dari setengah (45,7%) ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4 (sangat nyeri), sedangkan setelah dilakukan *massage* setengah (34,3%) ibu hamil trimester III berada pada skala 2 (sedikit lebih nyeri). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Afika (2017) yang berjudul

“Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan *Prenatal Massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan” mengemukakan bahwa rendahnya pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal massage* mempengaruhi minat ibu melakukan *massage* sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah.

Di antara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil. 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).

Salah satu tempat penyedia layanan kesehatan yang melakukan pemeriksaan kehamilan adalah Puskesmas Baki. Dalam kasus yang dikaji di Puskesmas baki, penulis mengkaji bahwa di Desa Gedongan terdapat 30 dari 50 ibu hamil di Desa Gedongan merupakan ibu hamil trimester III. Dimana 30 ibu hamil ini mengalami keluhan nyeri punggung dan merasa terganggu karena keluhan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh prenatal massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan menggunakan pendekatan one group pre post test design. Pendekatan *one group pre post test design* merupakan suatu metode pendekatan dengan menggunakan hanya satu kelompok sebagai subjek penelitian tanpa adakelompok kontrol baik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi atau tindakan.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah dan memeriksakan diri di desa Gedongan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2017).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai titik nyeri dan skala nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Secara statistik deskriptif

data akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang menggambarkan karakteristik umur, pendidikan dan riwayat penanganan nyeri punggung selama masa kehamilan. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui keeratan antar variabel baik berupa asosiatif, komparatif ataupun korelatif. Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan pada dua variabel yang diduga memiliki pengaruh, yaitu variabel nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan *prenatal massage*. Uji bivariat dilaksanakan dengan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS Versi 21.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	Persentase
Umur		
≤ 20 tahun	2	6,7%
21 – 34 tahun	23	76,7%
≥ 35 tahun	5	16,7%
Pendidikan		
SMP	6	20,0%
SMA	19	63,3%
Akademi/PT	5	16,7%
Jumlah Kehamilan		
Primipara	12	40,0%
Multipara	18	60,0%
Pekerjaan		
Wiraswasta	12	40,0%
Pegawai Negeri	2	6,7%
Pegawai Swasta	6	20,0%
Ibu Rumah Tangga	10	33,3%

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di desa Gedongan mayoritas adalah berusia 21 – 34 tahun yaitu 23 orang (76,7%); ibu hamil dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 19 orang (63,3%); ibu multipara yaitu sebanyak 18 orang (60,0%); dan ibu hamil yang bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 12 orang (40,0%).

2. Tingkat Nyeri Punggung

Tabel 2. 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%

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan *prenatal massage* mayoritas ibu hamil trimester III di Desa Gedongan mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 24 orang (80,0%). Setelah dilaksanakan *prenatal massage* mayoritas ibu hamil trimester III di Desa Gedongan merasakan nyeri ringan sebanyak 23 orang (76,7%).

3. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah persebaran atau distribusi data normal atau tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciens* (SPSS). Hasil uji normalitas, apabila nilai *Asymp. Sig. 2 tailed* > 0,05 berarti distribusi data normal. Apabila *Asymp. Sig. 2 tailed* < 0,05 berarti distribusi data tidak normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik	Df	Signifikansi
Nilai Pretest	0,914	30	0,019
Nilai Posttest	0,916	30	0,022

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* menunjukkan bahwa nilai pretest didapatkan nilai Sig. 0,019 dan nilai posttest didapatkan nilai sig. 0,022 yang kurang dari 0,05 yang artinya data berdistribusi tidak normal.

b. Uji Hipotesis

Sehubungan uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal, maka uji bivariat menggunakan uji non parametik yaitu uji *wilcoxon* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS).

Tabel 4. Hasil Uji Bivariat

Pengetahuan	Rata-rata	Kategori	Z	Sig p value
Sebelum	4,73	Nyeri Sedang	-4,835	0,000
Sesudah	2,17	Nyeri ringan		

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan *prenatal massage* rata-rata tingkat nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil adalah 4,73 (nyeri sedang), setelah dilaksanakan *prenatal massage* rata-rata tingkat nyeri turun menjadi 2,17 (nyeri ringan). Hal ini menunjukkan bahwa *prenatal massage* mampu menurunkan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Gedongan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 ($p \leq 0,05$).

secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara prenatal massage dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Gedongan Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedongan Kecamatan Baki Sebelum Diberikan *Prenatal Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan *prenatal massage* rata-rata tingkat nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III di Desa Gedongan adalah 4,73 (nyeri sedang). Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa sebelum dilaksanakan *prenatal massage* mayoritas ibu hamil trimester III di Desa Gedongan yang mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 24 orang (80,0%).

Peneliti berasumsi bahwa penyebab utama nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil di Desa Gedongan adalah karena pekerjaan ibu. Meskipun mayoritas ibu adalah ibu rumah tangga, namun aktivitas pekerjaan rumah tangga yang beragam menyebabkan ibu hamil melaksanakan berbagai macam pekerjaan di rumah mulai dari hal yang ringan sampai yang berat. Selain itu mayoritas ibu adalah ibu multigravida, sehingga ibu hamil selain harus melakukan pekerjaan rumah tangga, masih harus merawat anak-anaknya yang juga membutuhkan energi dan aktivitas yang banyak pula. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Sehingga diperlukan *prenatal massage* untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III.

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal seperti besarnya perut karena adanya janin sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Astri, 2019).

Kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu

hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut (Fraser, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh (Manyozo et al., 2019) bahwa nyeri punggung bawah dapat dimulai kapan saja selama kehamilan. Namun wanita pada pada Trimester ketiga memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung bawah. 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.

2. Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedongan Kecamatan Baki Setelah Diberikan *Prenatal Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan *prenatal massage* rata-rata tingkat nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III di Desa Gedongan adalah 2,17 (nyeri ringan). Setelah dilaksanakan *prenatal massage* mayoritas ibu hamil trimester III di Desa Gedongan merasakan nyeri ringan sebanyak 23 orang (76,7%). Hal ini menunjukkan bahwa prenatal massage mampu menurunkan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Gedongan.

Peneliti berasumsi bahwa pelaksanaan prenatal massage dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil TM III di Desa Gedongan. Akan tetapi masih terdapat 5 ibu hamil TM III yang mengalami nyeri sedang. Ibu hamil yang masih mengalami nyeri sedang ini adalah berprofesi sebagai wirausaha dan ibu multigravida. Aktivitas kerja yang tinggi sebagai seorang wirausahawan menyebabkan ibu memiliki aktivitas yang lebih berat selama hamil, sehingga semakin memperberat kondisi kesehatan punggungnya. Selain itu ibu multipara juga lebih rentan terkena gangguan nyeri punggung, karena persalinan sebelumnya telah

mempengaruhi pembuluh darah dinding uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi ke tubuh.

Hasil analisis di atas menyebutkan bahwa prenatal massage sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Karena prenatal massage 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 mengurangi nyeri punggung, dan menurunkan kecemasan (Fithriyah dan Haninggar, 2020).

Prenatal massage dapat membuat ibu hamil menjadi lebih rileks dan senang, karena dengan dilakukan prenatal massage akan memperlancar sirkulasi darah ibu. Hal tersebut juga bisa mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil. 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 yang peduli menolong merupakan sumber kekuatan ibu (Fitriana & Vidyanti (2019).

3. Pengaruh Prenatal Massage terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedongan Kecamatan Baki

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara prenatal massage dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Gedongan Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo. Hasil penelitian ini sejalan dengan Fitriana & Vidyanti (2019) yang menyatakan bahwa Mean nyeri punggung ibu hamil sebelum (pretest) diberikan relaksasi nafas dalam adalah 4,50 dan Setelah diberikan relaksasi nafas dalam nilai mean nyeri punggung ibu adalah 3,06. Hasil uji paired t-test diperoleh nilai p-value sebesar 0.000. Secara statistik ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester ke III.

Peneliti berasumsi bahwa prenatal massage mampu menyelesaikan permasalahan nyeri punggung ibu hamil TM III di Desa Gedongan. Prenatal massage mampu menurunkan nyeri punggung sebab prenatal massage mampu memperbaiki sistem saraf, memperlancar tekanan darah, meningkatkan fleksibilitas otot, serta meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil lebih rileks sehingga dapat

beristirahat dengan lebih baik, sehingga pada akhirnya nyeri punggung yang dirasakan dapat menurun.

Rochmayanti & Ummah (2019) menyatakan bahwa pijatan yang diberikan kepada ibu hamil mampu merangsang hormon endorphen keluar dari dalam tubuh sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang juga akan berpengaruh pada janin. *Massage* memberikan efek positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stress, neropineprin untuk mengurangi kecemasan, serotin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat, dan tingkat prematur pada bayi rendah.

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 endorphen yang dihasilkan saat pemijatan dengan hormon endorphen ibu akan lebih cepat merasa rilex (Fithriyah dan Haninggar, 2020).

Prenatal massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan prenatal 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 (Rahayu, 2020).

KESIMPULAN

1. Rata-rata tingkat nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III di Desa Gedongan sebelum dilaksanakan *prenatal massage* adalah 4,73 (nyeri sedang).
2. Rata-rata tingkat nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III di Desa

Gedongan setelah dilaksanakan *prenatal massage* adalah 2,17 (nyeri ringan).

3. Terdapat pengaruh signifikan antara prenatal massage dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Gedongan Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo (p value 0,000 < 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Afika, N. Sukma. (2017). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Pregnancy Massage (di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kecamatan Plandaan, Kabupaten Jombang)*. Skripsi. Jombang.
- Astri, W.Y. (2019). *Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur*. Skripsi. Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
- Fithriyah, dan Haninggar, RD (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di DesaCeweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
- Fitriana, L. B dan Vidayanti, V. (2019) *Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimesterr III*. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ).
- Fraser, D.M. & Cooper, M.A. (2015). *Buku Saku Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Hollenbach, D. et al. (2013). *Nonpharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review*. The Journal of the Canadian Chiropractic Association, 57(3), pp. 260–70. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23997252><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3743652>.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe,P., & Muula, A. S. (2019). Lowback 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.v31i1.1>
- Rahayu, S. (2020). *Teknik Massage Efflurage Dapat Mengurangi Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Halmahera Kota Semarang*. *Jurnal Kesehatan*. 13(1), 46–52. <https://doi.org/10.23917/jk.v13i1.11100>.
- Rahmatullah, Irfan & Kurniawan, N. Umam. (2019). *9 Bulan Dibuat Penuh Cinta Dibuai Penuh Harap: Menjalani Kehamilan & Persalinan yang Sehat*. Jakarta: Gramedia.

- Rochmayanti, S. N., & Ummah, K. (2019). *Pijat Perineum Selama Masa Kehamilan : Kejadian Rupture Perineum Spontan*. Surabaya: CV. Jakad.
- Sariati, Arum. (2017). *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di Puskesmas Kabuh, Kecamatan Kabuh, Kabupaten Jombang)*. Prodi D IV Bidan Pendidik STIKES ICMe, Jombang.
- Sofiyanti, Ida. (2017). *Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. Prosiding Seminar Nasional Kebidanan dan Call and Paper Volume 1, No. 1. Prodi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.