

---

**PENGARUH PIJAT IBU HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAYEN  
KABUPATEN PATI**

Oleh;

Siti Ni'amah<sup>1)</sup>, Sri Hadi Sulistyaningsih<sup>2)</sup>

1) Dosen STIKES BUP, Email: [sitiniamah6@gmail.com](mailto:sitiniamah6@gmail.com)

2) Dosen STIKES BUP, Email: [mahira.hsp@gmail.com](mailto:mahira.hsp@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang;** Kehamilan trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan yang kompleks seperti ketidaknyamanan salah satunya nyeri pada punggung. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah pijat ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester di wilayah kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati .

**Metode:** Jenis penelitian menggunakan *pra-eksperiment - one group pre post test design* . Populasi penelitian sebanyak 30 Ibu hamil Trimester III dengan teknik sampling *total sampling*. *Variable independent* pijat pada ibu hamil dan *variable dependent* penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Instrument penelitian menggunakan SOP, analisa data menggunakan uji statistic t test adalah sebesar 0,819 dengan nilai probabilitas jauh dibawah 0,05.

**Hasil:** penelitian ini menunjukkan sebelum melakukan pijat ibu hamil sejumlah 16 ibu hamil (53,3%) mengalami nyeri ringan setelah melakukan pijat ibu hamil 25 ibu hamil (83,3%) mengalami nyeri ringan dan 5 ibu hamil (16,7%) mengalami nyeri sedang.

**Kesimpulan:** ada pengaruh Pijat ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati

**Kata Kunci:** Pijat Ibu Hamil, Penurunan Nyeri Punggung.

---

***THE EFFECT OF PREGNANCY MASSAGE ON REDUCING BACK PAIN  
IN TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORK AREA OF KAYEN  
PUBLIC HEALTH CENTER, PATI REGENCY***

By;

Siti Ni'amah<sup>1)</sup>, Sri Hadi Sulistiyaningsih<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Lecturer of STIKES BUP, Email: [sitiniamah6@gmail.com](mailto:sitiniamah6@gmail.com)

<sup>2)</sup> Lecturer of STIKES BUP, Email: [mahira.hsp@gmail.com](mailto:mahira.hsp@gmail.com)

***ABSTRACT***

***Background;*** In the third trimester of pregnancy, there are physical and psychological changes. This condition causes pregnant women to experience complex complaints such as discomfort, one of which is back pain. One solution to overcome this discomfort is massage for pregnant women. This study aims to determine the effect of pregnancy massage on reducing back pain in trimester pregnant women in the work area of Kayen Public Health Center, Pati Regency.

***Methods:*** This type of research uses a pre-experiment - one group pre post test design. The study population was 30 pregnant women in the third trimester with a total sampling technique. The independent variable is massage in pregnant women and the dependent variable decreases back pain in pregnant women. Research instrument using SOP, data analysis using statistical test t test is equal to 0.819 with a probability value far below 0.05.

***Results:*** This study showed that before massage, 16 pregnant women (53.3%) experienced mild pain after massage. 25 pregnant women (83.3%) experienced mild pain and 5 pregnant women (16.7%) have moderate pain.

***Conclusion:*** there is an effect of massage for pregnant women on reducing back pain for pregnant women in the third trimester in the work area of the Kayen Health Center, Pati Regency

***Keywords:*** Pregnancy Massage, Reduction of Back Pain.

## PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari fase fertilitas hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender Internasional. Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 3 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) Evayanti,2015).

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area *lumbosakral*. Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Soekidjo, 2018).

Dampak dari nyeri punggung dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas

serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Hal tersebutakan menyebabkan janin menjadi *fetal distress* dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya, menghambat mobilitas, yang sudah mempunyai anak akan menghambat merawat anak.Selain itu nyeri dapat memengaruhi pekerjaan ibu dan apabila pekerjaannya tidak dapat tersesuaikan, ia mungkin harus cuti melahirkan lebih cepat dari yang diperkirakan (Sarwono,2016)

Provinsi Jawa tengah jumlah sasaran ibu hamil menempati urutan kedua terbanyak yaitu sejumlah 643.557 ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2016). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Jawa Timur pada tahun 2010 cukup tinggi yaitu sebesar 23% (Puspita, 2014). Fenomena yang terjadi Puskesmas Pati Imenempati peringkat terakhir yaitu sebesar 68.2% angka ini terpaut jauh dari target SPM dalam pelayanan komplikasi kebidanan. Hal ini dapat dilihat rendahnya kaderisasi pemeriksaan ibu hamil di puskesmas (Dinas Kesehatan jawa tengah 2015). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pijat ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayahkerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati”.

## METODOLOGI

Jenis penelitian adalah eksperimen yaitu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dengan kontrol yang ketat (Sedarmayanti dan Syarifudin, 2002). Rancangan penelitian menggunakan *one group pre test post test* design, namun sebelumnya dilakukan pre test untuk membandingkan perubahan setelah eksperimen (Notoadmojo, 2012). Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil trimester III usia kehamilan 28-36 minggu yang bersedia menjadi responden. Sebelumnya dilakukan *pre test* ke responden sejumlah 30 ibu hamil. Kemudian setelah melakukan pijat hamil tiap seminggu 2 kali selama 1 bulan dilakukan *post test*.

## HASIL

**Tabel 1: Distribusi Umur Ibu Hamil Trimester III yang melakukan Pijat Ibu Hamil**

Umur	f	(%)
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	30	100%
>35 tahun	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2; Distribusi Gravida Ibu Hamil yang melakukan Pijat Ibu Hamil**

Gravida	f	(%)
Primipara	13	43.3%
Multipara	17	56,7%
Grandemultipara	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Tabel 3; Distribusi Pendidikan Ibu Hamil yang melakukan Pijat Ibu Hamil**

Pendidikan	f	(%)
Pendidikan Dasar (SD-SMP)	6	20 %
SMA	20	66,7%
Perguruan Tinggi	4	13,3%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4; Distribusi Pekerjaan Ibu hamil yang melakukan Pijat Hamil**

Pekerjaan	f	(%)
IRT	5	16.6%
Wiraswasta	10	33.3%
Swasta	10	33.3%
PNS	5	16.6%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Tabel 5; Distribusi Pelaksanaan Pijat Ibu Hamil**

Pijat Ibu Hamil	f	(%)
Rutin	10	33,3%
Tidak Rutin	20	66,7%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Tabel 6; Distribusi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Pijat Hamil**

Skala Nyeri	f	%
Nyeri Ringan	16	53,3
Nyeri Sedang	14	46,7
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Tabel 7; Distribusi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil setelah Pijat Hamil**

Skala Nyeri	f	%
Nyeri Ringan	25	83,3
Nyeri Sedang	5	16,7
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Tabel 8; Uji t- test**

	<b>N nilai t</b>	<b>Sig</b>
Pre test	58,819	0,000
Post test		

## PEMBAHASAN

Hasil uji uji *t-test* didapatkan korelasi antara dua variabel (sebelum dan sesudah dilakukan pijat hamil) adalah sebesar 0,819 dengan nilai probabilitas jauh dibawah 0,05. Hal ini menyatakan adanya korelasi antara *pre test* dan *post test* adalah sangat erat dan benar-benar berhubungan secara nyata.

Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum melakukan pijat ibu hamil terdapat 16 orang ibu hamil (53,3%) mengalami nyeri ringan, 14 orang ibu hamil (46,7%) mengalami nyeri sedang. Setelah melakukan pijat ibu hamil secara rutin terdapat 25 orang ibu hamil (83,3%) mengalami nyeri ringan dan 5 orang ibu hamil (16,7%) mengalami nyeri sedang.

Perubahan pada sistem muskuloskeletal yang terjadi selama kehamilan termasuk perubahan dalam postur, tulang belakang atau nyeri punggung serta sebagai penguluran dari otot perut. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan masa kehamilan menjelang bulan ketujuh banyak wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah (Mafikasari dan Kartikasari, 2015).

Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung belakang. Nyeri punggung juga disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Wahyuni dkk, 2015).

Melaksanakan pijat hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan. Pijat ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Dengan rutin melaksanakan pijat hamil selama 2-3 kali selama satu bulan dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya (Firdayani, 2018).

Pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya

keluhan-keluhan pada ibu hamil (Venkata & Venkateshiah, 2009). Pada trimester tiga ibu mulai mengalami ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. Seringkali siklus tidur janin dan ibu tidak sama. Pada saat terjaga, janin akan lebih aktif sehingga gerakannya pun meningkat. Gerakan aktif janin tersebut lah yang dapat mempengaruhi pola tidur sang ibu. Selain itu, kecemasan dan ketakutan akan menghadapi proses persalinan semakin besar. Akibatnya, ibu akan sering merasa cemas dan mengalami mimpi buruk. Oleh karena adanya kondisi-kondisi seperti yang telah disebutkan diatas, maka ibu hamil trimester tiga sangat sulit untuk memperoleh tidur yang nyaman. Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil dan mencapai titik puncak pada saat memasuki umur kehamilan trimester III.

#### KESIMPULAN

1. Sebelum pijat ibu hamil ada 16 ibu hamil (53,3%) mengalami nyeri ringan
2. Setelah pijat ibu hamil, 25 ibu hamil (83,3%) mengalami nyeri ringan
3. Ada Pengaruh pijat ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., 2010, *Prosedur penelitian suatu Pendekatan Praktek edisi Revisi*, Rineka Cipta, Jakarta
- Anshari, 2010. *Nyeri Punggung Bawah, Dalam :Anatomi dan Fisiologi NPB*, PERDOSSI,pp:5-15.
- Bull, E., & Archard, G. 2005. *Simple Guide : Nyeri Punggung*. Jakarta: Erlangga. Brunner & Suddart, 2004. *Buku Ajar Keperawatan Medika Bedah. Edisi 8 volume 2*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A., 2014, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Anaisis Data*, Salemba Medika, Jakarta
- Hakiki, 2010 *Nyeri Tulang Belakang Selama Kehamilan*.(di akses pada tanggal 8 April 2018) dari :<http://forikes-ejournal.com>
- Harsono, T. 2013. *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. Yogyakarta : Platinum
- Husin, F., 2013, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, Sagung Seto, Jakarta
- Judha M. Sudarti, 2012. *Nyeri Dalam Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika. Mandriwati, GA. 2007. *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta:EGC
- Kemenkes RI., 2016, *Profil Kesehatan Indonesia 2015*, Kemenkes RI, Jakarta
- Manuaba, I.B.G, dkk. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Manuaba, I.B.G. 2012. *Buku Ajar Pengantar Kuliah Teknik Operasi*

- 
- Obstetri dan Keluarga Berencana.* Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Notoadmodjo., 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Nugroho., dkk., 2014, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Prawirohardjo, S., 2011, *Ilmu Kebidanan*, Bina Pustaka Sarwono, Jakarta
- Prasetyo, 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tamsuri. 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. ECG, Jakarta
- Triyana, Yani Firda. 2013. *Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan*. Jogjakarta: P.MEDIKA
- Ulfa, 2009. *Ketidaknyamanan yang menyertai kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Varney, H 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV*. Jakarta. EGC
- Varney, Helen, 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Edisi 14. Jakarta EGC