

**PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CEPU
KECAMATAN CEPU KABUPATEN BLORA**

Oleh;

Amelia Nur Hidayanti^{1*)}, Elizar²⁾, Widi Sagita³⁾

1) Stikes Bhakti Pertiwi Indonesia, Email; amelianurhidayanti10@gmail.com

2) Poltekkes Kemenkes Aceh, Email; Elizar.Ibrahim@gmail.com

3) Stikes Bhakti Pertiwi Indonesia, Email; sagita3088@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri punggung adalah salah satu ketidak nyamanan pada kehamilan karena dapat mengganggu aktifitas ibu hamil. Nyeri punggung disebabkan adanya proses adaptasi pada tubuh ibu hamil, untuk cara mengatasinya salah satunya dengan memberikan prenatal massase pada ibu hamil. Tujuan Penelitian : Untuk menganalisis pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi adalah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Sampel pada penelitian ini adalah 38 orang. Uji statistik yang digunakan adalah uji paried T test.

Hasil: Terdapat perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal massage terhadap pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora dengan nilai Sig. (2-tailed)/ $p = < 0,001$.

Kesimpulan: Diharapkan ibu hamil dapat melakukan terapi prenatal massage secara rutin sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri punggung.

Kata Kunci : Prenatal Massage, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil Trimester III

THE EFFECT OF PRENATAL MASSAGE ON REDUCING BACK PAIN IN THE IIIRD TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN AT THE CEPU HEALTH CENTER, CEPU DISTRICT, BLORA DISTRICT

By;

Amelia Nur Hidayanti^{1*)}, Elizar²⁾, Widi Sagita³⁾

¹⁾ Stikes Bhakti Pertiwi Indonesia, Email; amelianurhidayanti10@gmail.com

²⁾ Poltekkes Kemenkes Aceh, Email; Elizar.Ibrahim@gmail.com

³⁾ Stikes Bhakti Pertiwi Indonesia, Email; sagita3088@gmail.com

ABSTRACT

Background: Back pain is one of the discomforts of pregnancy because it can interfere with the activities of pregnant women. Back pain is caused by an adaptation process in the body of pregnant women, one way to overcome it is by giving prenatal massage to pregnant women. **Research Objectives:** To analyze the effect of prenatal massage on reducing back pain in third trimester pregnant women.

Methods: The type of research used is quantitative experiment with a one group pretest-posttest design. The population is pregnant women who experience back pain. The sampling technique used is purposive sampling. The sample in this study were 38 people. The statistical test used is the Paired T test.

Results: There are differences in back pain before and after prenatal massage in third trimester pregnant women at the Cepu Health Center, Cepu District, Blora Regency, with a Sig. (2-tailed)/ $p = <0.001$.

Conclusion: It is expected that pregnant women can do prenatal massage therapy regularly as an alternative to reduce back pain.

Keywords : III trimester of pregnancy, low back pain in pregnancy, prenatal massage

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologi yang normal terjadi pada wanita. Akan tetapi, tenaga kesehatan khususnya bidan yang memfasilitasi ibu hamil harus memberikan asuhan sesuai kebutuhan dan wewenangnya. Sehingga, bidan harus faham dan mengerti tentang konsep kehamilan serta asuhan yang tepat untuk ibu hamil (Hatini, E.E, 2019).

Selama kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang berguna untuk menyesuaikan fungsi normal tubuh dalam menyediakan kebutuhan perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan (Marmi, 2017). Pada kehamilan trimester III terjadi perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal, yaitu terjadi pengenduran jaringan ikat dan otot yang disebabkan peningkatan kadar hormon progesterone dan relaxin. Sehingga terjadi nyeri pinggang dan persendian, akibat symphysis pubis dan articulatio sacro cossigel melunak dan bergeser (Megasari, Miratu, dkk, 2015).

Pada sistem muskuloskeletal juga terjadi perubahan postur tubuh karena menyesuaikan dengan perubahan pusat gaya berat. Ibu hamil dapat seimbang dengan lekuk pinggang yang berlebihan dengan cara saat hamil rahim mendorong tubuh ke depan, sehingga tubuh condong ke belakang yang mengakibatkan tubuh menjadi lordosis, jadi timbul keluhan

nyeri pada bagian punggung (Megasari, Miratu, dkk, 2015).

Menurut Adriyani, M., Wirjatmadi, B (2016) pada sistem muskuloskeletal juga terjadi keluhan nyeri punggung pada trimester III yang disebabkan oleh ligamen dan otot tengah dan bawah spina yang tertekan. Karena peningkatan hormon progesteron dan estrogen yang bekerja melemahkan ligamen dan otot untuk persiapan pelvis dan persalinan. Peningkatan hormon juga menyebabkan melonggarnya semua sendi, sehingga meningkatkan kurva normal yang ada di punggung, yang dapat mengakibatkan sakit punggung bawah, oleh karena sendi-sendi yang longgar di panggul bergerak lebih banyak seiring dengan bertambahnya berat bayi (Widaryanti, R., Riska, H, 2019).

Angka kejadian nyeri punggung bawah pada kehamilan menurut penelitian Manyozo, Steven, D, et al (2019) tentang Low Back Pain During Pregnancy, dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 404 ibu hamil, prevalensi keluhan nyeri punggung bawah dalam kehamilan sebanyak 62 % (249 ibu hamil). Begitu juga penelitian menurut Carvalho, MECC (2017) tentang Low Back Pain During Pregnancy, bahwa kehamilan trimester III banyak yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah, dari 97 ibu hamil 68% mengalami nyeri punggung bawah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh A, Gharaibeh, et al (2018) tentang Prevalence of Low Back Pain in Pregnant Women and the Associated Risk Factors, dengan hasil dari 408 ibu hamil 76 % (310 ibu hamil) mengalami nyeri punggung bawah, sedangkan 24% (98 ibu hamil) yang tidak mengalami nyeri punggung bawah. Penelitian lain juga meneliti prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yaitu, penelitian yang dilakukan Purnamasari, Kurnia, D (2019) tentang Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III, didapatkan hasil bahwa dari 30 responden ibu hamil yang diteliti, 100% mengalami nyeri punggung bawah, hanya saja tingkat nyerinya yang berbeda, yaitu nyeri ringan 20%, nyeri sedang 50% dan nyeri berat sebanyak 30%.

Nyeri punggung kronis dapat terjadi apabila nyeri punggung tidak segera ditangani hingga menyebabkan nyeri punggung jangka panjang dan meningkat ketika pasca partum. Sehingga, pengobatan nyeri punggung bawah akan semakin sulit untuk diobati dan proses penyembuhan lama (Wahyuni S, Akbar R, Evi N, 2016).

Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri punggung menurut Zakiyah, Ana (2015) dibagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi untuk

mengurangi nyeri punggung bawah dalam kehamilan trimester III adalah prenatal massage. Massage dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri, menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi yang dilakukan dengan cara memberikan tekanan menggunakan tangan pada jaringan lunak, tendon, atau ligemen tanpa merubah posisi sendi. Terapi prenatal massage dianggap “Pintu Gerbang Tertutup” karena merangsang saraf berdiameter besar yaitu serabut beta A, agar tubuh tidak merasakan nyeri (Zakiyah, Ana 2015).

Prenatal massage juga memiliki efek samping dan resiko apabila dilakukan tanpa persiapan, antara lain timbul rasa sakit, alergi, memar, dan pembengkakan. Sehingga, sebagai tenaga kesehatan khususnya bidan sebelum melakukan prenatal massage harus memperhatikan kontraindikasi dari intervensi tersebut, agar tujuan dari penatalaksanaan prenatal massage tercapai yaitu menurunnya sensasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III (Fitria, Ika, A, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh El-Hosary, E., Soliman, H., El-Homusy (2016) tentang Effect of Therapeutic Massage on Relieving Pregnancy Discomfort dengan hasil prenatal massage termasuk metode yang efektif untuk mengurangi

ketidaknyamanan dalam kehamilan salah satunya yaitu keluhan nyeri punggung. Alternatif yang sama juga diberikan untuk mengatasi nyeri punggung bawah yaitu dengan melakukan terapi massage (Urtnowska, K., Bulatowicz, I., Ludwikowski, G, 2018).

Pada penelitian Dewi, et al (2019) tentang Pengaruh Kinesio Taping Terhadap Intensitas Low back pain pada Kehamilan Trimester III prevalensi kejadian nyeri punggung bawah menurut usia kehamilannya, yaitu mencapai 16% pada usia kehamilan 12 minggu, 67% usia kehamilan 24 minggu dan 93 % pada usia kehamilan 36 minggu. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III prevalensi yang mengalami nyeri punggung bawah lebih besar dari pada yang tidak mengalami nyeri punggung bawah saat hamil. Nyeri punggung bawah terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal yang ditandai dengan perasaan nyeri di bagian tubuh bagian belakang yang disebabkan oleh pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Wanita dengan riwayat nyeri punggung akan beresiko tinggi mengalami hal yang sama dalam kehamilan, sehingga sebagai bidan harus mengetahui penyebab nyeri punggung

bawah, yaitu akibat riwayat, atau penyebab lain (Intarti, Pusitasari, 2017).

Hasil penelitian Zahara Yeni (2019) “Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara” menunjukkan bahawa hampir setengah dari responden terjadi penurunan nyeri punggung setelah dilakukan prenatal massage yaitu 31,3% atau sebanyak 10 responden.

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Cepu pada bulan Agustus 2023 didapatkan jumlah ibu hamil 25 orang yang terdiri dari primigravida dan multigravida (TM I sebanyak 3 orang, TM II sebanyak 7 orang, TM III sebanyak 15 orang). Hasil wawancara dari 10 ibu hamil tentang tingkatan nyeri punggung bawah yang dirasakan didapatkan 4 orang dengan tingkat nyeri berat, 3 orang nyeri sedang, nyeri ringan 2 orang, dan 1 orang tidak merasakan nyeri. Pada ibu hamil yang memiliki tingkatan nyeri berat sangat mengganggu aktifitas sehari – hari dan terganggu istirahatnya. Penatalaksanaan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah rata-rata dengan istirahat tetapi nyeri tidak berkurang dan rata-rata belum pernah melakukan prenatal massage untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut “

Pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora”.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pre ekseperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Lokasi penelitian yang digunakan di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora. Populasi yaitu ibu hamil trimester III di Puskesmas Cepu Kabupaten Blora, berdasarkan data kohort ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 42 orang. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel menjadi 38 orang.

Instrumen yang digunakan untuk variabel independent yaitu prenatal massage menggunakan SOP teknik prenatal massage, sedangkan untuk variabel dependent yaitu pengukuran nyeri punggung bawah menggunakan kuesioner pengkajian nyeri dengan skala nyeri NRS. Uji statistik yang digunakan adalah *uji T test*.

HASIL

1. Analisis univariat

- a. Nyeri punggung sebelum diberikan prenatal massage pada ibu hamil TM III

Distribusi frekuensi nyeri punggung sebelum diberikan prenatal massage

| No | Nyeri punggung | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------|------------------------|-----------|----------------|
| 1. | Tidak nyeri | 0 | 0,0 |
| 2. | Nyeri ringan | 2 | 5,3 |
| 3. | Nyeri sedang | 12 | 31,6 |
| 4. | Nyeri hebat terkontrol | 24 | 63,2 |
| 5. | Nyeri tidak terkontrol | 0 | 0,0 |
| Total | | 38 | 100,0 |

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 38 responden penelitian, sebagian besar mengalami nyeri hebat terkontrol sebanyak 24 orang (63,2%), dan sebagian kecil mengalami nyeri ringan sebanyak 2 orang (5,3%).

- b. Nyeri punggung setelah diberikan prenatal massage pada ibu hamil TM III

Distribusi frekuensi nyeri punggung setelah diberikan prenatal massage

| No. | Nyeri punggung | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------|------------------------|-----------|----------------|
| 1. | Tidak ada nyeri | 7 | 18,4 |
| 2. | Nyeri ringan | 15 | 39,5 |
| 3. | Nyeri sedang | 12 | 31,6 |
| 4. | Nyeri hebat terkontrol | 4 | 10,5 |
| 5. | Nyeri tidak terkontrol | 0 | 0,0 |
| Total | | 38 | 100,0 |

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 38 responden penelitian, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang

(39,5%), dan sebagian kecil dari responden mengalami nyeri hebat terkontrol sebanyak 4 orang (10,5%).

2. Analisis Bivariat

Analisis perbedaan nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan prenatal massage terhadap ibu hamil TM III

| No. | Nyeri punggung | Mean | t | Sig. (2-tailed) |
|-----|--------------------------|------|--------|-----------------|
| 1. | Sebelum prenatal massage | 2,58 | 11.292 | <0,001 |
| 2. | Setelah prenatal massage | 1,34 | | |

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan nilai Sig. (2-tailed)/ $p = <0,001$ yang berarti bahwa H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora, yang artinya prenatal massage berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil TM III.

PEMBAHASAN

1. Analisis univariat

a. Nyeri punggung sebelum diberikan prenatal massage pada ibu hamil TM III

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 38 responden penelitian, 2 orang (5,3%) mengalami nyeri

ringan, 12 orang (31,6%) mengalami nyeri sedang, dan 24 orang (63,2%) mengalami nyeri hebat terkontrol.

Pada kehamilan trimester III terjadi perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal, yaitu terjadi pengenduran jaringan ikat dan otot yang disebabkan peningkatan kadar hormon progesteron dan relaxin. Sehingga terjadi nyeri pinggang dan persendian, akibat symphysis pubis dan articulatio sacro cossigel melunak dan bergeser. Peningkatan hormon juga menyebabkan melonggarnya semua sendi, sehingga meningkatkan kurva normal yang ada di punggung, yang dapat mengakibatkan sakit punggung bawah, oleh karena sendi-sendi yang longgar di panggul bergerak lebih banyak seiring dengan bertambahnya berat bayi (Widaryanti, R., Riska, H, 2019).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III bukan hanya terjadi karena disebabkan perubahan fisiologis pada sistem muscolosceletal saja, akan tetapi dapat terjadi karena faktor lain, yaitu usia, jenis kelamin, kebudayaan, perhatian, makna nyeri, ansietas, mekanisme koping, kelelahan, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga dan sosial. Sehingga persepsi nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil primigravida trimester III akan berbeda-beda (Zakiyah Ana, 2015).

Apabila Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III tidak segera ditangani dapat menyebabkan nyeri punggung kronis dan akan menimbulkan nyeri punggung bawah yang berkepanjangan (jangka panjang) dan akan meningkat ketika pasca partum. Jadi, semakin sulit pengobatan dan proses penyembuhan semakin lama (Wahyuni, S., Akbar, R., Evi, N, 2016).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Manyozo, Steven, D, et al (2019) dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 404 ibu hamil, prevalensi keluhan nyeri punggung bawah dalam kehamilan sebanyak 62 % (249 ibu hamil). Begitu juga penelitian menurut Carvalho, MECC (2017) bahwa kehamilan trimester III banyak yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah, dari 97 ibu hamil 68% mengalami nyeri punggung bawah.

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan oleh membesarnya uterus yang semakin hari semakin membesar karena pertumbuhan janin sehingga menyebabkan tubuh menjadi lordosis. Hal tersebut memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan ibu mengalami nyeri punggung bawah. Berat badan ibu yang semakin bertambah juga dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah karena dengan bertambahnya

berat-badan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga menyebabkan stres pada sendi

b. Nyeri punggung setelah diberikan prenatal massage pada ibu hamil TM III

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 38 responden penelitian, 7 orang (18,4%) menyampaikan tidak ada nyeri, 15 orang (39,5%) mengalami nyeri ringan, 12 orang (31,6%) mengalami nyeri sedang, dan 4 orang (10,5%) mengalami nyeri hebat terkontrol.

Menurut Widaryanti, R., Riska, H (2019) terdapat beberapa cara atau alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil hami, diantaranya yaitu mandi air hangat, menghindari duduk panjang dengan waktu lama, setiap kali duduk ,letakkan kaki diatas bangku, menghindari membungkuk, menggunakan sepatu dengan bertumit rendah, olahraga ringan, dan prenatal massage.

Terapi prenatal massage pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dapat merangsang keluarnya saraf beta A/ berdiameter besar yang ada didalam tubuh ibu hamil, sehingga menghambat reseptor delta A dan C/ berdiameter kecil di Substansia Gelatinosa (SG). Jadi, serabut beta A lebih besar dari pada serabut delta A dan C, dan

menimbulkan nyeri tidak dihantarkan ke otak sehingga sensasi nyeri dalam tubuh berkurang, bahwa kondisi tersebut disebut dengan “Pintu Gerbang Tertutup”, dimana sensasi nyeri tidak dihantarkan ke otak oleh karena terdapat rangsangan dari luar berupa sentuhan atau pijatan (prenatal massage) (Fitria, Ika, A, 2019).

Disamping itu terapi prenatal massage memiliki manfaat lain, yaitu melancarkan sirkulasi darah pada ibu hamil, menenangkan sistem saraf, menjaga kondisi sendi dan otot rileks ketika ibu hamil mulai bertambah usia kehamilannya dan pertumbuhan janin meningkat, menstabilkan hormon, depresi dan kecemasan yang sering timbul dalam kehamilan dengan cara menurunkan kadar kortisol hingga 50% dan meningkatkan neurotransmitter (Fitria, Ika, A, 2019).

Hal ini diperkuat dengan penelitian Fitriyah, dkk (2020) yang menyatakan terdapat pengaruh pregnancy massage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan hasil menunjukkan sebelum dilakukan prenatal massage nyeri yang dialami ibu hamil menurut FPS-R tidak nyeri 2(6.3%), sedikit nyeri 2(6.3%), sedikit lebih nyeri 10(31.2%), lebih nyeri 9(28.1%), sangat nyeri 8(25.0%), dan nyeri sangat hebat 1(3.1%). Setelah dilakukan prenatal massage didapat hasil: tidak nyeri

9(28.1%), sedikit nyeri 10(31.2%), sedikit lebih nyeri 9(28.1%), lebih nyeri 4(12.5%).

Menurut peneliti prenatal massage dapat membuat ibu hamil menjadi lebih rileks dan senang, karena dengan dilakukan prenatal massage akan memperlancar sirkulasi darah ibu. Hal tersebut juga dapat mengurangi nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil.

2. Analisis bivariat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. (2-tailed)/ $p < 0,001$ yang berarti bahwa H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora.

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) adalah nyeri pada daerah superior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung *prosesus spinosus* dari vertebra *thorakal* terakhir, daerah inferior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung *processus spinosus* dari vertebra *sakralis* pertama dan lateral oleh garis vertikal yang ditarik dari batas lateral *spina lumbalis* (Rinta 2013). Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat

sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

Prenatal Massage adalah pijat yang dilakukan 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 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. 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 rileks. Pelaksanaan prenatal massage dengan effleurage terhadap ibu hamil trimester III dilakukan sebanyak 4 kali selama 2 minggu dengan

durasi 15 - 20 menit dapat berguna salah satunya terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III (Ihca, 2014).

Menurut penelitian Resmaniasih, Ketut (2018) yang berjudul Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan pemijatan berdurasi 20 menit, dengan frekuensi 4 kali selama 2 minggu pada kelompok perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), menunjukkan hasil penelitian melalui perhitungan uji t-tes pada nilai Gain score atau selisih rerata antara kelompok ibu hamil yang diberi pijat dengan yang tidak diberi pijat diperoleh nilai signifikansi $0,049 p < 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, disimpulkan ada pengaruh prenatal massage dengan pola tidur ibu hamil menjadi lebih normal dibanding dengan tidak diberikan.

Hasil penelitian lain oleh Nur Luthfiah (2016) "Perbedaan Massage Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III" menunjukkan hasil bahwa effleurage massage rata-rata mengalami penurunan 5 point dan kompres mengalami penurunan 2-3 point. Sehingga lebih efektif effleurage massage dibandingkan dengan kompres

hangat dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Menurut peneliti prenatal massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan prenatal massage dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan 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 endorphen yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relax.

SIMPULAN

1. Sebelum diberikan prenatal massage pada ibu hamil trimester III sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri punggung hebat terkontrol sebanyak 24 orang (63,2%)
2. Setelah diberikan prenatal massage pada ibu hamil trimester III sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri punggung ringan sebanyak 15 orang (39,5%)

Terdapat perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal massage terhadap pada ibu hamil trimester

III di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora dengan nilai Sig. (2-tailed)/ $p = <0,001$.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Gharaibeh, et al. 2018. Prevalence of Low Back Pain in Pregnant Women and the Associated Risk Factors. *Journal of Orthopedics & Bone Disorders*, 2 (1): 000157.
- Adriyani, M., Wirjatmadi, B. 2016. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Carvalho, MECC. 2017. Low Back Pain During Pregnancy. *Rev Bras Anesthesiol*, 67(3): 266-270.
- Carvalho, MECC. 2017. Low Back Pain During Pregnancy. *Rev Bras Anesthesiol*, 67(3): 266-270.
- Dewi, et al. 2019. Pengaruh Kinesio Taping Terhadap Intensitas Low Back Pain pada Kehamilan Trimester III. *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*, Volume 2 Nomor 1
- Fitria, Ika, A. 2019. Kebidanan Komplementer. Yogyakarta: Pustaka Baru. Hakiki. (2015). Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. Laporan penelitian. Jakarta:

- Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hatini, E. E. 2019. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media.
- Ihca (Indonesia Holistic care Association). 2014. *Touch Training: Developing Mom, Baby Massage And Spa*. Semarang.
- Intarti, Pusitasari. 2017. Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester III dalam Pengurangan Nyeri Pinggang di Wilayah Ekskotatif Cilacap. *Journal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 8. No. 1: 17-27.
- Manyozo, Steven, D, et al. 2019. Low Back Pain During Pregnancy. *Alawi Medical Journal*, 31 (1): 71-76
- Marmi. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Megasari, Miratu, dkk. 2015. *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish
- Nurasih, Nurkholifah. 2016. Intensitas Nyeri Antara Pemberian Kompres Air Hangat Dengan Massage Punggung Bagian Bawah Dalam Proses Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Vol 4, No. 3.
- Purnamasari, Kurnia, D. 2019. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Midwivery Journal of Galuh University*, Volume 1 Nomor 1.
- Urtnowska, K., Bulatowicz, I., Ludwikowski, G. (2018). *Massage during pregnancy*. Poland: Bydgoszczy
- Wahyuni, S., Akbar, R., Evi, N. 2016. Perbandiangan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation dan Kinesiotaping terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten, Vol. 11. Nomor 23.
- Widaryanti, R., Riska, H. 2019. *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Zakiah, Ana. 2015. *Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.