

Research Article

Pregnancy Massage For Reducing Back Pain

Nurul Hafilah^{1*}, Yulia Safitri²

¹Prodi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

²Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

Article Info

Article History

Received August 2022

Revision August 2022

Accepted September 2022

Keyword:

Back Pain, Pregnant, Prenatal massage

Correspondening Author:

Haflahnurul83@gmail.com

Abstract (Bahasa Inggris)

Background: Changes in the musculoskeletal system often cause pregnant women to feel pain in the lower back area. Back pain is one of the discomforts that often occurs in third trimester pregnant women, which is an adaptation process in the body of pregnant women. About 80% of women experience back pain at some point during pregnancy. This occurs 70% due to changes in the spinal muscles, while 30% may be due to problems with previous spinal conditions.

Purpose: The Purppse of the study was to determine the effect of pregnancy massage on back pain in pregnant women and to find out the difference in pain between the treatment and control groups.

Method: The research method used a quasi-experimental design with a non-randomized pretest and posttest with a control group design. Sampling was carried out by non-random sampling with purposive sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon and Mann-Whitney test.

Result: The results of the Mann Whitney test showed $p\ 0.001 < 0.05$, that there was a significant difference from the average back pain of third trimester pregnant women between the control group and the treatment group after intervention.

Conclusion: There was a significant effect of giving pregnancy massage on the back on back pain in third trimester pregnant.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis seorang wanita, dimana akan banyak pula melibatkan perubahan fisiologis maupun psikologisnya. Perubahan psikologis yang mungkin akan terjadi pada seorang ibu ketika hamil trimester tiga antara lain ibu merasakan kecemasan, depresi, kekecewaan, dan penolakan. Perasaan ini akan mempengaruhi perubahan mood ibu akibat dari perubahan hormonal yang memicu perubahan ini. Ibu hamil trimester ketiga akan mengalami Perubahan fisiologis, salah satunya pada sistem muskuloskeletal, dimana yang sering terjadi yaitu adanya perubahan jaringan ikat menjadi lebih lembut dan longgar sehingga akan mengakibatkan nyeri punggung¹.

Nyeri pada bagian punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi terutama pada ibu hamil yang memasuki usia kehamilan 28 minggu, jika tidak diberikan intervensi akan dapat menyebabkan peningkatan rasa cemas yang dapat mempengaruhi fisiologis dan psikologisnya².

Nyeri pada bagian punggung akan dirasakan ibu hamil selama kehamilan,, Sebanyak 70% nyeri terjadi karena adanya perubahan otot tulang punggung, jika otot punggung tidak kuat dapat menyebabkan Postur tubuh akan memburuk. Sedangkan sebanyak 30% nyeri disebabkan masalah pada gangguan tulang belakang sebelumnya³.



Ibu hamil yang memasuki usia kehamilan 28 minggu beresiko tinggi mengalami nyeri punggung bagian bawah (*Low back pain*), walaupun hal tersebut dapat terjadi kapan saja selama kehamilan⁴. Adanya perubahan postural, peningkatan beban pada tulang belakang dengan adanya janin yang sedang tumbuh, kondisi tulang punggung (*lordosis*) yang membuat tulang belakang mendapatkan tekanan berlebih sehingga menimbulkan rasa sakit dan tidak nyaman, juga dapat menyebabkan disfungsi.

Massage adalah jenis lain dari pengobatan komplementer dan alternatif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Massage mampu untuk melepaskan hormon kortisol yang menyebabkan stres⁵.

Penelitian tentang efektivitas massage efflurage dan abdominal lifting massage pada penurunan nyeri pada ibu hamil. Penurunan nilai nyeri ditemukan secara signifikan lebih besar pada kelompok wanita hamil yang melakukan pijat. Berkurangnya nyeri pada ibu hamil disebabkan oleh penurunan hormone relaxin. Pijat ditujukan untuk mempengaruhi sistem motorik, saraf dan kardiovaskuler, memicu istirahat dan relaksasi diseluruh tubuh. Adanya pemijatan juga bertujuan untuk mengembalikan aliran vena dan getah bening, menstimulasi reseptor sensorik pada kulit dan sub kulit untuk mengurangi rasa nyeri. Selain itu adanya hormon relaxin untuk mengendurkan ligamen di panggul untuk proses persalinan⁶.

Massage prenatal adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan melakukan relaksasi pernafasan, doa, dan adanya rasa peduli, mencintai, dan kasih yang tulus dari orang yang melakukan masase

kepada ibu hamil. Teknik pemijatan dilakukan dengan cara *effleurage* dan *love kneading* pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi⁷.

Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara di Klinik Eka Sri Wahyuni pada bulan Maret - Mei 2021 terdapat 8 (80%) orang dari 10 ibu hamil yang menyatakan ibu hamil mengeluh merasakan nyeri punggung pada saat memasuki usia kehamilan Trimester III.

Tujuan dari penelitian yaitu Untuk mengetahui Pengaruh *Pregnancy Massage* Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III dan mengidentifikasi perbedaan tingkat nyeri pada ibu hamil yang dilakukan *Pregnancy Massage*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan *non randomized pretest and post test with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III selama periode Maret sampai dengan Mei 2021 yang mengalami keluhan nyeri punggung di Klinik Eka Sri Wahyuni, Medan.

Pengambilan sampel dilakukan secara *non ramdom sampling dengan teknik purposive sampling* sesuai kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu ibu hamil TM III, usia ibu 20 tahun - 35 tahun, tidak sedang memiliki penyakit atau riwayat penyakit obstetrik yang menjadi kontra indikasi dalam pemijatan dengan total sampel 32 orang.

Instrument penelitian menggunakan lembar observasi, intervensi *massage* punggung, sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan relaksasi nafas dalam.

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah dengan menggunakan skala *Bourbanis*.

HASIL

Hasil penelitian ini dipaparkan sebagai berikut:

1. Umur Ibu

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

Tabel 1. Distribusi frekuensi Berdasarkan usia (n =32)

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

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa semua responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 32 orang (100%).

2. Gravidita

Hasil penelitian diperoleh data tentang karakteristik gravidita ibu seperti pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gravidita , (n = 3 2)

Gravidita	f	%
Primipara	22	68.8
Multipara	10	31.2

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa mayoritas gravidita responden yaitu Primipara sebanyak 22 orang (68.8%)

3. Usia Kehamilan

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

Tabel 3. Distribusi frekuensi Berdasarkan usia Kehamilan (n=32)

Usia Kehamilan	f	%
28-32 minggu	12	37.5
33-37 minggu	16	50.0
38-42 minggu	4	12.5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas umur kehamilan responden yaitu 33-37 minggu sebanyak 16 orang (50%).

4. Pekerjaan

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

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan pekerjaan (n=32)

Pekerjaan	f	%
Tidak Bekerja	10	31.2
Bekerja	22	68.8

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas responden adalah bekerja sebanyak 22 orang (68.8%)

5. Pengaruh *Pregnancy Massage* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5. Pengaruh *pregnancy massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil Trimester III

		Normalitas Data	p value
Kel.	Pretest	.028	0,001
Perlakuan	Posttest	.039	

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



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

6. Perbedaan nyeri ibu hamil Trimester III pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Tabel 6. Perbedaan nyeri punggung ibu hamil Trimester III pada kelompok perlakuan dan kontrol

Variabel	Kelompok	Mean	p value
Nyeri	Perlakuan	0,87	0,001
	Kontrol	2,06	

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

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait usia ibu hamil, seluruh responden berada pada rentang usia 20 – 35 tahun. Kemampuan dan fungsi organ-organ tubuh akan mengalami penurunan secara alamiah seiring dengan pertambahan usia. Rentang usia 20-35 tahun merupakan usia reproduktif yang optimal pada wanita. Usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun merupakan kelompok usia beresiko pada wanita untuk hamil. dengan risiko dua kali lipat terhadap kehamilan maupun

persalinannya dibandingkan pada wanita usiareproduktif⁸.

Berdasarkan gravid, ibu multipara dan grandemultipara mempunyai resiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan ibu primipara, Hal tersebut karena otot rahim pada multipara dan grandemultipara lebih lemah dari primipara sehingga hal tersebut menyebabkan kekuatan otot menurun untuk menopang uterus dan rahim yang membesar.

Ibu hamil yang terlalu banyak melakukan aktivitas fisik cenderung untuk mengalami nyeri punggung⁹. Pada Usia Kehamilan Trimester ketiga, pembesaran uterus memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan ibu hamil akan merasakan nyeri terutama pada bagian punggung. Nyeri akan dirasakan terutama pada akhir kehamilan (36 minggu) dan menurun sampai dengan tiga bulan setelah melahirkan¹⁰.

Meningkatnya rasa cemas dan kemungkinan munculnya depresi pada masa kehamilan akibat perubahan hormonal selama kehamilan dapat di cegah atau diatasi dengan melakukan *Pregnancy massage* yang efeknya dapat memberikan rasa tenang, sehingga ibu hamil akan memiliki kualitas tidur yang baik. Pemijatan akan mengeluarkan hormon endorphen, sehingga ibu hamil yang mengeluh merasakan nyeri atau cemas akan lebih cepat merasa rileks¹¹.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh *pregnancy massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Pregnancy massage* pada punggung mempunyai efek non farmakologis untuk menurunkan nyeri saat dan menjelang



persalinan yang tidak membahayakan bagi ibu maupun janin¹².

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang *prenatal massage* pada ibu hamil trimester III menyebabkan banyak ibu hamil yang tidak berminat melakukan *massage* sehingga nyeri punggung masih banyak dirasakan oleh ibu hamil trimester III¹³.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sebanyak 45,7% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4 (sangat nyeri) sebelum dilakukan *massage*, dan sebanyak 34,3% ibu hamil trimester III merasakan nyeri dengan skala 2 (sedikit nyeri) setelah dilakukan *massage*¹⁴.

Hasil penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III serta sebagian besar ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri berat sebelum dilakukan *Endorphin massage* dan berkurang menjadi nyeri sedang setelah dilakukan *Endorphin massage*¹⁵.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *pregnancy massage* pada punggung terhadap nyeri punggung ibu hamil Trimester III dan terdapat

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKes Flora, teman sejawat yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap penelitian ini. Dan terimakasih juga kepada lahan praktik, dan seluruh

responden yang ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, S., Susanti, A. I., & Nurpaidah, R. (2017). *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan* (R. A. Evie Kemala Dewi (ed.)). PT Erlangga.
2. Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).103.<https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.232>
3. Wulandari, Diyah, Galuh . (2017). Penerapan Endorphin Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di BPM Ismoyowati Wirit. <http://elib.stikesmu hgombong.ac.id/372/1/DYAH%20GA LUH%20WULANDARI%20NIM.%20B 1401160pdf>.
4. 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
5. Jamel Baljon, K., Hibatullah Romli, M., Hanim Ismail, A., Khuan, L., & How Chew, B. (2020). Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: a study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ*
6. Wahyuni & Prabowo, E. 2012. Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3.
7. Ihca (Indonesia Holistic care Association). 2014. *Touch Training: Developing Mom, Baby Massage And Spa*. Semarang.



8. Khafidhoh, M. 2016. Hubungan Nyeri Pinggang dengan Tingkat Kemampuan Aktivitas Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Ciputat.
9. Harahap, Y. Z. (2015). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844>
10. Megasari, M. 2015. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol 3.
11. El-Hosary, E., Abbas Soliman, H. F., & El-Homosy, S. (2016). Effect of Therapeutic Massage on Relieving Pregnancy Discomforts. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 05(04). <https://doi.org/10.9790/1959050402564>.
12. 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.
13. Afika, Nofi Sukma. 2017. Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Pregnancy Massage (di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kecamatan Plandaan, Kabupaten Jombang), Prodi D IV Bidan Pendidik STIKES ICMe, Jombang.
14. 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.
15. Ratih. 2016. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/26-34-Ratih-Indah-K.pdf> diakses pada 17 Maret 2021