



Tersedia online di <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III *THE EFFECTIVENESS OF *PRENATAL MASSAGE THERAPY* AGAINST BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN*

Kurnia Dewiani ¹, Yeti Purnama ², Linda Yusanti ³

^{1,2,3}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu

E-mail: kurnia_dewiani@yahoo.co.id, ypurnama@unib.ac.id, lyusanti@unib.ac.id

INFO

ARTIKEL

Sejarah artikel:
Menerima 17
Desember 2022
Revisi 4 April 2022
Diterima 4 April
2022
Online 10 April
2022

Kata kunci: Nyeri
punggung, *Prenatal
massage with love
pattern*, senam
hamil

*Keywords: Back pain,
prenatal massage
with love pattern,
pregnancy exercise*

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan beberapa ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil TM III. Salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM III adalah dengan prenatal massage dan senam hamil. Prenatal massage adalah gerakan pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, prenatal massage with love ini berbeda dengan pijatan biasa yaitu terletak pada gerakan berbentuk love, butterfly, birth dan lainnya serta titik khusus pada tubuh, sehingga akan menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi prenatal massage dan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil TM III. Penelitian ini bersifat quasi eksperimen pre posttest with control group design, subjek penelitian adalah ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel purposive sampling dibagi dua kelompok secara simple random, dengan masing-masing kelompok berjumlah 15 untuk perlakuan (prenatal massage with love) dan kontrol (senam hamil). Penilaian nyeri punggung menggunakan menggunakan kuisioner Visual Analogue Scale (VAS) menggunakan lembar observasi harian. Pengujian statistik menggunakan analisis Mann-Whitney untuk melihat perbedaan skala nyeri pre dan post dimasing-masing kelompok dengan kemaknaan hasil uji ditentukan berdasarkan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p -value $> \alpha = 0,05$ sehingga keputusan tidak terdapat perbedaan pengaruh prenatal massage dan senam hamil terhadap nyeri Punggung, dimana kedua intervensi sama-sama dapat mengurangi nyeri punggung pada pre dan post dilakukan intervensi. Simpulan pengaruh pemberian prenatal massage with love dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

ABSTRACT

Back pain is the most common discomforts experienced by pregnant women in the third trimester. One of the non-pharmacological methods to overcome discomfort in the third trimester of pregnant women are prenatal massage and pregnancy exercise. Prenatal massage is a massage movement for pregnant women in the form of rubbing and pressing in such a way that does not stimulate contractions to reduce pain. Further, prenatal massage with a love pattern is different from ordinary massage which lies in movements in the form of love, butterfly, birth, and others as well as special points on the body. As a result, will increase relaxation and circulation. Pregnancy exercise is a form of exercise to strengthen and maintain the elasticity of the abdominal wall muscles, ligaments, and pelvic floor muscles associated with childbirth. This study aims to analyze the effect of prenatal massage therapy and pregnancy exercise on reducing back pain for pregnant women in the third trimester. The method was a quasi-experimental pre-post test with a control group design. The research subjects were third-trimester pregnant women with back pain complaints at the Independent Midwife Practice in Bengkulu City. The sampling technique was purposive sampling, divided into

two groups using a simple random method. The group was conducted with 15 participants each for treatment (prenatal massage with love) and control (pregnancy exercise). Assessment of back pain was used a Visual Analogue Scale (VAS) questionnaire with a daily observation sheet. Statistical testing used Mann-Whitney analysis to analyze differences in the pre and post pain. In addition, the scales in each group with the significance of the test results were determined based on the p-value <0.05. The results show the p-value >=0.05 with the decision had no difference in the effect of prenatal massage and pregnancy exercise on back pain. Both interventions could reduce back pain in pre and post-intervention. In conclusion, the effects of giving prenatal massage with love pattern associated complaints of back pain in pregnant women in the third trimester.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama kira-kira 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir.¹ Yuliani dkk (2021) menyatakan bahwa adanya perubahan adaptasi ibu hamil pada fisiologis dan psikologis selama kehamilan normal, hampir semua sistem organ mengalami perubahan anatomis dan fungsional, diantaranya yaitu sistem reproduksi, payudara, sistem endokrin, perkemihan, pencernaan, musculoskeletal, kardiovaskular, integumen, dan perubahan metabolik. Bentuk perubahan psikologis ibu ialah perubahan mood, perasaan gembira bercampur khawatir, dan kecemasan menghadapi peran yang sebentar lagi akan dijalannya.²

Ketidaknyamanan pada kehamilan muncul akibat dari perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Ketidaknyamanan trimester III (TM III) yaitu usia hamil 28-42 minggu yang sering terjadi diantaranya nyeri punggung 70%, sering buang air kecil 50%, konstipasi 40%, kram pada kaki 10%, sesak nafas 60% (Tyastuti, 2016). Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil TM III. Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung akibat kehamilan sekitar 25% sampai 90%, diperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan mengalami nyeri punggung. Sebanyak 80% wanita hamil mengatakan bahwa nyeri punggung saat kehamilan mengganggu rutinitas sehari-hari dan

10% dari mereka melaporkan tidak dapat bekerja.³⁻⁵

Nyeri punggung terjadi karena seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin, titik berat tubuh lebih condong kedepan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang, tulang punggung bagian bawahpun lebih melengkung (lordosis), serta otot-otot tulang belakang memendek.^{4,6,7}

Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas.⁸ Penanggulangan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan sangat penting karena dapat memperbaiki keadaan fisiologi dan psikologi. Mengatasi nyeri dapat digunakan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan gerak tubuh selama hamil, yaitu dengan senam hamil dan prenatal massage.^{3,8}

Senam hamil yang dilakukan secara rutin 2-3 kali dalam seminggu selama sebulan terbukti dapat menurunkan skala nyeri punggung bagian bawah, skala nyeri sebelum melakukan senam hamil rata-rata 34 dan sesudah senam hamil nilai rata-rata menurun menjadi 267 (Fitriani, 2018). Prenatal massage yaitu teknik pemijatan pada daerah kaki, punggung atau sacrum, hingga ke tangan



dengan menggunakan pangkal telapak tangan tangan. Teknik pemijatan ini melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak biasanya otot, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi.⁹

Penatalaksanaan nyeri punggung dan kram kaki sering dilakukan dengan senam hamil, tetapi pemberian Prenatal massage juga dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi atau bahkan mengatasi keluhan tersebut. Prenatal massage adalah gerakan pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi serta salah satu cara yang berpengaruh terhadap gangguan pola tidur pada ibu hamil primigravida adalah dengan bantuan terapi loving massase in pregnancy dan untuk memunculkan wellness for body and mind. Loving massase adalah salah satu terapi holistic yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind, dan spirit, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada ibu dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara efflurage, petrissage, accupressure dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi. (IHCA, 2014).⁵ Hasil penelitian Fithriyah (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan. Prenatal Massage dapat membantu mengeluarkan produk-produk metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan mengatasi ketidaknyamanan. Sejalan dengan hasil penelitian Harahap (2019) prenatal massage dapat memperbaiki aliran sirkulasi darah sehingga mengurangi keluhan kram pada kaki.^{14,10}

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan control group design. Rancangan ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok kasus (kelompok yang diberikan perlakuan atau

elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang.¹¹

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Pemberian Terapi Prenatal Massage dan Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung dan Kram Kaki Ibu Hamil Trimester III di PMB Kota Bengkulu”..

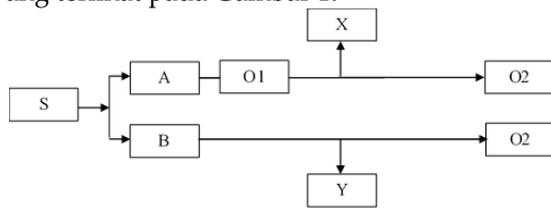
2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik acidental sampling yaitu semua ibu hamil TM III yang datang ke PMB yang telah ditentukan di wilayah kota Bengkulu yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti penelitian sampai jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi dalam kurun waktu tertentu. Tehnik Pengambilan sampel dilakukan dengan simple random sampling menggunakan lotre sederhana. Pertanyaan penelitian tersebut merupakan jenis pertanyaan analisis komparatif katagorik, sehingga besar sampel minimal yang dibutuhkan 23 responden. Pada penelitian ini diujicobakan dengan pendekatan baru yang berbeda dari kebiasaan prenatal massage yaitu 20 menit dilakukan dua kali dalam 5 minggu.¹² Selanjutnya, untuk metode yang diujicobakan melibatkan sampel sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. 15 responden diberikan prenatal massage with love sedangkan sisanya 15 responden diberikan senam hamil. Selanjutnya, 15 responden diberikan prenatal massage with love selama 1 kali dengan durasi 90 menit dan 15 responden lainnya diberikan 1 kali senam hamil selama 45 menit. Senam hamil akan dilakukan mulai dari pemanasan, gerakn inti hingga ke pendinginan serta Latihan pernafasan dalam untuk ibu hamil. Adapun alat ukur yang digunakan adalah kuisioner VAS.

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pre - posttest

intervensi dengan prenatal massage with love) dan kelompok kontrol (senam hamil). Kedua

kelompok akan dilakukan pengukuran seperti yang terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Desain penelitian

dimana R: Subjek, X: prenatal massage with love, A : Kelompok perlakuan, Y : senam hamil, B : Kelompok control, O1: Pengukuran nyeri punggung pre intervensi , O2: Pengukuran nyeri punggung post intervensi.

Gambar 2 menunjukkan langkah-langkah yang dilakukan dalam proses penentuan subjek hingga analisa data menggunakan SPSS.

3. DISKUSI

Penelitian dilakukan di 10 Praktik Bidan Mandiri (PMB) Kota Bengkulu. Pengambilan data dimulai tanggal 25 Oktober-26 November 2021, yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III yang mengalami keluhan ketidaknyamanan berupa nyeri punggung yang berjumlah 30 orang. Subjek dibagi mengikuti nomor yang telah ditentukan secara random menjadi dua kelompok, kelompok A berjumlah 15 responden yaitu kelompok perlakuan dengan prenatal massage with love dan kelompok berjumlah 15 responden yaitu kelompok kontrol dengan perlakuan senam hamil.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	Kelompok			
	Perlakuan (n=15)		Kontrol (n=15)	
	N	%	N	%
Usia				
20-25 Tahun	9	60	8	53,3
26-30	4	26,7	2	13,3
31-35	2	13,3	5	33,3
Pendidikan				
Rendah	3	20	3	20
Menengah	9	60	9	60
Tinggi	3	20	3	20
Pekerjaan				
Tidak bekerja	12	80	9	60
bekerja	3	20	6	40

Data dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dan enumerator. Pengambilan data menggunakan pemeriksaan langsung dengan

menggunakan kusioner VAS. Hasil penelitian tentang

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik subjek sesuai dengan ketentuan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian yang telah ditentukan. Sampel awal yang. Terhadap semua responden dilakukan pencatatan data dasar usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan.

Uji normalitas di tidak dilakukan karena data merupakan data ordinal, sehingga uji statistic dilakukan menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 2. Uji pengaruh prenatal massage dan senam hamil dengan nyeri punggung

Nilai	Prenatal massage Post-pre	Senam Hamil Post-pre
Uji Wilcoxon	-3.449	-3.445
p-value	0.001	0.001

Hasil pengujian kelompok prenatal massage dengan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p-value = 0.001, karena $p - value < \alpha = 0.05$ sehingga keputusan tolak H_0 . Hal ini berarti bahwa pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh prenatal massage terhadap nyeri punggung. Hasil pengujian kelompok senam hamil dengan uji Wilcoxon juga menunjukkan bahwa nilai p-value = 0.001, karena $p - value < \alpha = 0.05$ sehingga keputusan tolak H_0 . Hal ini berarti bahwa pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung.

Pengujian perbedaan pengaruh antara PM dan SH terhadap Nyeri punggung dilakukan dengan uji Mann-Whitney karena data berupa data ordinal dan saling independen.

Tabel 3. Uji Man Whitney Untuk Melihat Perbedaan Pengaruh Prenatal Massage dan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung

Nilai	Nyeri punggung
Mann-Whitney U	111.500
p-value	0.964

Hasil pengujian dengan uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa nilai p-value = 0.964, karena $p - value > \alpha = 0.05$ sehingga keputusan tidak tolak H_0 . Hal ini berarti bahwa pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan



pengaruh prenatal massage dan senam hamil terhadap nyeri Punggung.

Subjek penelitian ini terdiri dari ibu hamil TM III di 10 BPM di Kota Bengkulu. Karakteristik kedua kelompok yang diamati adalah usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas.

Karakteristik pertama adalah usia, Usia muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil, yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih berat. Wanita yang lebih muda mempunyai toleransi terhadap rasa sakit, tetapi multigravida yang lebih tua biasanya lebih santai sehingga rasa takut akan berkurang.¹³

Ketidaknyamanan pada kehamilan muncul akibat dari perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Ketidaknyamanan trimester III (TM III) yaitu usia hamil 28-42 minggu yang sering terjadi diantaranya nyeri punggung 70%, sering buang air kecil 50%, konstipasi 40%, kram pada kaki 10%, sesak nafas 60%.⁹ Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil TM III. Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung akibat kehamilan sekitar 25% sampai 90%, diperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan mengalami nyeri punggung. Sebanyak 80% wanita hamil mengatakan bahwa nyeri punggung saat kehamilan mengganggu rutinitas sehari-hari dan 10% dari mereka melaporkan tidak dapat bekerja.¹⁴

Nyeri punggung terjadi karena seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin, titik berat tubuh lebih condong kedepan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang, tulang punggung bagian bawahpun lebih melengkung (*lordosis*), serta otot-otot tulang belakang memendek.^{15,16}

Secara statistic, hasil penelitian nyeri punggung pada kelompok yang diberikan prenatal massage menunjukkan terdapat perbedaan nyeri sebelum dan setelah pemberian intervensi, pada kelompok prenatal massage hasil statistic menggunakan uji Wilcoxon, diketahui terdapat perbedaan skala nyeri pada pre dan post intervensi yaitu ($p < 0,05$). keadaan ini

menandakan bahwa prenatal massage dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil TM III. Hal yang sama ditunjukkan oleh kelompok control dengan diberikan senam hamil. Senam hamil merupakan prosedur umum dilakukan saat ibu hamil baik dengan keluhan nyeri punggung maupun tidak, hasil statistik menunjukkan bahwa kelompok senam hamil memiliki nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh senam hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung.

The International Association for the Study of Pain memberikan definisi nyeri, yaitu: suatu perasaan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan suatu jaringan yang nyata atau yang berpotensi rusak atau tergambaran seperti itu. Dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi nyeri yakni: nyeri merupakan suatu pengalaman emosional berupa sensasi yang tidak menyenangkan. Nyeri terjadi karena adanya suatu kerusakan jaringan yang nyata seperti luka pasca bedah atau trauma akut, dan nyeri terjadi tanpa adanya kerusakan jaringan yang nyata seperti nyeri kronik atau proses penyembuhan trauma lama, nyeri post herpetic, phantom atau trigeminal.¹⁷

Nyeri terjadi karena ketidakseimbangan antara aktivitas supresor dibandingkan dengan depressor pada fase tertentu akibat gangguan suatu jaringan tertentu. Ujung dari permasalahan muskuloskeletal yang sangat mengganggu seorang individu adalah timbulnya nyeri dengan segala deviasinya. Umumnya penderita baru akan merasa dirinya sakit dan tidak nyaman dalam hidupnya, kemudian mencari pertolongan bila rasa nyeri sudah terasa mengganggu. Saat kehamilanpun ibu hamil memiliki keluhan ketidaknyamanan berupa nyeri punggung yang dapat kita bantu mengurangi keluhan tersebut dengan beberapa terapi yang mengutamakan terapi nonfarmakologi.⁸

Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan *iritabilitas* serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas.⁶ Penanggulangan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan sangat penting karena dapat memperbaiki keadaan fisiologi dan psikologi. Mengatasi nyeri dapat digunakan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis.

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan gerak tubuh selama hamil, yaitu dengan senam hamil dan *prenatal massage*.^{3,9,18}

Cara mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung dapat dikurangi secara nonfarmakologi melalui terapi *massage*. Baik itu berupa *prenatal massage with love*, *endorphin massage*, *effleurage massage* atau *massage* tradisional lainnya yang dilakukan oleh terapis yang telah bersertifikat atau teruji secara legal. Pemberian terapi *prenatal massage with love* ini merupakan pemijatan yang sudah dimodifikasi dari gerakan dasar *prenatal massage* lainnya, memberikan perawatan tubuh berupa pemijatan dengan gerakan berbentuk *love kecil*, *love besar*, *butterfly*, *birth*, *tap-tap* serta Gerakan lain yang dimulai dari peregangan daerah punggung, bokong dan kaki, lalu pemijatan dilakukan secara beraturan dari kaki, punggung dan tangan dengan penekanan pada titik khusus untuk mengurangi nyeri punggung dan mengaktifkan pengeluaran *endorphin* melalui kombinasi Gerakan halus dan penekanan ringan pada daerah leher dan panggul ibu. Pemijatan ini diatur sehingga ibu dan terapis nyaman dengan proses pemijatan.

Keuntungan terapi *massage* ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fithriyah (2020) terhadap 32 ibu hamil dengan metode *pre-experimental* menunjukkan adanya pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil TM III, *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 tenang.⁵

penelitian selanjutnya ditulis oleh Harahap (2019) Penelitian dengan menggunakan metode *pre dan post* terapi pijat didapatkan *q value* = 0,0001 dan terjadi penurunan skor nyeri punggung. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan yaitu nyeri punggung. Pijat hamil merupakan teknik pemijatan dengan cara lembut dan halus pada bagian tertentu untuk membuat ibu merasa lebih segar dan nyaman. Pijat hamil dapat membuat ibu menjadi senang

karena adanya sentuhan dari orang yang peduli menolong sebagai sumber kekuatan ibu.⁴

Effleurage massage salah satu metode memijatan yang juga dapat membantu ibu mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung yaitu teknik pemijatan pada daerah punggung atau *sacrum* dengan menggunakan pangkal telapak tangan tangan. Pemijatan berupa meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri. Teknik *effleurage massage* berupa usapan lembut panjang dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi.¹⁷ *Effleurage massage* mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan *endorfin* dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot.¹⁹

Senam hamil merupakan cara umum yang dilakukan untuk membantu mengurangi keluhan ketidaknyamanan berupa nyeri punggung pada ibu hamil TM III.¹⁴ Hasil *statistic* penelitian yang dilakukan tim peneliti menunjukkan uji beda menggunakan uji *Mann-* menunjukkan bahwa nilai *p-value* = 0.964, karena *p-value* > α = 0.05 sehingga keputusan tidak tolak *H0*. Hal ini berarti bahwa pada α = 5% dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan pengaruh *prenatal massage* dan senam hamil terhadap nyeri Punggung. Kedua kelompok menunjukkan sama-sama memiliki pengaruh yang dalam mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil TM III.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Raini (2018) Penelitian ini merupakan studi *eksperimental* dengan rancangan *pre and post test two group design*. Sampel penelitian berjumlah 14 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok. Kelompok 1 diberikan perlakuan senam hamil dan *massage* sedangkan kelompok 2 diberikan perlakuan senam hamil dan *tapping*. Peningkatan aktivitas fungsional diukur dengan *oswestry disability index* (ODI) sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil tersebut menunjukkan terdapat peningkatan aktivitas fungsional yang bermakna pada setiap kelompok. Pada uji beda skor ODI sesudah perlakuan antara Kelompok 1 dengan Kelompok 2 yang menggunakan *Independent sample t-test* didapatkan *p*=0,620 (*p*>0,05). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna



antara pemberian senam hamil dan *massage* dengan senam hamil dan tapping dalam meningkatkan aktivitas fungsional pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah miogenik.²⁰

Veronica (2021) yang melakukan penelitian tentang Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,0016, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara senam hamil dengan kejadian nyeri punggung.⁸ Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh ni'amah (2020) berjudul hubungan senam hamil dengan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. Hasil penelitian yang melaksanakan senam hamil secara rutin sebanyak 19 orang (57,6%), sedangkan ibu hamil trimester III yang tidak melaksanakan senam secara rutin sebanyak 14 orang (42,4%). sebelum dilaksanakan senam hamil rutin sebagian besar responden mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 16 responden (48,5%) sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 19 responden (57,6%). Uji statistik Chi-Square menunjukkan P value = $0,029 < \alpha (0,050)$ sehingga H_0 diterima.²¹

Berdasarkan analisa peneliti dari kajian jurnal di atas, teknik prenatal massage merupakan teknik non farmakologi yang dapat digunakan sebagai salah satu cara yang efektif dan efisien untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan TM III, sama halnya dengan senam hamil.

4. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan penurunan keluhan ketidaknyaman berupa nyeri punggung pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa prenatal massage with love menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung, begitu pula dengan kelompok senam hamil yang juga mampu membantu mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil TM III. Tingkat keluhan pada kedua kelompok dengan nilai $p < 0,05$, sehingga kedua treatment dapat direkomendasikan atau menjadi pilihan untuk ibu hamil dalam membantu mengurangi keluhan nyeri punggung.

5. REFERENSI

1. Situmorang RB, ST S, Keb M, et al. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Pustaka El Queena; 2021.
2. Yuliani DR, Saragih E, Astuti A, et al. *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis; 2021.
3. Delima M, Maidaliza M, Susanti N. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015. *J Kesehatan Perintis*. 2015;2(4):275145.
4. HARAHAHAP YZ. Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *J Ilm Maksitek*. 2019;4(4):1.
5. Fithriyah F, Haninggar RD, Dewi RS. Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan*. 2020;10(1):36-43.
6. Megasari M. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *J Kesehat komunitas*. 2015;3(1):17-20.
7. Suryaningsih M. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Bangkalan. *Nurs Updat J Ilm Ilmu Keperawatan P-ISSN 2085-5931 e-ISSN 2623-2871*. 2018;9(2):37-45.
8. Veronica SY, Kumalasari D, Gustianingrum C. Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *J Aisyah J Ilmu Kesehatan*. 2021;6:219-224.
9. Fitriani L. Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS J Kesehat Masy*. 2021;4(2):72-80.
10. Wati LS. Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Stres Kehamilan Pada Primigravida Trimester III di BPM Lilis Surya Wati Sambong Dukuh Jombang. *J Kebidanan*. 2018;8(1).
11. Diana S, Mail E. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Persalinan, Dan Bayi Baru Lahir*. CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia);

2019.

12. Field, T.; Diego, M.; Hernandez-Reif, M.; Medina, L.; Delgado, J.; Hernandez, A. Yoga and Massage Therapy Reduce Prenatal Depression and Prematurity. *J. Bodyw. Mov. Ther.* 2012, 16, 204–209
13. Lowdermilk DL, Perry SE, Cashion K, Alden KR, Sidartha F, Tania A. *Keperawatan Maternitas*. Elsevier; 2013.
14. Katonis P, others. Pregnancy-Related Low Back Pain. *Hippokratia Medical Journal*, 15 (3): 205-210. Published online 2017.
15. Cahyanto EB, Ns MK, SSiT ISS, et al. *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. CV Al Qalam Media Lestari; 2020.
16. Manyozo S. Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Med J.* 2019;31(1):71-76.
17. Handayani E7. Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu hamil TM II dan TM III. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan*. 2019;9(2);1-6.
18. Andarwati S, Aini I. Pengaruh Senam Hamil terhadap Sikap Ibu Hamil dalam Mengatasi Kelelahan Fisik. *J Kebidanan*. 2019;9(2):180-190.
19. Rahmawati NA, Rosyidah T, Marharani A. Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di bidan praktek mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *INVOLUSI J Ilmu Kebidanan*. 2016;7(12).
20. Raini PAM, Dewi AANTN, Purnawati S. Perbedaan Pemberian Senam Hamil Dan Massage Dengan Senam Hamil Dan Tapping Terhadap Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah Miogenik Di Unit Verlos Kamer Bali Royal Hospital Denpasar. *Maj Ilm Fisioter Indones*. 2018;5(3):35-39.
21. Ni'amah S. Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*. 2020;5(1).