

Article

## BACK MESSAGE MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Vira Pratiwi<sup>1</sup>, Rosi Kurnia Sugihart<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman; Jalan Raya Industri Pasirgombang Jababeka Cikarang Utara Bekasi, Jawa Barat – 17530

### SUBMISSION TRACK

Received : April 07, 2024  
Final Revision : May 10, 2024  
Available Online: June 03, 2024

### KEYWORDS

*Back Massage*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

### CORRESPONDENCE

Phone: 0895704265174  
E-mail: [tapokecil1234@gmail.com](mailto:tapokecil1234@gmail.com)

### A B S T R A C T

Pada kehamilan trimester III 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 kebelakang, tulang punggung bagian bawah pun lebih melengkung serta otot-otot tulang belakang memendek sehingga akan menyebabkan terjadinya nyeri pada punggung ibu hamil. Desain penelitian menggunakan *pra eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Populasi penelitian: Ibu hamil trimester III di TPMB Suheti yang mengalami nyeri punggung sebanyak 38. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi nyeri punggung. Uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil perhitungan dengan membandingkan skala nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri dengan nilai  $p = 0.000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh *back massage* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya Pengaruh Back Massage Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Suheti Bekasi 2023. Saran pada penelitian ini adalah penelitian ini dapat menambah wawasan bagi ibu hamil tentang upaya pengurangan nyeri punggung dengan menggunakan terapi non farmakologi *back massage*.

**Kata Kunci:** *Back Massage*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

## I. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implementasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan, atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke 28- ke 40 (Amin, D. R, 2023).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, secara global angka prevelensi nyeri punggung pada trimester III yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Cina, termasuk daerah pegunungan Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta diantara wanita kelas Nigeria. Diantara 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. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris dan Swedia menunjukkan prevelensi nyeri punggung pada ibu hamil sekitar 70-86% (Manurung, I,2022).

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan cakupan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 285 ibu hamil. Jumlah ini menurun dibanding data

SDKI pada tahun sebelumnya yang besarnya 346 ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung dengan jumlah penyebaran 18,3% di Bali, 19,3% di Aceh, 17,5% di Jawa Barat dan 15,4% di Papua (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan prevelensi nyeri punggung di Kabupaten Bekasi belum dapat dilaporkan secara pasti, namun salah satu daerah di Kabupaten Bekasi yaitu desa sumberurip melaporkan bahwa kurang lebih 60% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri diantaranya ringan, sedang, berat.

Kejadian nyeri punggung pada ibu hamil berdasarkan penelitian (Argo Cahyani & Winarsih, 2020). 47% mengalami nyeri tulang belakang dari 180 ibu hamil yang diteliti, menemukan 58,1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung dengan rincian nyeri sedang (29,0%), nyeri ringan (22,6%), dan nyeri berat (6,5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Podungge, 2020), penelitian selanjutnya dilakukan (Hatini, 2019) pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah 73,33% mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan (10%) dan berat (16,67%).

Pada kehamilan trimester III 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 kebelakang, tulang punggung bagian

bawah pun lebih melengkung (lordosis) serta otot-otot tulang belakang memendek sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil (TPMB Diah Rosita Utami, 2023).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri punggung yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri punggung dapat diberikan obat analgetic seperti paracetamol, NSAID, dan ibu profen. Sedangkan non farmakologi, dapat diberikan teknik akupuntur, kompres hangat, stabilization belt, *back massage*, akupresure, aromaterapi, yoga (Argo Cahyani & Winarsih, 2020).

Melakukan *back massage* menimbulkan efek relaksasi, dengan melakukan usapan lembut tanpa tekanan kuat pada punggung. *Massage* punggung adalah salah satu teknik yang dilakukan pada daerah punggung dengan telapak tangan, bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung saraf dan menghilangkan sensasi nyeri (Mardiani & Resna, 2022).

Teknik *back massage* adalah salah satu cara yang aman dan juga tidak menimbulkan efek samping, dan tidak mengeluarkan biaya yang banyak. Penelitian eksperimental dengan menggunakan teknik pijat punggung dan terapi akupresure terbukti dapat meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke-3 (Aswitami & Mastiningsih, 2018).

Penelitian Alloya, (2016) yang bertujuan untuk melihat beda pengaruh metode non farmakologis terhadap penurunan nyeri

punggung bahwa pada ibu hamil trimester III dengan dua metode dengan non farmakologis yang dilakukan pada 10 orang sampel diperoleh hasil bahwa teknik kompres hangat dan *massage* lebih efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Diana et al., (2019) menunjukkan sebelum dilakukan endorphin *massage* sebagian besar ibu yang mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 12 orang (60%). Setelah diberikan endorphin *massage* sebagian besar ibu mengalami nyeri punggung ringan yaitu 14 orang (70%). Dari hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai  $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$  yang menunjukkan bahwa keefektifan yang signifikan endorphin *massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di BPM Lulu Surabaya.

Berdasarkan masalah diatas, bahwa bidan belum pernah melakukan *back massage* sebagai intervensi dalam mengatasi masalah nyeri punggung ibu hamil triester III sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Back Massage Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Suheti Bekasi 2023”

## II. DESAIN

Desain penelitian menggunakan pra eksperimen (*pra eksperimen desain*) dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini terdapat 38 ibu hamil trimester III di TPMB Suheti dari

periode September sampai Oktober 2023. Sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 30 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. *Variable dependen* yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Variable independen* yaitu back massage. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan data rekam medik. Teknik pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Entry, Cleaning, Tabulating, analisis univariat, analisis bivariate*. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon range list*.

kecil responden berusia  $\geq 35$  tahun yaitu sebanyak 2 responden (7%). Berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa jumlah responden yang bekerja dan yang tidak bekerja masing-masing berjumlah 15 responden (50%). Berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar responden yang pendidikan tinggi yaitu sebanyak 26 responden (87%) dan sebagian kecil responden pendidikan rendah yaitu sebanyak 4 responden (13%) dan untuk karakteristik paritas sebagian besar paritas multipara yaitu 19 responden (63%) dan sebagian kecil adalah paritas primipara 11 responden (37%).

### III. HASIL

#### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Paritas, Pendidikan dan Pekerjaan di TPMB Suheti Tahun 2023**

Kategori	Kriteria	Jumlah (f)	%
Umur	<20 tahun	3	10
	20-35 tahun	25	83
	>35 tahun	2	7
<b>Total</b>		30	100
Pekerjaan	Tidak Bekerja	15	50
	Bekerja	15	50
<b>Total</b>		30	100
Paritas	Primipara	11	37
	Multipara	19	63
<b>Total</b>		30	100
Pendidikan	Pendidikan Rendah < SLTA	4	13
	Pendidikan Tinggi > SLTA	26	87
<b>Total</b>		30	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan umur, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 25 responden (83%), dan sebagian

**Tabel 2**  
**Skala Nyeri Sebelum Intervensi Back Massage**

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri (0)	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	2	7
Nyeri Sedang (4-6)	23	77
Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	5	16
Nyeri Berat Tidak Terkontrol (10)	0	0
<b>Total</b>	30	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi *back massage* didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 23 responden (77%) dan sebagian kecil mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 0 responden (0%) dan nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 0 responden (0%).

**Tabel 3**  
**Skala Nyeri Setelah Intervensi**  
**Back Massage**

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri (0)	2	7
Nyeri Ringan (1-3)	23	76
Nyeri Sedang (4-6)	5	17
Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol (10)	0	0
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi *back massage* didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 23 responden (76%) dan sebagian kecil mengalami tidak nyeri yaitu sebanyak 2 responden (7%) .

**2. ANALISIS BIVARIAT**

**Pengaruh Back Massage Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di TPMB Suheti Kabupaten Bekasi Tahun 2023**

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skala nyeri sebelum di berikan intervensi	.275	30	<.001	.828	30	<.001
Sekala nyeri setelah diberikan intervensi	.190	30	.007	.915	30	.020

Berdasarkan tabel 4 dari Uji Normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-wilk* di peroleh nilai P-value = 0.020 < 0,05 maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi tidak normal sehingga dapat menggunakan Analisa data non-

parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon rank list.

**Tabel 5**  
**Perbedaan Skala Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah Diberikan Back Massage**

Skala Nyeri	N	Mean ± Standar Deviasi	Median (min-max)	P-Value
Pre Intervensi	30	4.93±1.437	4.00 (3-8)	0.000
Post Intervensi	30	2.17±1.177	2.00 (0-4)	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil mean ± SD 4.93 ± 1.437 dengan nilai p-value 0.000 sedangkan setelah dilakukan intervensi mean ± SD 2.17±1.177 dengan nilai p-value 0.000 < 0,005. Bila p-value < 0,05 berarti ada pengaruh *back massage* terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa 0.00 lebih kecil dari 0,05 dengan demikian Ha yang menyatakan ada pengaruh *back massage* terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III diterima.

**IV. PEMBAHASAN**

**Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Back Massage di TPMB Suheti Tahun 2023**

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa skala nyeri responden sebelum dberikan terapi *back massage* sebagian besar berada pada skala nyeri 4 yaitu nyeri sedang sebanyak 14 responden (46%) dan sebagian kecil berada pada skala nyeri berat terkontrol sebanyak 0 responden (0%) dan nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 0 responden (0%) sedangkan skala nyeri responden setelah dberikan

terapi back massage sebagian besar berada pada skala nyeri 2 yaitu nyeri ringan sebanyak 10 responden (23%) dan sebagian kecil berada pada skala nyeri 0,1,3,4 yaitu sebanyak 20 responden (77%).

Nyeri punggung fisiologis yang biasa terjadi pada ibu hamil yang disebabkan karena adanya peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan, dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada punggung, varises dan kram pada kaki, Hal ini dapat dengan cara melakukan terapi pijat ibu hamil untuk mengurangi spasma otot pada masa trimester akhir.

Nyeri punggung bagian atas maupun bawah yang dialami ibu hamil sering dikeluhkan terutama menginjak trimester III, karena terjadi peningkatan lordosis atau tulang punggung melengkung. Hal ini menyebabkan pergeseran pada pusat keseimbangan badan yang bergeser maju searah dengan tulang belakang dan karena beban rahim berada di atas daerah pelvis, menyebabkan pelvis bergeser kedepan sehingga pinggang menjadi semakin melengkung. Keadaan ini dapat menyebabkan nyeri pinggang. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester

II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan. Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Silvana, 2021).

Penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi berakibat nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Terapi massage merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil, massage akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah (Dewita Rahmatul Amin, 2023). Pemijatan dengan teknik massage effleurage berupa usapan lembut panjang, dan tidak terputus-

putus sehingga menimbulkan efek relaksasi (Sugiharti, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan (Silvana, 2021) hasil bahwa nyeri punggung yang dirasakan ibu sudah berkurang dari biasanya, Yaitu dari nilai 8 pada Skala Intensitas Nyeri Numerik (1-10) saat pre test menjadi nilai 1 saat setelah mendapatkan asuhan kebidanan terapi pijat punggung selama 4 hari, asuhan yang diberikan efektif dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Sejalan dengan penelitian (Sitinjak, 2019) *back massage* terbukti dapat menurunkan skala nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil, penurunan skala nyeri setelah dilakukan *back massage* adalah mengurangi ketegangan saraf dan juga otot, serta melancarkan sirkulasi darah. Pemberian intervensi *back massage* dengan kombinasi acupressure merupakan metode yang efektif dan juga ekonomis dikarenakan peralatan yang diperlukan hanya minyak pijat, maupun baby oil yang murah dan mudah ditemukan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Silvana, 2021) bahwa low back pain dapat dimulai kapan saja selama kehamilan. Namun wanita pada pada trimester ketiga memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami Low Back Pain. 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. Massage

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

Menurut hasil penelitian (Fauziah et al., 2020) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil Trimester III dapat diklasifikasikan dari usia kehamilan, umur, paritas, aktivitas sehari-hari yang berpengaruh terhadap nyeri punggung dan body relaxation dapat mengurangi rasa nyeri punggung. Didapatkan bahwa ibu yang merokok dapat sementara melemahkan otot paravertebral yang memberikan dukungan pada tulang belakang, sehingga menyebabkan nyeri punggung tetapi hal ini tidak terlalu signifikan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mu'alimah, 2021) ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden sesudah pemberian intervensi *back massage* didapatkan 11 responden (91,7%) nyeri pada tingkat sedang dan 1 responden (8,3%) pada nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan nilai intensitas setiap individu adalah berbeda-beda walaupun intervensi yang dilakukan

sama. Perbedaan ini disebabkan karena nyeri bersifat subjektif dan personal oleh karena itu pengalaman nyeri masing-masing individu berbeda-beda karena mencakup pengaruh fisiologis, sosial, spiritual, psikologis dan budaya.

Menurut asumsi penulis massage punggung adalah salah satu teknik yang dilakukan pada daerah punggung dengan telapak tangan, bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung saraf dan menghilangkan sensasi nyeri otak. Teknik back massage melepaskan endorphen dan menstimulasi neuron yang menutup gerbang sinaptik, memblokir impuls nyeri ketulang belakang dan ack massage menimbulkan efek relaksasi, dengan melakukan usapan lembut tanpa tekanan kuat pada punggung.

### **Pengaruh Back Massage terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III**

Berdasarkan tabel 5.4 dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan dengan menggunakan uji *wilcoxon range list* di dapat kan hasil sebelum diberikan intervensi nilai mean yaitu 4.93 sedangkan setelah diberikan intervensi nilai mean nya yaitu 2.17 dengan membandingkan skala nyeri persalinan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi menunjukan bahwa ada perbedaan skala nyeri dengan nilai  $p= 0.000 < 0,05$  yang

artinya ada pengaruh *back massage* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

*Back massage* adalah salah satu metode yang memberikan tindakan penekanan yang nyaman oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon dan ligament, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi, metode ini salah satu metode non farmakologis yang dapat meningkatkan kepuasan pasien karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya. Berdasarkan fakta, teori dan kajian diatas menunjukkan bahwa back massage mempunyai hubungan dalam meringankan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III (Silvana, 2021).

Adanya penurunan intensitas nyeri dikaitkan dengan teori gate-kontrol menyatakan bahwa stimulasi kutaneus seperti massage/pijatan mengaktifasi transmisi serabut saraf sensorik A, sehingga setelah dilakukannya back massage terjadi penurunan intensitas nyeri. Disamping itu massage/pijatan efektif dalam memberikan relaksasi fisik dan mental, mengurangi nyeri, dan meningkatkan keefektifan pengobatan nyeri dengan cara melepaskan endorfin, dengan demikian menghambat transmisi stimulus nyeri. Namun kadar endorfin pada

setiap individu berbeda sehingga stimulus yang sama dirasakan berbeda oleh orang yang berbeda. Hal ini menyebabkan ada responden yang tidak mengalami penurunan nyeri setelah dilakukannya pemberian back massage (Dewita Rahmatul Amin, 2023)

Penelitian ini sejalan dengan (Sitinjak, 2019) hasil uji statistik dengan Wilcoxon Signed Rank Test, ditemukan adanya perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian back massage. Pada kelompok eksperimen nilai ranksnya negatif 39 yang berarti intensitas nyeri responden mengalami penurunan, Sedangkan pada kelompok kontrol nilai ranks yang dihasilkan adalah positif yang berarti intensitas nyeri pada responden mengalami kenaikan, Berdasarkan out put test statistic wilcoxon, diketahui pada kelompok eksperimen dan kontrol bernilai  $p=0.002$ . karena nilai  $p < 0.005$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan diberikannya atau tidak diberikannya back massage dengan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III.

Penelitian yang dilakukan oleh (Megasari, 2022) tentang beda pengaruh antara senam hamil dengan kompres hangat dan massage dengan hasil bahwa pengaruh massage yang lebih berpengaruh untuk mengurangi intensitas nyeri yang akan membuat ibu hamil menjadi rileks

dan merasa nyaman, karena massage merangsang tubuh mengeluarkan senyawa endorphin yang merupakan pereda alami.

Hasil penelitian adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian pregnancy massage pada punggung terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Samudra Mom Kids SPA yang dibuktikan dengan nilai probabilitas ( $p$ )  $0,000 < 0,5$  serta ada perbedaan nyeri pada ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan dan control dengan nilai  $0,000 < 0,05$ . Perbedaan pregnancy massage terbukti dapat menurunkan nyeri punggung (Bumi Pangesti et al., 2022)

Penelitian dengan judul pengaruh back rub terhadap nyeri punggung dan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil analisis bivariat menunjukkan terlihat rata-rata perbedaan nyeri punggung ibu hamil trimester III antara sebelum melakukan back rub adalah 34,96 dengan standar deviasi 7,99. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,00 ( $p$  value  $< 0,05$ ) maka disimpulkan ada perbedaan yang bermakna antara nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi dengan setelah dilakukan intervensi (Amperaningsih et al., 2022)

Menurut Asumsi Penulis teknik pijat yang memberikan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan

relaksasi, dan meningkatkan. Intervensi *back massage* dilakukan dengan frekuensi dua kali seminggu di dalam lima minggu dapat mengurangi hormon stres dan kadar hormon serotonin meningkat yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung.

## V. KESIMPULAN

Terdapat Pengaruh Back Massage Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III ditandai dengan penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan back massage. Adapaun kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Karakteristik responden usia ibu terbanyak berumur 20-35 tahun sebanyak 25 responden (83%). Untuk pekerjaan, yang bekerja dan yang tidak

bekerja sebanyak 15 responden (50%). Untuk pendidikan sebagian besar pendidikan tinggi yaitu sebanyak 26 responden (87%). Untuk paritas sebagian besar paritas multipara yaitu 19 responden (63%).

2. Skala nyeri responden sebelum diberikan terapi *back massage* sebagian besar berada pada skala nyeri 4 yaitu nyeri sedang sebanyak 14 responden (46%).
3. Skala nyeri responden setelah diberikan terapi *back massage* sebagian besar berada pada skala nyeri 2 yaitu nyeri ringan sebanyak 10 responden (23%).
4. Ada pengaruh *back massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Suheti Kabupaten Bekasi tahun 2023.

## REFERENSI

- Amin, D. R. (2023). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Desa Karang Raharja*. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Amperaningsih, Y., Nawati, N., Sriningsih, N., & Manurung, I. (2022). Pengaruh Back Rub Terhadap Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1520–1532. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.6791>
- Ardiana Alloya. (2016). *Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Argo Cahyani, I., & Winarsih, S. (2020). The Effect of Endorphin Massage towards Decreasing Low Back Pain In Third Trimester Pregnant Women. *Midwifery And Nursing Research (MANR) Journal*, 2, 2020. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/MANR>
- Aswitami, G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 47–51. <https://doi.org/10.30994/sjkg.v7i2.171>

- Bumi Pangesti, C., Puji Astuti, H., Ekacahyaningtyas, M., Kebidanan Program Diploma Tiga, P., & Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, P. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, XIV(01). <http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id>
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 1–7.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019a). *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ) Pengaruh Massage Effluarge dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019b). Pengaruh massage effleurage dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 2(2), 1–6.
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108–114. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3509>
- Megasari, K. (2022). Midwifery Care for Third Trimester Pregnant Women With Back Pain Discomfort with Back Massage Therapy at PMB Hj Zurahmi Pekanbaru in 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 51–58.
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women Info artikel Abstrak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
- Silvana. (2021). Midwifery Care for Third Trimester Pregnant Women With Back Pain Discomfort with Back Massage Therapy at PMB Hj Zurahmi Pekanbaru in 2021. *Kebidanan*.
- Sitinjak, K. (2019). *Skripsi Hubungan Back Massage Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Asni Kecamatan Namorambe Deli Serdang Tahun 2018*.
- Sugiharti, R. K. (2018). Pengaruh Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2).