Efektifitas *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III Di RSUD Malinau

The effectiveness of prenatal massage in reducing back pain in the third trimester of pregnancy At Malinau Regional Hospital

Frensida[1], Ika Yulianti[2]*, Idha Farahdiba[3]
Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan,
Jl. Amal Lama No.1, Tarakan, Kalimantan Utara
[1]Frensida_1290@borneo.ac.id [2]ikatamaevan@gmail.com
[3]idha.farahdiba@borneo.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Ketidaknyamanan pada kehamilan muncul akibat dari perubahan adaptasi fisiologis. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di poliklinik kandungan RSUD Malinau, Kabupaten Malinau Kalimantan Utara, 89 orang mengalami nyeri punggung. **Tujuan penelitian:** Untuk menilai efektifitas *Prenatal Massage* terhadap penurunan nyeri pungung pada ibu hamil trimester III di RSUD Malinau. **Metode**: Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre experiment* dengan menggunakan uji statistic non parametrik dengan *Wilcoxon.* Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pretest post-test design*. Subjek diobservasi sebelum diberikan *Prenatal Massage*. Pemberian *Prenatal Massage* 1 kali selama 40 menit dengan menggunakan teknik *effleurage, petrisage,accupresure* dan *love kneading,* kemudian diobservasi lagi setelah 30 menit. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu Hamil Trimester III yang melakukan kunjungan antenatal ke poliklinik kandungan RSUD pada bulan Mei-Juni 2024. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu hanya ibu hamil yang memenuhi kriteria saja yang dijadikan sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini 30 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, variabel independent yaitu *prenatal massage* dengan menggunakan lembar observasi dan variabel independent yaitu penurunan nyeri punggung menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Prenatal Massage* yaitu terjadi penurunan tingkat nyeri dengan nilai rata-rata 2,67. Uji Hipotesis didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed)= <0,001. Hasil penelitian tingkat efektifitas pemberian *Prenatal Massage* dalam penurunan nyeri punggung yaitu terdapat perbedaan nyeri sebelum dan setelah pemberian intervensi dengan menunjukkan *p-value*=0.001<α(0.05). **Simpulan:** Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Prenatal Massage* efektif mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di RSUD Malinau.

Kata kunci: *Prenatal Massage*, nyeri punggung, ibu hamil trimester III

10.36419/avicenna.v8i2.1602

Abstract

Background: *Discomfort during pregnancy arises as a result of physiological adaptation changes. Back pain is one of the most common discomforts experienced by third-trimester pregnant women. At the obstetric outpatient clinic of Malinau District Hospital, North Kalimantan, 89 third-trimester pregnant women were reported to experience back pain.* ***Objective:*** *To assess the effectiveness of Prenatal Massage in reducing back pain among third-trimester pregnant women at Malinau District Hospital.* ***Methods:*** *This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach and non-parametric statistical analysis using the Wilcoxon test. A total of 30 respondents were recruited using purposive sampling based on inclusion criteria. Subjects were observed for back pain levels before the intervention, followed by a single 40-minute Prenatal Massage session using effleurage, petrissage, acupressure, and love kneading techniques, and re-observed 30 minutes afterward. The independent variable was prenatal massage, measured with an observation sheet, while the dependent variable was back pain reduction, assessed using the Numeric Rating Scale (NRS).* ***Results:*** *The findings showed a reduction in pain levels before and after Prenatal Massage, with an average decrease of 2.67 points. Hypothesis testing yielded an Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.001. Statistical analysis demonstrated a significant difference in pain intensity before and after the intervention, with a p-value of 0.001 < α (0.05).* ***Conclusion:*** *Prenatal Massage was found to be effective in reducing back pain among third-trimester pregnant women at Malinau District Hospital.*

Keywords: *Prenatal massage, back pain, third-trimester pregnancy*

PENDAHULUAN

Seorang wanita hamil akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan. Meskipun kehamilan adalah proses alami, setiap ibu hamil harus melakukan pemeriksaan medis setidaknya empat kali selama masa kehamilannya untuk mendapatkan informasi tentang kesehatannya. Ibu hamil memerlukan perawatan medis yang minimal karena perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Asuhan yang berpusat pada ibu (berpusat pada wanita) dan keluarga (berpusat pada keluarga) adalah jenis asuhan yang diberikan berdasarkan kebutuhan ibu dan melibatkan keluarga karena keluarga adalah bagian penting dari kehidupan seorang ibu hamil (Dartiwen, 2019).

Kehamilan menyebabkan perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Ibu hamil dalam trimester III paling sering mengalami nyeri punggung (70%), sering buang air kecil (50%), konstipasi (40%), kram pada kaki (10%), dan sesak nafas (60%). Hasil penelitian tentang nyeri punggung akibat kehamilan menunjukkan bahwa 80% wanita hamil mengalami nyeri punggung yang mengganggu kehidupan sehari-hari mereka, dan 10% dari wanita tersebut melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja (Dewiani, 2022).

Nyeri punggung yang dialami ibu hamil merupakan akibat dari pembesaran uterus serta penambahan berat badan pada kehamilan trimester III sehingga mengakibatkan pusat gravitasi berpindah ke depan yang membuat ibu hamil harus menyesuaikan berdirinya. Posisi tubuh yang salah saat beraktifitas akan memaksa

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh terutama pada daerah punggung belakang. Nyeri punggung bawah juga disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Gozali, 2020).

Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, namun terapi farmakologis tidak lagi direkomendasikan karena dianggap berbahaya dan memiliki efek serius pada janin. Penatalaksanaan terapi non-farmakologis yang dilakukan dengan memberikan *prenatal massage,* dinilai lebih efektif karena tidak memberikan efek yang fatal pada janin (Kamaliyah, 2023)

(Pangesti, 2022a) Dalam penelitiannya menemukan bahwa ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan, dan kekakuan otot dapat dikurangi dengan pemijatan karena produksi hormon endorphin yang dihasilkan saat pemijatan dapat membantu ibu menjadi lebih santai. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pijatan *prenatal massage* dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil di trimester ketiga.

Prenatal massage adalah salah satu terapi holistik dengan pemijatan pada ibu hamil yang dilakukan dengan cara e*ffleurage*, *petrissag*e, *accupresure,* dan *love kneading* pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi. Teknik pemijatan ini dapat dilakukan oleh praktisi, suami atau keluarga. Berdasarkan hasil penelitian bahwa *Prenatal massage* pada punggung sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III karena *Prenatal massage* mempunyai efek non farmakologis untuk menurunkan nyeri pada saat masa kehamilan (Pangesti, 2022a)

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa di beberapa negara berkembang, 80 % praktisi kesehatan lebih memilih terapi komplementer sebagai alternatif dibandingkan pengobatan kimia. Penyelenggaraan terapi komplementer di Indonesia telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007. Pengertian terapi atau pengobatan komplementer berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 dapat diartikan sebagai pengobatan non konvensional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, baik *promotif*, *preventif*, *kuratif* dan *rehabilitatif.* Salah satu komponen penting dalam praktik kebidanan adalah terapi komplementer, yang dimaksudkan untuk menawarkan alternatif pengobatan dengan mengurangi jumlah tindakan medis yang dilakukan selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas. Massage prenatal adalah salah satu contoh praktik terapi komplementer.(Yustanta, 2021)

Nyeri punggung merupakan keluhan kompleks yang sering terjadi pada ibu hamil di seluruh dunia. Prevalensi nyeri punggung pada kehamilan terjadi sekitar 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea dan Israel (Prahastuti, 2020). Data Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, dari 373.000 ibu hamil di seluruh Indonesia 28,7% diantaranya mengalami keluhan nyeri punggung. Prevalensi nyeri punggung pada kehamilan di berbagai daerah di Indonesia berkisar antara 60 – 80 % (Kamaliah, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Januari-Februari 2024, jumlah ibu hamil yang melakukan ANC sebanyak 152 orang, 84 orang dengan usia kehamilan trimester III dan 75 ibu hamil diantaranya mengeluh nyeri punggung

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

bagian bawah. Data didapatkan melalui wawancara *(anamnesa)* dengan ibu hamil yang melakukan ANC di poliklinik kandungan RSUD Malinau, Kabupaten Malinau Kalimantan Utara. Berdasarkan data tersebut maka didapatkan 89% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dalam kehamilan.

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil di RSUD Malinau dilakukan dengan edukasi penggunaan kompres hangat dan senam hamil. *Prenatal Massage* merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat menangani keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III namun tidak pernah dilakukan di RSUD Malinau. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk menilai efektifitas *prenatal massage* dalam menurunkan nyeri punggung pada kehamilan trimester III karena berdasarkan studi pustaka *Prenatal Massage* dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

METODE

Desain atau rancangan penelitian adalah suatu strategi dalam penelitian untuk pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil. (Nursalam, 2019). Jenis penelitian ini *pre experiment* menggunakan uji statistic non parametrik dengan *Wilcoxon.* Penelitian *pre experiment* merupakan penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat. Penelitian ini untuk menilai efektifitas *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSUD Malinau. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pretest posttest design* yang memiliki ciri penelitian yang mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Sebelum intervensi, kelompok subjek diamati, dan kemudian diamati lagi setelah intervensi.

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia, pasien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020). Pada penelitian ini Populasi yang digunakan adalah seluruh Ibu Hamil Trimester III yang melakukan kunjungan antenatal ke poliklinik kandungan RSUD pada bulan Januari- Februari 2024 sebanyak 152 ibu hamil. Sampel adalah bagian populasi yang dipergunakan sebagai objek penelitian melalui *sampling* yang harus mewakili kriteria. Seleksi porsi populasi untuk mewakili populasi disebut *sampling.* Teknik ini digunakan untuk mendapatkan sample yang tepat untuk subjek penelitian secara keseluruhan. (Nursalam,2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Univariat

Karakteristik sampel penelitian secara univariat menjelaskan sebaran subjek penelitian berdasarkan variabel bebas atau variabel yang mungkin dapat menjadi perancu dari hasil intervensi yaitu umur, paritas dan pekerjaan dan variabel terikat atau outcome yaitu tingkat nyeri punggung berdasarkan skala nyeri NRS. Tabel akan menyajikan hasil statistik deskriptif variabel mengenai jumlah subjek yang diteliti, nilai minimum, maksimum, rata-rata dan persentase dari total 30 responden. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Frekuensi	Frekuensi	Persentase(%)
Usia		
< 20 Tahun	7	23,3
25-35 Tahun	20	66,7
> 35 Tahun	3	10,0
Pekerjaan		
IRT	19	63.3
PNS	6	20,0
Wiraswasta	5	16,7
Paritas		
Primipara	11	36,7
Multipara	19	63,3
Jumlah	30	100

Sumber : (Data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan Usia responden 25-35 tahun menunjukkan persentase tertinggi (66,7%) dengan jumlah responden 20 orang diikuti dengan usia <20 tahun (23,3%) dengan jumlah 7 responden dan usia >35 tahun (10,0%) dengan jumlah responden 3 orang. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (63,3%) dengan jumlah 19 responden, PNS termasuk didalamnya tenaga profesional dan administrasi (20,0%) dengan jumlah 6 responden dan Wiraswasta (16,7%) dengan jumlah 5 responden. Primigravida (36,7%) denan jumlah 11 Responden dan Multigravida (63,3%) 19 Responden.

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung yang dialami ibu hamil sebelum mendapatkan *Prenatal Massage*

Tingkat Nyeri (NRS)	Jumlah	Persentase (%)
0	0	0,00
1	0	0,00
2	0	0,00
3	0	0,00
4	**7**	**23.3**
5	**17**	**56.7**
6	**6**	**20.0**
7	0	0,00
8	0	0,00
9	0	0,00
10	0	0,00
Total	**30**	**100.0**

Sumber : (Data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan *Prenatal Massage* didapatkan (56,7%) responden mengalami nyeri sedang dengan melingkari angka 5, (23,3%) melingkari angka 4 dan (20,0%) melingkari angka 6 pada skala nyeri NRS.

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

Tabel 3 Distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung setelah 30 menit mendapatkan *Prenatal Massage*

Tingkat Nyeri (NRS)	Jumlah	Persentase (%)
0	0	0.00
1	3	10.0
2	15	50.0
3	12	40.0
4	0	0,00
5	0	0,00
6	0	0,00
7	0	0,00
8	0	0,00
9	0	0,00
10	0	0,00
Total	**30**	**100.0**

Sumber : (Data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pengukuran tingkat nyeri setelah dilakukan *Prenatal Massage* didapatkan (50,0%) responden mengalami nyeri ringan dengan melingkari angka 2, (40%) responden melingkari angka 3 dan (10,0%) melingkari angka 1 pada skala nyeri.

Tabel 4 Distribusi Nilai Rata-Rata Tingkat Nyeri

		Sebelum diberikan *Prenatal Massage*	Setelah diberikan *Prenatal Massage*
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		4.97	2.30
Std. Deviation		.669	.651

Sumber : (Data primer,2024)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan nilai rata-rata tingkat nyeri dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale(NRS)* sebelum dilakukan *Prenatal Massage* yaitu 4,97 (nyeri sedang). Setelah dilakukan *Prenatal Massage* tabel menunjukkan tingkat nyaeri berada pada angka 2,30 (nyeri ringan).

2. Analisa Bivariat

Tabel 5 Uji normalitas data Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.
Sebelum diberikan *Prenatal Massage*	.798	30	<0,001
Setelah diberikan *Prenatal Massage*	.624	30	<0,001

Berdasarkan tabel 5 Uji Normalitas Data dengan *Shapiro-Wilk* pada pengukuran tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *Prenatal Massage* nilai Sig. < 0,001 dan pengukuran tingkat nyeri punggung setelah dilakukan *Prenatal Massage* nilai Sig. < 0,001, karena hasil

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

uji normalitas data tidak berdistribusi normal maka akan digunakan analisis statistik non parametrik dengan uji *Wilcoxon.* Uji *Wilcoxon* digunakan sebagai alternatif dari uji *Paired sampel T-Test* untuk mengetahui nilai rata-rata dua sampel yang berpasangan.

Tabel 6 Uji Wilcoxon, Pengaruh Pemberian *Prenatal Massage* pada Ibu Hamil Terimester III di RSUD Malinau Tahun 2024.

	N	Mean Rank	*P*.Value
Negative Ranks	30[a]	15.50	<0,001
Positive Ranks	0[b]	.00	
Ties	0[c]		
Total	30		

Berdasarkan tabel 6 *Negative Ranks* menunjukkan penurunan nilai (tingkat nyeri) sesudah dilakukan *Prenatal Massage* dengan nilai rata-rata 15,50. Positive Ranks menunjukkan tidak terdapat peningkatan nilai setelah dilakukran *Prenatal Massage dan Ties* menunjukkan persamaan nilai sebelum dan sesudah dilakukan *Prenatal Massage.* Uji statistik non parametrik dengan uji *Wilcoxon* menunjukan *P*-value = <0.001 maka Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti *Prenatal Massage* efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSUD Malinau.

Pembahasan

1. Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa Jumlah responden dengan usia 20-35 tahun (66,7%) merupakan usia terbanyak mengalami nyeri punggung. Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan antara usia dan nyeri punggung dimana usia juga merupakan penyebab terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil. Karena dengan bertambahnya usia elastisitas otot dan sendi akan berkurang sehingga tidak dapat mengimbangi pertambahan berat badan saat hamil. (Arummega, 2023) pada penelitian dengan judul "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Multipara Di Desa Padurenan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus" menyebutkan umur pada ibu hamil mempengaruhi nyeri punggung, umumnya wanita hamil mengalami nyeri punggung pada umur 20 – 24 tahun dan mencapai puncaknya pada mereka yang berumur lebih dari 40 tahun.

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa mayoritas pekerjaan responden sebagai Ibu Rumahtangga (63,3%) merupakan faktor penyebab nyeri punggung. Menurut peneliti, nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus melakukan pekerjaan rumahtangga di samping itu juga ibu harus mengasuh anak, sehingga menyebabkan ibu kelelahan dan kurang istirahat. Ibu rumah tangga mungkin merasa pekerjaannya kurang diakui atau dihargai, yang menghasilkan lingkungan menjadi frustrasi dan keadaan emosional yang kompleks (A.Melati Nur, 2022). Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Omoke, 2021) bahwa beberapa pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, membersihkan, mengambil dan membawa ember berisi air,

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

membelah dan memasak dengan kayu bakar, mengasuh anak dan sebagainya, biasanya menekan punggung bawah. Karena perubahan beban tubuh dan mekanik yang terjadi selama kehamilan, dapat dengan mudah mengendap dan memperburuk nyeri punggung (Syafitri *et al*., 2024).

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa responden pada kelompok perlakuan mayoritas berkerja sebagai IRT sebanyak 10 orang (100%). Sedangkan sebagian besar kelompok kontrol responden bekerja sebagai IRT sebanyak 8 orang (80%). Dalam penelitian, (Elisa Safitri & Rahmika, 2022) menyebutkan bahwa ibu rumah tangga mempunyai kemungkinan mengalami anemia 3,415 kali lebih besar dibanding dengan responden yang bekerja. Demikian juga dalam penelitian (Mardiah *et al*., 2020) di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Bejangkar Kabupaten Batubara menyebutkan bahwa kejadian anemia pada ibu yang tidak bekerja 52,4% lebih besar dibandingkan dengan kejadian anemia pada ibu yang bekerja (52,4%). Ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga cenderung tidak memperhatikan kesehatan diri sendiri dan janin dalam kandungan karena sibuk menyelesaikan mengurus suami, pekerjaan rumah, dan pendidikan anaknya. Ibu juga cenderung kurang istirahat apabila merasa lelah dan kurang memenuhi asupan nutrisi selama hamil.

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa mayoritas paritas responden adalah paritas Multipara (63,3%). Menurut peneliti hal ini dapat terjadi karena pada multipara ibu pernah mengalami kehamilan sebelumnya sehingga otot dan sendi melemah sehingga tidak sekuat pada pertama kali hamil untuk menopang berat beban kehamilan. Menurut penelitian terdapat hubungan secara signifikan antara paritas dengan nyeri punggung pada kehamilan. Paritas multipara meningkatkan risiko nyeri punggung dibandingkan wanita primipara karena semakin sering seorang wanita hamil serta melahirkan, maka semakin meningkat risiko nyeri punggung yang dialami (Geta, 2020).

Berdasarkan tabel 2 menyatakan bahwa lebih dari setengah (56,7%) jumlah responden ibu hamil trimester III di RSUD Malinau mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri sedang. Nyeri punggung selama kehamilan disebabkan karena faktor anatomi yang berkaitan dengan penambahan beban kehamilan. Postur tubuh pada wanita hamil secara bertahap pasti mengalami perubahan karena janin akan semakin besar di dalam abdomen sehingga dapat mengompensasi penambahan berat badan pada ibu hamil, kemudian bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung, sedangkan sendi tulang belakang lebih terasa lentur yang menyebabkan nyeri punggung pada beberapa wanita hamil (A.Melati Nur, 2022). Bagian jaringan otot dan persendian akan mengalami perkembangan dan menjadi lebih lentur sehingga menyebabkan nyeri punggung (Fithriyah, 2020). Penyebab lain nyeri punggung saat kehamilan disebabkan karena peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligament tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut syaraf (Rahareng, 2022)

Berdasarkan tabel 3 menyatakan bahwa Pengukuran setelah dilakukan *Prenatal Masage* 50 % responden mengalami nyeri ringan. Menurut peneliti penurunan nyeri punggung merupakan efek dari *Massage* yang dilakukan selama 40 menit dengan teknik e*ffleurage*, *petrissag*e, *accupresure,* dan *love*

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

kneading pada bagian tubuh tertentu yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menimbulkan efek relaksasi. Hormon endorphin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relax (Fithriyah, 2020). *Endorfin* adalah *neurotransmiter* atau *neuromodulator* yang menghambat pengiriman rangsang nyeri dengan menempel kebagian *reseptor opiat* pada saraf dan sumsum tulang belakang sehingga dapat memblok pesan nyeri ke otak (Rahareng, 2022).

2. Menganalisis Pengaruh Jus Kurma Tarap dan Tablet Tambah Darah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji hasil Berdasarkan tabel 4 menyatakan bahwa menunjukkan hasil Distribusi Statistik non Parametrik tentang perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Prenatal Massage* didapatkan terjadi penurunan tingkat nyari dengan nilai rata-rata 15,50. Peningkatan dan persamaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Prenatal Massage* didapatkan nilai masing-masing 0,00. Pada uji Hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan *p*.value = <0,001, yang menunjukkan bahwa *Prenatal Massage* efektif mengurangi nyeri punggung ibu hamil Trimester III di RSUD Malinau. Uji statistik ini menunjukkan Ha diterima dan Ho ditolak.

Jurnal yang mendukung penelitian ini Penelitian ini di dukung oleh penelitian sebelumnya yaitu Fithriyah (2020) dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang" Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini terdapat pengaruh *Prenatal Massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan Uji statistik Spearman rank menunjukkan *p-value*=0.000<α(0.05).

Penelitian yang sama dilakukan oleh Sumirda Rahareng (2021) dengan judul "Pengaruh Pemberian Terapi *Massage Efflurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III : Analisis Terhadap Kadar Endorfin" Hasil penelitian menunjukkan kadar *endorfin* mengalami peningkatan setelah diberikan *Massage Efllurage*. Hasil statistik menunjukkan nilai Sig. p-value 0.00, yang sejalan dengan ini.

Menurut asumsi peneliti, *Prenatal Massage* yang diberikan kepada ibu hamil trimester III di RSUD Malinau memberi efek yaitu menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Berdasarkan kajian pustaka *Prenatal Massage* mempunyai efek non farmakologis untuk menurunkan nyeri punggung.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa menunjukkan adanya pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III di RSUD Malinau.

SARAN

Diharapkan ibu hamil trimester III dan keluarga diberikan informasi yang memadai mengenai manfaat Prenatal Massage sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Dengan adanya

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

informasi ini, ibu hamil diharapkan bersedia mengikuti intervensi Prenatal Massage secara rutin agar dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama kehamilan. Tenaga kesehatan di rumah sakit maupun puskesmas dapat mendorong kolaborasi antar fasilitas kesehatan dalam berbagi pengalaman dan praktik terbaik mengenai pelaksanaan Prenatal Massage sebagai upaya komplementer dalam perawatan kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

A.Melati Nur. (2022). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.

Arummega. (2023). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Multipara Di Desa Padurenan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus*.

Dartiwen. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Andi.

Dewiani, Kurnia. (2022). *Evidence Base Dalam Pelayanan Kebidanan*.

Elisa Safitri, M., & Rahmika, P. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. *Journal Healthy Purpose*, *1*(2), 58–67. Https://Doi.Org/10.56854/Jhp.V1i2.127

Fithriyah. (2020). *Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*.

Geta, M. G. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*.

Gozali, W. *et al*. (2020). *Intervensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Pengelatan*.

Kamaliah, *et al*. (2023). *Nyeri Punggung Ibu Hamil; Literatur Review*.

Kamaliyah, U. *et al*. (2023). *Efektivitas prenatal massage terhadap nyeri punggung ibu hamil:Literatu rereview*.

Mardiah, Ginting, S., Damanik, L., Sembiring, A., Imarina, & Rumodang. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Bejangkar Kabupaten Batubara Tahun 2020. *Excellent Midwifery Journal*, *4*.

Nursalam. (2019). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.

Omoke, *Et al*. (2021). *Prevalence And Risk Factors For Low Back Pain During Pregnancy Among Women In Abakaliki, Nigeria*. *39 No.1*.

Pangesti, Bumi Christiani *Et al*. (2022). *Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III*.

Prahastuti, D. S. (2020). *Asuhan Kebidanan Komprehensif*.

Rahareng, S. (2022). *Pengaruh Pemberian Terapi Massage Efflurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III : Analisis Terhadap Kadar Endorfin*.

Syafitri, S., Yulianti, I., & Purnamasari, A. (2024). Effectiveness Of Prenatal Yoga In Reducing Lower Back Pain And Sciatica In Pregnant Women. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, *6*(6), 3435–3442. Https://Doi.Org/10.37287/Ijghr.V6i6.3715

Yustanta, F. e*t al*. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Pandemi Covid-19*.

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)