



Pengaruh Pelaksanaan 5 Teknik Dasar Pemijatan Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol

Marina ¹, Weni Puspita ¹

¹ Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
marinawinner90@gmail.com

Keywords:

third trimester pregnancy,
 Back Pain, 5 Basic
 Massage Techniques

ABSTRACT

Objective: Back pain that occurs in the third trimester of pregnancy along with the enlargement of the uterus, the weight point of the body is more inclined forward so that the pregnant woman adjusts her position to remain balanced, as a result of which the body will try to pull the back to be more backward, the lower spine is more curved (lordosis) and the spinal muscles shorten. One of the nonpharmacological interventions to relieve back pain is the five basic techniques of massage. Massage using these five basic techniques includes effleurage or rubbing, friction or rubbing, petrissage or massage/squeezing, tapotage or patting/tracing, and vibratie or vibrating. The study was conducted to determine the effect of five basic massage techniques on the back pain of pregnant women in the third trimester.

Methods: The approach to this study is a one group pre test and post test design technique. A total sampling of 32 respondents of pregnant women in the third trimester, who were previously given a Numerical Rating Scale (NRS) questionnaire. The intervention of five basic massage techniques is carried out during patient visits with a duration of approximately 30 minutes

Results: Based on the results of the study on the intensity of back pain in the third trimester before (pre-test) and after (post-test) five basic massage techniques for 30 minutes were given which were analyzed using a spearman rank obtained a p value = 0.000. This shows that the value of $p < 0.05$ which means that there is an influence of the five basic massage techniques on the intensity of back pain of pregnant women in the third trimester

Conclusion: There is an effect of intervention five basic massage techniques on the back pain of pregnant women in the third trimester.

PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan, perubahan psikologis atau fisiologis dapat menyebabkan ketidaknyamanan muskuloskeletal berupa rasa sakit pada punggung bagi ibu hamil. Perubahan ini terutama terjadi pada trimester III kehamilan, di mana hormon progesteron dan relaxin berperan dalam membuat ligamen tulang belakang menjadi tidak stabil. Hal ini menyebabkan mudah terjadinya penyempitan pembuluh darah dan penjepitan serabut saraf, mengakibatkan relaksasi pada jaringan ikat dan otot pada struktur penyangga dan penghubung (connective tissue). Dampaknya adalah terjadinya elastisitas dan fleksibilitas otot yang meningkat, yang pada gilirannya menyebabkan nyeri pada tulang belakang. (Tyastuti dan Wahyuningsih, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) Proses kehamilan berlangsung selama sembilan bulan atau lebih, di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan normal memiliki durasi 40 minggu atau setara dengan 10 bulan, menurut kalender internasional, yang dihitung mulai dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi. Tahap kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dengan trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua selama 15 minggu (mulai dari minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga selama 13 minggu (mulai dari minggu ke-28 hingga ke-40)).

Rasa tidak nyaman di bagian belakang seringkali dirasakan oleh ibu hamil pada trimester III selama masa kehamilan, dengan prevalensi nyeri punggung berkisar antara 40-60% di beberapa negara seperti Kanada, Turki, Amerika Serikat, Israel, dan Korea. Di India, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III mencapai 50-70%, dan sekitar 8% dari kasus tersebut mengakibatkan dampak serius baik secara fisik maupun psikologis pada kesehatan ibu hamil. (Yan, dkk dalam (Sari dan Farida, 2021).

Di bagian utara Amerika, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong, dan Nigeria, prevalensi nyeri punggung bawah berkisar antara 21% hingga 89,9%. Menurut survei yang dilakukan oleh University of Ulster pada tahun 2014, 70% dari total 157 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Meyer dan tim pada tahun 1994 menemukan bahwa 45% wanita hamil mengalami nyeri punggung, dan angka ini meningkat menjadi 69% pada minggu ke 28. (Dewi Chandra, 2020).

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di rumah

sakit Indonesia mencapai angka antara 35-60%. Nyeri pada bagian bawah punggung umumnya muncul pada rentang usia kehamilan 14-22 minggu. Sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan tingkat intensitas sedang, sementara 30% mengalami tingkat intensitas ringan. Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil menjadi salah satu fenomena yang paling sering dilaporkan, terutama pada trimester III kehamilan. Penanganan yang serius dari tenaga kesehatan diperlukan karena dampaknya dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan signifikan terhadap kualitas hidup. (Fithriyah dkk, 2020). Temuan dari studi yang melibatkan ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 60-80% dari mereka mengalami ketidaknyamanan pada bagian punggung selama masa kehamilan.

Penanganan nyeri pada punggung selama kehamilan dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Penggunaan obat penghilang rasa sakit seperti parasetamol dan ibuprofen termasuk dalam penanganan nyeri secara farmakologis, sementara metode non-farmakologis mencakup terapi manual seperti pijat, latihan mobilisasi, akupunktur, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), dan relaksasi dengan menggunakan air hangat atau air dingin. (Antia, 2019).

Salah satu metode untuk mengatasi rasa nyeri pada ibu hamil trimester III adalah melalui pemberian terapi pijat di daerah punggung bagian atas dan bawah, bertujuan untuk memberikan kenyamanan dan mengurangi tingkat keparahan nyeri. Pijat adalah bentuk perawatan penuh kasih yang dapat meningkatkan perasaan aman dan kualitas hidup, terutama bagi ibu hamil. (Gozali dkk., 2020). Sentuhan pada tubuh bisa merangsang pelepasan senyawa endorfin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan dapat menciptakan sensasi kenyamanan. (Kartikasari & Nuryanti, 2018).

Studi yang dilakukan oleh (Almanika dan rekan-rekan, 2022) menunjukkan bahwa setelah menerapkan teknik Massage Effleurage selama 3 hari, terjadi pengurangan tingkat nyeri pada bagian punggung ibu hamil. Penelitian yang dijalankan oleh Sari dan Farida pada tahun 2021 juga mengindikasikan adanya penurunan rata-rata tingkat nyeri pada bagian punggung, yakni dari 2,83 menjadi 1,46. Perbedaan rata-rata sebesar 1,37 terlihat setelah menerapkan kombinasi teknik Massage Effleurage dan terapi Akupresur.

Teknik pijat individu melibatkan sejumlah teknik dasar, dan setiap teknik memiliki manfaat yang beragam. Kelima teknik dasar pemijatan tersebut mencakup Massage Effleurage (pemijatan mengusap), Friction (menggosok), Petrisage (meremas), Tapotage (menepuk), dan Vibratie (menggetar). Semua teknik dasar pemijatan ini terbukti lebih efektif dan aman saat diterapkan pada ibu hamil untuk meredakan nyeri punggung.

Temuan dari penelitian pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2023, berdasarkan wawancara dengan 10 ibu hamil trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol, menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami nyeri punggung dan kebanyakan belum pernah menjalani pemijatan dengan menggunakan 5 Teknik Dasar. Ibu hamil di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol hanya mendapatkan penyuluhan kesehatan terkait cara mengatasi nyeri punggung, dan disarankan untuk mengikuti kelas ibu hamil agar dapat melakukan senam hamil. Empat calon ibu yang sedang hamil melaporkan telah menjalani pijatan dengan teknik mengusap bagian belakang tubuh dan merasakan kenyamanan yang lebih serta mengalami penurunan rasa nyeri pada punggung. Di sisi lain, enam ibu hamil mengakui bahwa mereka tidak pernah mengalami pijatan pada bagian punggung selama masa kehamilan karena khawatir akan berpotensi mengganggu perkembangan janin mereka.

Dari uraian diatas dapat kita ketahui bahwa sebagian besar Ibu hamil trimester III mengalami masalah nyeri punggung dan nyeri punggung yang dirasakan oleh mereka masih belum teratasi dengan maksimal karena masih banyak diantara mereka yang belum tahu cara mengatasinya. Pemijatan dengan 5 teknik dasar inipun belum pernah dilakukan ditempat Pelayanan Kesehatan di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh 5 Teknik Dasar Pemijatan Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023”.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain pre-eksperimental, Jenis desain yang digunakan adalah jenis *ONE GROUP PRETEST-POSTTEST RESEARCH DESIGN*. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan November hingga Desember 2023. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III

di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023 sebanyak 46 orang. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi: a.Ibu hamil trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol dengan indikasi nyeri punggung. b.Bersedia mengikuti prosedur penelitian dan menjadi responden. Kriteria eksklusi: a. Ibu hamil trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol yang mengalami cedera yang bersifat akut, demam, edema, penyakit kulit, pengapuran pembuluh darah arteri, luka bakar dan atau patah tulang (fraktur). b.Tidak bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner mengukur skala nyeri, lembar observasi, dan untuk pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan menggunakan SOP. Kuesioner derajat nyeri dengan skala *Numeral Rating Scale* (NRS) yang digunakan menurut teori (Potter dan Perry, 2018).

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III di wilayah binaan Puskesmas Jonggol tahun 2023

Umur	f	%
< 20 Tahun	4	12,5
20-35 Tahun	21	65,6
> 35 Tahun	7	21,9
Total	32	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan Karakteristik responden berdasarkan umur dibagi menjadi tiga yaitu umur <20 tahun, umur 20-35 tahun, dan umur >35 tahun, bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 21 responden (65,6 %).

Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester III di wilayah binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023

Paritas	f	%
Primipara	7	21,9
Multipara	18	56,2
Grandemultipara	7	21,9
Total	32	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa sebagian

besar responden berparitas multipara yaitu 18 responden (56,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di wilayah binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023

Pekerjaan	f	%
IRT	11	34,4
Wiraswasta	10	31,1
Pegawai Swasta	10	31,1
ASN	1	3,1
Total	32	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden bekerja sebagai IRT yaitu 11 responden (34,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi 5 teknik dasar pemijatan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023

Skala Nyeri	f	%
Tidak Nyeri	2	6,3
Nyeri Ringan	2	6,3
Nyeri Sedang	10	31,2
Nyeri Berat	9	28,1
Nyeri Sangat	9	28,1
Total	32	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan tindakan intervensi 5 teknik dasar pemijatan pada ibu hamil trimester III, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala Nyeri Sedang dengan jumlah 10 responden (31,3%) serta pada skala Nyeri Berat dan Nyeri Sangat masing-masing sebesar 9 responden (28,1%).

Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan 5 Teknik Dasar Pemijatan Untuk gambaran nyeri punggung setelah dilakukan tindakan 5 teknik dasar pemijatan menggunakan skala pengukuran nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)* dapat dilihat pada tabel 5 berikut :

Berdasarkan tabel 5.5 Menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan tindakan intervensi 5 teknik dasar pemijatan pada ibu hamil trimester III,

lebih dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala Nyeri Ringan dengan jumlah 19 responden (59,4%) sedangkan Nyeri Berat dan Nyeri Sangat masing-masing menjadi 0%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Intervensi 5 teknik dasar pemijatan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023

Skala Nyeri	f	%
Tidak Nyeri	9	28,1
Nyeri Ringan	19	59,4
Nyeri Sedang	4	12,5
Nyeri Berat	0	0
Nyeri Sangat	0	0
Total	32	100,0

Pengaruh 5 teknik dasar pemijatan terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Untuk mengetahui pengaruh penggunaan 5 teknik dasar pemijatan terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023, dapat peneliti paparkan pada tabel 5.6 berikut :

Berdasarkan tabel 5.6 Tabulasi silang pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023 pada 32 orang responden menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurut *Numerical Rating Scale (NRS)* sebelum dilakukan intervensi jumlah responden yang mengalami nyeri punggung dengan skala Nyeri Sedang berjumlah 10 responden (31,2%) serta pada skala Nyeri Berat dan Nyeri Sangat masing-masing sebanyak 9 responden (28,1%). Kemudian setelah dilakukan intervensi 5 teknik dasar pemijatan pada ibu hamil trimester III, lebih dari setengah responden berada pada skala Nyeri Ringan dengan jumlah 19 responden (59,4%) sedangkan Nyeri Berat dan Nyeri Sangat masing-masing menjadi 0%.

1. Analisis dan Interpretasi

Berdasarkan data diatas dan menurut uji statistik Spearman rank dengan bantuan program SPSS 21 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan value $0,000 < (0,05)$. Bila value $0,000 < (0,05)$ berarti ada pengaruh pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah

Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023.

Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,005. Dengan demikian H_1 yang menyatakan tidak ada pengaruh pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ditolak dan H_0 diterima. Jadi kesimpulannya terdapat pengaruh pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas usia ibu yang menjadi responden berusia 20-35 tahun dengan jumlah mencapai 21 orang (65.6%). Supliyani (2018) dalam penelitiannya untuk mengetahui pengaruh *massage* punggung terhadap intensitas nyeri persalinan kala I di wilayah Kota Bogor mengatakan usia 20-35 tahun adalah usia reproduksi yang sehat dan optimal. Secara fisiologis ibu hamil yang merasakan nyeri pada usia tersebut cenderung mengekspresikan nyeri yang dirasakan secara verbal dan memungkinkan masih kuat menahan nyeri.

Menurut kepala BKKBN Hasto Wardoyo (2022), masa puncak biologi manusia dalam kehidupan adalah ketika berusia 32-35 tahun. Lewat dari masa itu, banyak jaringan sel atau komponen pada tubuh mengalami penurunan fungsinya untuk bekerja secara optimal.

Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Berdasarkan data paritas responden pada penelitian didapatkan mayoritas adalah multigravida sebanyak 18 (56,2%). Dalam penelitian Purnamasari (2019) untuk menggambarkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III mengatakan ibu yang hamil lebih dari sekali beresiko mengalami nyeri punggung akibat otot yang sudah mengalami peregangan sehingga otot mengalami penurunan fungsi. Otot yang melemah mengakibatkan kinerja untuk menopang perut yang makin membesar menjadi kurang maksimal. Paritas banyak akan meningkatkan resiko mengalami nyeri punggung. Semakin sering seorang wanita untuk hamil dan melahirkan, maka semakin meningkat risiko nyeri punggung yang dialami (Demang, 2020).

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan data pekerjaan responden pada penelitian

didapatkan mayoritas adalah IRT sebanyak 11 (34,4%) dan pegawai swasta maupun wiraswasta masing-masing 10 responden (31,1%). Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III ini dikarenakan ibu hamil banyak melakukan aktifitas fisik yang berlebihan, kewajiban mengurus rumah tangga dan ibu hamil yang bekerja diluar rumah sehingga menyebabkan ibu kelelahan dan kurang istirahat.

Dalam penelitian (Fitriyah, Rizky Diah Haninggar, 2020) mengatakan berbagai aktivitas fisik sehari-hari yang sering dilakukan seperti bekerja, aktivitas saat dirumah, ataupun saat waktu luang dengan istirahat, serta berolahraga. Aktivitas lebih berat seperti bekerja diluar rumah mengakibatkan nyeri punggung pada seseorang.

Analisis Bivariat

Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pelaksanaan 5 Teknik Dasar Pemijatan di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol tahun 2023

Berdasarkan tabel 5.3 Menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan tindakan intervensi 5 teknik dasar pemijatan pada ibu hamil trimester III, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala Nyeri Sedang dengan jumlah 10 responden (31,2%) serta pada skala Nyeri Berat dan Nyeri Sangat masing-masing sebesar 9 responden (28,1%).

Nyeri adalah masalah yang kerap terjadi saat masa kehamilan khususnya pada trimester II dan III. Salah satu nyeri yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Diperkirakan bahwa sekitar 50% wanita hamil mengeluhkan beberapa jenis nyeri punggung di beberapa titik kehamilan (Yulaikhah, 2019). Hasil yang didapatkan pada penelitian ini dominan ibu hamil mengalami nyeri punggung sebelum diberikan intervensi 5 teknik dasar pemijatan dengan intensitas nyeri sedang (31,2 %). Intensitas nyeri dikatakan berat secara subjektif ditandai dengan klien menunjukkan secara langsung pada skala ukur yang diberikan. Secara objektif intensitas nyeri berat ditandai dengan klien tidak dapat mengikuti perintah tetapi dapat memberi respon, menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan dan tidak dapat diatasi dengan hanya menarik nafas panjang.

Saat peneliti mengukur nyeri sebelum diberikan tindakan, responden menyatakan nyeri yang dirasakan berada pada intensitas nyeri sedang, nyeri berat dan nyeri sangat. Responden yang mengalami nyeri sedang mengatakan nyeri terasa beberapa kali tetapi

masih dapat melakukan aktivitas/pekerjaan sehari-hari. Responden yang mengalami nyeri berat terlihat merintih dan menekan-nekan bagian punggungnya. Responden dengan nyeri sangat mengatakan sudah tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari, keringat bercucuran dan mengeluh rasanya seperti terbakar.

Nyeri punggung sering dirasakan di area lumbosakral. Terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan penambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya (Sukeksi et al., 2018).

Menurut (Purnamasari, 2019), adaptasi muskuloskeletal ini yang perlu diperhatikan dari meningkatnya kenaikan berat badan, mengalami pergeseran pusat berat tubuh karena rahim semakin besar perlu melakukan relaksasi serta mobilitas. Semakin tinggi instabilitas pada sendi sakroiliaka serta meningkatnya lordosis lumbal menimbulkan rasa sakit. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat otot yang mengalami pemendekan saat otot abdomen mulai meregang mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah, dan akan terasa di bagian atas tersebut.

Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pelaksanaan 5 Teknik Dasar Pemijatan di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol tahun 2023

Berdasarkan tabel 5.5 Menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan tindakan intervensi 5 teknik dasar pemijatan pada ibu hamil trimester III, lebih dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala Nyeri Ringan dengan jumlah 19 responden (59,4%) sedangkan Nyeri Berat dan Nyeri Sangat masing-masing menjadi (0%). Hal ini bisa dikatakan Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III di wilayah Binaan Puskesmas Jonggol mengalami penurunan tingkat nyeri.

Cara mengatasi rasa nyeri pada ibu hamil trimester III adalah dengan memberikan terapi *massage* (pemijatan) sekitar punggung atas dan bawah, untuk memberikan rasa nyaman dan menurunkan intensitas nyeri. *Massage* atau pemijatan merupakan suatu tindakan asuhan sayang ibu sehingga akan meningkatkan rasa aman, meningkatkan kualitas hidup terutama bagi ibu hamil (Gozali dkk., 2020).

Salah satu jenis pemijatan yang dapat digunakan sebagai pemijatan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III adalah pemijatan dengan 5 teknik dasar. Pemijatan dengan 5 teknik dasar ini meliputi gerakan *effleurage* atau mengusap, *friction* atau menggosok, *petrisage* atau memijit/meremas, *tapotage* atau mengetik/menepuk dan *vibratie* atau menggetar

(Samsudin, 2019).

Pijatan pada punggung dapat merangsang titik tertentu disepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut-serabut saraf besar ke formatio retikularis (inti retikular otak), thalamus dan sistem limbik pada tubuh akan melepaskan zat endorfin. Zat endorfin adalah neurotransmitter/neuromodulator yang mampu menghambat pengiriman rangsangan nyeri dengan cara menempel ke bagian reseptor pada saraf dan sumsum tulang belakang. Endorfin yang menempel dapat memblokir pesan nyeri ke pusat saraf (otak) dan intensitas nyeri kemudian menurun (Aryani,dkk, 2019).

Dari hasil penelitian (Suarniti et al., 2019) tentang terapi pijat pada ibu hamil memaparkan bahwa pijat pada ibu hamil dapat mengurangi spasma otot pada masa trimester akhir kehamilan, mengurangi ketegangan saraf dan otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Dan implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan pijat pada ibu hamil yaitu mengurangi rasa nyeri pada punggung, meningkatkan kualitas tidur pada akhir kehamilan dan dapat menimbulkan perasaan bahagia.

Pengaruh Pelaksanaan 5 Teknik Dasar Pemijatan terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol tahun 2023.

Berdasarkan tabel 5.6 Tabulasi silang pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023 pada 32 orang responden menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurut Numerical Rating Scale (NRS). Sebelum dilakukan intervensi jumlah responden yang mengalami nyeri punggung dengan skala Nyeri Sedang berjumlah 10 responden (31,2%) serta pada skala Nyeri Berat dan Nyeri Sangat masing-masing sebanyak 9 responden (28,1%). Kemudian setelah dilakukan intervensi 5 teknik dasar pemijatan pada ibu hamil trimester III, lebih dari setengah responden berada pada skala Nyeri Ringan dengan jumlah 19 responden (59,4%) sedangkan Nyeri Berat dan Nyeri Sangat masing-masing menjadi 0%.

Berdasarkan data uji statistik Spearman rank dengan bantuan program SPSS 21 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan ρ value $0,000 < \alpha$ (0,05) berarti ada pengaruh Pelaksanaan 5

Teknik Dasar Pemijatan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023.

Pijat 5 teknik dasar ini merupakan salah satu teknik pijat yang ringan atau sentuhan lembut pada ibu hamil untuk memicu endorfin dilepaskan oleh tubuh sehingga ibu hamil merasakan ketenangan dan kenyamanan (Fitriana & Putri, 2018).

Prosedur pijat punggung memakai landasan teori pengendalian gerbang informasi nyeri yang bergantung dari keseimbangan aktivitas pada saraf yang memiliki diameter besar dan kecil disepanjang spina columna yang mampu menghambat hantaran nyeri menuju otak (Wida, Aryani, dkk., 2022). Pada penelitian ini, pijat punggung dilakukan pada servikal 7 kearah luar pada sisi tulang rusuk berdurasi 30 menit yang dapat mengaktifkan serabut-serabut saraf besar yang berguna untuk menutup atau memblokir jalan masuknya hantaran nyeri. Saat jalan masuk ke kortek serebral tertutup, maka intensitas nyeri akan berkurang (Wida, Aryani, dkk., 2022).

Penelitian Ningsih & Rahmawati (2019) yang berjudul efektifitas teknik *counter pressure* dan *abdominal lifting* terhadap pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM Kota Padang. Dalam penelitian ini didapatkan hasil teknik *counter pressure* lebih efektif mengurangi nyeri persalinan dibandingkan teknik *abdominal lifting*. Teknik *counter pressure* hampir sama dengan 5 teknik dasar pemijatan yaitu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dengan cara melakukan pemblokiran impuls nyeri yang akan di transmisikan ke otak.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saudia & Sari (2018) yang bertujuan untuk mengetahui efek *endorphin massage* dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil dengan sampel 30 orang. Didapatkan hasil perlakuan *endorphin massage* lebih efektif dibandingkan dengan perlakuan kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Pijatan memiliki efek distraksi yang dapat merangsang reseptor opiat yang berada pada sistem saraf pusat yaitu otak dan spinal cord. Otak mensekresi zat endorfin melalui sistem kontrol desenden yang mampu merelaksasikan otot. Zat endorfin kemudian mempengaruhi hantaran nyeri yang diinterpretasikan oleh pusat pengatur nyeri (Wida, Aryani, dkk., 2022). Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian

yang dilakukan oleh Leny & Machfudloh (2017) yang berjudul terapi *endorphine massage* untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan dengan hasil responden yang diberikan terapi *endorphin massage* sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri. Setelah mendapatkan tindakan pijat endorfin responden merasakan perubahan seperti merasa lebih rileks, nyaman dan bahkan tertidur.

Pemijatan dapat dilakukan dengan jumlah tekanan dan stimulasi yang bervariasi terhadap berbagai titik-titik pemicu myofascial di seluruh tubuh. Pijatan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kartikasari & Nuryanti, 2018). Pemijatan dengan 5 teknik dasar jika dilakukan bersamaan dapat memberikan rasa nyaman dan sangat lebih efektif membantu mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil karena dari ke 5 teknik dasar pemijatan ini mempunyai manfaat masing-masing. Saat pengukuran intensitas nyeri punggung sebelum 5 teknik dasar pemijatan dilakukan (*pre-test*) dominan ibu hamil mengalami nyeri sedang. Setelah diberikan intervensi 5 teknik dasar pemijatan dan intensitas nyeri diukur lagi (*post-test*) dominan intensitas nyeri punggung ibu hamil berkurang menjadi nyeri sedang. Dari hasil pengukuran terlihat ada penurunan pada skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan sehingga intervensi 5 teknik dasar pemijatan ini terbukti lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri.

Secara keseluruhan berdasarkan yang peneliti observasi, responden mengatakan bahwa nyeri punggung yang mereka rasakan berkurang atau mengalami penurunan walaupun respon yang diberikan berbeda-beda seperti: merasa nyaman, tubuh terasa hangat, mengantuk dan bahkan tertidur. Responden tertidur akibat pijatan yang mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang membuat tubuh semakin rileks. Selain itu, pijatan dapat melancarkan aliran darah sehingga tekanan darah, detak jantung dan ketegangan saraf akan mengalami penurunan sehingga timbul perasaan nyaman, mengantuk dan tertidur. Saat tidur, otak akan diberikan kesempatan menghasilkan hormon yang dapat menghentikan lingkaran penyebab nyeri yang dirasakan (Wida, 2022).

Tabel 6 Tabulasi silang Pengaruh Penggunaan 5 Teknik Dasar Pemijatan terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol Tahun 2023

Skala Nyeri		Setelah Tindakan										Total	%
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Sangat Berat			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Sebelum Tindakan	Tidak Nyeri	2	6,25	0	0	0	0	0	0	0	0	2	6,25
	Nyeri Ringan	1	3,125	1	3,125	0	0	0	0	0	0	2	6,25
	Nyeri Sedang	5	15,625	3	9,375	2	6,25	0	0	0	0	10	31,25
	Nyeri Berat	1	3,125	6	18,75	2	6,25	0	0	0	0	9	28,125
	Nyeri Sangat	0	0	9	28,125	0	0	0	0	0	0	9	28,125
Total		9	28,125	19	59,375	4	12,50	0	0	0	0	32	100,0

Uji statistika p value $0,000 < \alpha (0,05)$

Sumber : Data Primer, 2022

KESIMPULAN

- Ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami intensitas atau skala nyeri pada skala Nyeri Sedang (31,2%), Nyeri Berat (21,8%) dan Nyeri Sangat (28,1%). Sehingga perlu diberikan intervensi nonfarmakologis berupa pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan untuk menurunkan intensitas atau skala nyeri punggung.
- Ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan, lebih dari setengah responden berada pada skala Nyeri Ringan (59,4%), Nyeri Berat (0%) dan Nyeri Sangat (0%). Hal ini membuktikan bahwa pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan ini membuat rasa nyaman dan dapat meningkatkan pelepasan endorphin sehingga rasa nyeri lebih berkurang.
- Terdapat pengaruh pelaksanaan 5 teknik dasar pemijatan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol. Semakin sering ibu hamil trimester III dilakukan pemijatan dengan 5 teknik dasar maka akan mampu menurunkan skala nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

Almanika, D., Ludiana, dan Dewi, T. (2022). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 50–58.

Antia. (2019). *Modul Praktikum Terapi Komplementer*. Universitas Esa Unggul.

Aprilia, D. (2019). Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida di BPM Kenny. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(1), 23–29. <http://repositori.widyagamahusada.ac.id/id/eprint/103/20/11/2023>

Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian Pendidikan Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Aspiani, Y. R. (2018). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas. In *Jakarta : TIM*.

Enny, F. (2019). Buku Ajar Asuhan Kehamilan. In *BMC Public Health*.

Fithriyah, Haninggar, R. D., dan Dewi, R. S. (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.

Fitriana, L. B., dan Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 3–4.

Gozali, W., Astini, N. A. D., dan Permadi, M. R.

- (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134.
- Hani, U., Marjaty, J. K., dan Yulifah, R. (2018). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologi*. Salemba Medika.
- Harahap, Y. Z. (2019). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 4(4), 1–5. <http://arxiv.org/abs/1011.1669><http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520><https://journals.asm.org/doi/10.1128/AAC.03728-14> (15/11/2023)
- <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2392/3/BAB%20II.pdf> (11/11/ 2023)
- <https://www.antaranews.com/berita/3314622/bkkbn-sarankan-semua-ibu-untuk-tidak-hamil-di-atas-usia-30-tahun>(15/12/2023)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Manuaba, I. (2019). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Arcan.
- Melati Nur Arummega, Alfiah Rahmawati, Arum Meiranny (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 9, No. 1
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Merdeka.
- Potter, P. A., dan Perry, A. G. (2017). *Buku Fundamental Keperawatan*. Salemba Medika.
- Purnamasari, K. D., dan Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361.
- Runjati, dan Umar, S. (2018). *Kebidanan : Teori dan Asuhan*. Buku Kedokteran ECG.
- Samsudin. (2019). Buku Ajar: Ilmu Lulut Dasar Massage Kebugaran. In *Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sari, A. P., dan Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137–145.
- Setiadi. (2020). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Tyastuti, S., dan Wahyuningsih, H. P. (2018). Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Varney. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Buku Kedokteran ECG.
- Wati, M. F., Susilawati, E., Yansartika, dan Yunizar, A. (2021). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)*, 1(1), 25–29.
- Yulaikhah, L. (2019). Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan, Persalinan dan Masa Nifas. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Yulizawati et al. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil. In *Erka*.