@ Nerspedia 2024

Pengaruh Pemberian Terapi *Prenatal Massage* Pada Nyeri Punggung Ny. W Dengan G4P3A0 Trimester II Di Desa Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan

Erika Handayani, Herawati
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: herawati@ulm.ac.id

ABSTRAK
Latar Belakang: Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil. Salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi ketidaknyaman pada ibu hamil adalah dengan prenatal massage
Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian terapi prenatal massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.
Metode: Penelitian dilakukan selama 7 hari menggunakan pre post dengan dilakukan pemberian terapi prenatal massage
Hasil: Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan Visual Analog Scale pada hari ketujuh dilakukan implementasi, setelah diberikan terapi prenatal massage Ny. W mengatakan tingkat skala nyerinya berada pada tingkat skala 1 (nyeri ringan) yang sebelum diberikan terapi prenatal massage berada pada skala 3 (nyeri ringan).
Kesimpulan: Terapi Prenatal Massage yang diberikan memberikan dampak positif bagi ibu hamil sendiri. Sensasi nyeri yang dirasakan kemudian diberikan pijatan sehingga menjadikan ibu hamil menjadi relaks dan punggungnya menjadi lebih ringan, relaks dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil. Terapi Prenatal Massahe dilakukan selama 7 kali pertemuan dengan tindakan yang dilakukan selama 15 menit.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Nyeri Punggung, dan Terapi Prenatal Massage.

ABSTRACT
Background: *Pregnancy is an event that's preceded by the meeting of an egg or ovum with a sperm cell. Back pain is one of the most common discomforts experienced by pregnant women. One of non-pharmacological methods to overcome discomfort in pregnant women is prenatal massage.*
Aim: *The aim of this study was determined the effect of prenatal massage therapy on pregnan woman back pain.*
Method: *The study was conducted for 7 days used pre post with prenatal massage therapy*
Result: *Based on the results, the evaluation using the Visual Analog Scale on seventh day of implementation, after being given prenatal massage therapy, Mrs. W said the level of the pain scale was on a scale of 1 (mild pain) which before being given prenatal massage therapy was on a scale of 3 (mild pain).*
Conclusion: *Prenatal massage therapy has given a positive impact on pregnant women themselves. The pain sensation that felt then given a massage so that the pregnant woman becomes relaxed and her back becomes lighter, relaxed and more comfortable for pregnan woman. Prenatal Massage therapy was carried out for 7 meetings with actions carried out for 15 minutes.*

Keywords: *Back Pain, Pregnant Women, and Prenatal Massage Therapy.*
Cite this as: Handayani, E., dan Herawati. Pengaruh Pemberian Terapi *Prenatal Massage* Pada Nyeri Punggung Ny. W Dengan G4P3A0 Trimester II Di Desa Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan. Nerspedia 2024;6(2): 187-194.

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. Ketidaknyamanan pada kehamilan muncul akibat dari perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Ketidaknyamanan trimester 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%, diperkiran bahwa 50% dari wanita hamil akan mengalami nyeri punggung. Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan- perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis (Resmi et al., 2017; Sukeksi et al., 2018). Salah satu keluhan adalah nyeri punggung, 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 (Purnamasari, 2019). 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 (Megasari, 2015).

Dampak nyeri punggung pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan keletihan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. 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.

Salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi ketidaknyaman 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 (Christiani, Hutari & Martina, 2022).

Berdasarkan data yang didapat dari hasil pengkajian mahasiswa terdapat 23 ibu hamil di desa Awang Bangkal Barat dengan keluhan yang berbeda-beda pada tiap trimester. Wawancara dan pengkajian yang dilakukan kepada salah satu ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di Desa Awang Bangkal Barat pada tanggal 16 Oktober 2022, didapatkan hasil bahwa Ny. W sedang hamil dengan usia kandungan 24 minggu (trimester II) di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan, Ny. W mengatakan sering merasa punggung nya nyeri jika terlalu lama duduk pada kemudian pada saat bangun pagi harus menunggu kurang lebih 10 menit sebelum bangun dari berbaring karena nyeri

punggung yang dirasakan., maka penulis merasa perlu melakukan intervensi pemberian terapi Prenatal Maasage untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami Ny. W.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan dari Tanggal 14-22 Oktober 2022. Pertemuan yang dilakukan terdiri dari 9 pertemuan yaitu 2 kali pengkajian dan 7 kali implementasi yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut dari tanggal 16-22 Oktober 2022. Studi kasus dilakukan di Desa Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan kepada Ny. W dengan Nyeri punggung pada trimester II kehamilan. Pasien tinggal di Desa Awang Bangkal Barat RT. 02 yang kebanyakan orang disana bertani, sehingga kadang-kadang Ny. W membantu suaminya bertani. Ny. W berusia 31 tahun dan saat ini sedang hamil anak keempat dengan usia kehamilan 24 minggu, saat ini Ny. W sering mengeluhkan punggungnya terasa nyeri dikarenakan Ny. W setiap hari mengantarkan anaknya sekolah kemudian menunggu duduk selama kurang lebih 2 jam, Ny. W juga sering membantu suami berkebun, selain itu penyebab dari nyeri punggung Ny. W sering muncul yaitu paritas pada kehamilan Ny. W, yang mana sudah terjadi 4 kali kehamilan pada Ny. W.
Peneliti mendapatkan data-data pasien melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Peneliti telah mendapatkan ijin dari pasien untuk melakukan asuhan keperawatan.
Intervensi utama yang dilakukan yaitu pemberian terapi *prenatal massage* untuk mengatasi nyeri punggung yang dirasakan Ny. W yang akan dinilai secara pre dan post menggunakan *VAS (Visual Analog Scale)*, pemberian terapi dilakukan selama 7 hari berturut-turut dan waktu diberikannya intervensi bervariasi mengikuti waktu luang dari responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis masalah keperawatan dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

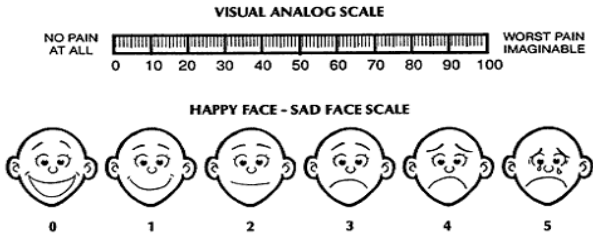
Pengkajian yang telah dilakukan kepada Ny. W didapatkan data bahwa klien mulai mengalami nyeri punggung pada usia kehamilan memasuki 24 minggu atau memasuki kehamilan trimester III awal. Klien saat ini mengalami nyeri punggung pada kehamilan. Klien mengatakan bahwa ia mengalami nyeri punggung ketika sering duduk terlalu lama, dikarenakan klien sering mengantarkan anaknya ke sekolah agama pada sore hari dan harus menunggu selama dua jam, nyeri punggung klien juga sering muncul pada pagi hari setelah bangun tidur, ketika bangun tidur pagi hari klien mengatakan tidak bisa langsung bangun berduduk karena punggungnya sangat nyeri, sehingga klien harus menunggu waktu selama kurang lebih 10 menit baru bisa bangun dari berbaring pada saat pagi hari. Menurut (Kurnia, Yetti & Linda, 2022), Cara mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung dapat dikurangi secara nonfarmakologi melalui terapi massage. Baik itu berupa *prenatal massage with love, endhorphin massage, efflrulage massage* atau massage tardisional 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 endhorpin melalui kombinasi Gerakan halus dan penekanan ringan pada daerah leher dan panggul ibu. Pemijatan ini diatur sehingga ibu dan terapis nyaman dengan proses pemijatan (Christiani, Hutari & Martina, 2022).

Pemberian terapi prenatal massage ini menggunakan referensi dari modul panduan prenatal massage (Pijat hamil) yang disusun oleh (Devi Azriani, SST.,M.Keb) pada tahun 2019, di dalam modul ini dijelaksan dengan rinci tentang pengertian dari pijat hami, langkah-langkah dari terapi prenatal massage, dan waktu yang tepat diberikannya terapi prenatal massage. Terdapat banyak cara pada pemberian terapi prenatal massage, namun peneliti memilih posisi *sidelying* (menyamping) dengan pemberian terapi pijat menggunakan gerakan *with love*, yang mana gerakan diberikan bermula dari bahu hingga ke bokong agar memberikan posisi yang lebih nyaman pada ibu hamil (Christiani, Hutari & Martina, 2022).

b. Analisis Intervensi Terapi Prenatal Massage untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II

Dari hasil pengkajian setelah dilakukan implementasi pada hari ke 7 menggunakan pengkajian nyeri Visual Analog Scale di dapatkan hasil, Ny. W mengatakan Nyeri punggungnya berkurang dan jika merasakan nyeri punggung lagi maka tindakan terapi prenatal massage akan dilakukan oleh suami Ny. W, dikarenakan pada saat setiap tindakan implementasi diberikan suami Ny. W beberapa kali mendampingi dan sambil belajar melakukan tindakan terapi prenatal massage



Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan Visual Analog Scale pada hari ketujuh dilakukan implementasi, setelah diberikan terapi prenatal massage Ny. W mengatakan tingkat skala nyerinya berada pada tingkat skala 1 (nyeri ringan) yang sebelum diberikan terapi prenatal massage berada pada skala 3 (nyeri ringan). Terapi prenatal massage dapat memberikan dampak positif pada ibu hamil yang mana dapat menurunkan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil.

Pregnancy massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah

punggung selama kehamilan, dikarenakan *pregnancy massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidak nyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekauan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorphin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relax (Christiani, Hutari, & Martina, 2022).

Dari asuhan yang telah dilakukan, mulai dari tanggal 18 April sampai 24 April 2021 didapatkan hasil bahwa ketidaknyamanan nyeri punggung yang dialami ibu dapat teratasi dengan melakukan terapi pijat punggung, yaitu dibuktikan dengan melakukan pretest dan post test. Dimana sebelum dilakukan terapi pijat punggung nyeri punggung yang dirasakan ibu tidak berkurang secara signifikan setiap harinya, yaitu berkisar pada skala numeric 8, setelah diberikan asuhan oleh penulis nyeri punggung yang dirasakan ibu berkurang dengan hasil post test skala numeric berada pada angka 3 sampai 1 (Silvana & Kiki, 2022).

Artikel Penelitian yang ditulis oleh (Resmi et al., 2017; Sukeksi et al., 2018) menyebutkan bahwa Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan- perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis (Resmi et al., 2017; Sukeksi et al., 2018). Salah satu keluhan adalah nyeri punggung, 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 (Purnamasari, 2019). 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 (Megasari, 2015).

Artikel penelitian yang ditulis Ni Luh Kade Suamiti menggambarkan bahwa pijat ibu hamil dapat menurunkan ketegangan saraf dan otot, memperlancar peredaran darah dan meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Manfaat langsung yang dirasakan antara lain nyeri punggung berkurang, kualitas tidur meningkat dan menimbulkan perasaan bahagia (Suarniti, Cahyaningrum & Wiryanatha, 2019).

Setelah dilakukan *endorphin massage* didapatkan tidak ada satupun responden yang mengalami nyeri berat dan hampir setengah dari seluruh responden ibu hamil tersebut tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 6 responden (30%). Selama penelitian, semua responden ibu hamil trimester III yang diberikan *endorphin massage*, *endorphin massage* tersebut dilakukan oleh suami. Ketika ibu merasakan nyeri, suami melakukan *endorphin massage* dan nyeri yang dirasakan ibu berkurang (Diah, Sri, & Nurlinawati, 2020).

KETERBATASAN

a. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu, waktu pelaksanaan tidak ada waktu tetap setiap harinya, dikarenakan responden mempunyai kegiatan yang tidak bisa ditinggalkan, sehingga mahasiswa menyesuaikan waktu dari responden sendiri.
b. Pada saat pelaksanaan tindakan implementasi responden tidak berkenan untuk dibuka pakaiannya, dikarenakan responden merasa kurang nyaman.
c. Tidak diberikannya intervensi lanjutan terkait edukasi mengenai manfaat terapi prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

ETIKA PENELITIAN

Etik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan dan telah mendapatkan persetujuan dari klien untuk diberikan asuhan keperawatan berupa implementasi terapi *prenatal massage*. Peneliti menerapkan aspek etika keperawatan berupa *autonomy* yaitu kebebasan pasien untuk memilih, *beneficience* yaitu melakukan tindakan yang bermanfaat untuk klien, dan *non maleficience* yaitu berbuat hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam proses penelitian. Penelitian dilakukan sesuai prosedur. Penelitian tidak berhubungan dengan kepentingan pihak lain atau manapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat karena telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini serta instansi terkait lainnya seperti Puskesmas Karang Intan 2, Kepala Desa Awang Bangkal Barat, bidan desa Awang Bangkal Barat yang bekerja di POLINDES, serta ketua RT 1-7 desa Awang Bangkal Barat yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu dan selalu mendukung penulis selama penelitian ini dilakukan.

PENUTUP

Kesimpulan

Lingkungan lahan basah merupakan kondisi alam (lingkungan) yang benar-benar terjadi di suatu daerah. Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu seiring membesarnya usia kehamilan pada ibu hamil itu sendiri. Terapi Prenatal Massage yang diberikan memberikan dampak positif bagi ibu hamil sendiri. Sensasi nyeri yang dirasakan kemudian diberikan pijatan sehingga menjadikan ibu hamil menjadi relaks dan punggungnya menjadi lebih ringan dan relaks. Terapi Prenatal Massahe dilakukan selama 7 kali pertemuan dengan tindakan yang dilakukan selama 15 menit.

Saran

Diharapkan dapat menjadi referensi untuk menangangi masalah nyeri punggung yang sering dirasakan oleh ibu hamil pada saat kehamilan memasuki Trimester II akhir yang akan memasuki Trimester III

REFERENSI

1. Andarmoyo, S. 2017. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: ArRuzz Media

2. Aprilia, Y dan Setyorini, T.M,. 2017. Modul Prenatal Gentle Yoga. Tim Prenatal Gentle Yoga. Yogyakarta.

3. Asrinah. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

4. Awlya, R.G., 2020. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. 10 (3): 37-44

5. Bimariotejo. 2009. Hubungan Antara Postur Tubuh Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Poliklinik Neurologi. http://www.journal.usu.ac.id, diakses 15 April 2018.

6. Biyatmoko, D., & Suryadi, B. 2020. *Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat 2020-2024.* Banjarmasin: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

7. Christiani, Hutari, & Martina, 2022, Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. Jurnal Kebidanan Vol. XIV No. 01

8. Diah, Sri, & Nurlinawati, 2020, Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Imialh Ners Indonesia, Vol 01 No 1

9. Effendi. 2019. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Praktik dalam Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

10. Fitriana, Yuni & Nurwiandani, Widy. 2018. Asuhan Persalinan. Yogyakarta; Pustaka Baru Press

11. Gozali, Astini, & Permadi, 2020, Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pangelatan, *International Journal of Science and Engineering*, Volume 4 No. 3.

12. Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. 2012. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika

13. Karjatin, A. 2016. *Keperawatan Maternitas.* Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.

14. Kurnia, Yetti & Linda, 2022, Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan Vol. 1

15. Minarti, N. & Utami, K. 2010. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur tahun 2012. Naskah publikasi. Universitas Udayana.

16. Silvana & Kiki, 2022, Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Kebidanan Terkini Volum 2 No 1

17. Suarniti, Cahyaningrum & Wiryanatha, 2019, Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologi dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III, Jurnal Sains Kebidanan Vol. 02

18. Tyastuti, Siti. Wahyuningsi, Henny. 2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Modul Kebidanan. Jakarta: Kementrian

Kesehatan RI

19. Ulfah, M. 2014. Hubungan Diastasis Recti Abdominis dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. Jurnal Bidan Prada, 5 (2), pp. 23-30

20. Prawiroharjo. 2014. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

21. Wiknjosastro. 2012. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

22. Wong, Donna L, 2012 Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong (6 ed.). Jakarta: EGC