

Pengaruh *back massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Fadhila Aulia M. Sanggu, Suyani*

Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: suyanibasyar@unisayogya.ac.id

Abstrak

Nyeri punggung merupakan ketidaknyaman yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Sekitar 80% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilannya. Nyeri punggung apabila tidak segera diatasi akan mengakibatkan nyeri jangka panjang yang akan berdampak pada persalinan. *Back massage* adalah pemijatan yang dilakukan untuk menstimulasi reseptor sensorik pada kulit dan sub kulit untuk mengurangi rasanya nyeri. Studi pendahuluan yang dilakukan terdapat 5 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Back Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu hamil Trimester III di PMB Istri Utami. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental designs* dengan metode *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh orang ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan di PMB Istri Utami. sebanyak 30 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Data terdiri dari data primer. Skala nyeri menggunakan lembar *Numerical Rating Scale*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *back massage* dari 30 ibu hamil trimester III, 7 diantaranya mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan *back massage* berkurang menjadi nyeri sedang. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,000, karena nilai *p value* $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima” yang mana berarti ada perbedaan skala nyeri pretest dan posttest, sehingga dapat juga disimpulkan bahwa Pengaruh *Back Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Saran pada responden *back massage* dapat dijadikan alternatif intervensi yang dapat dilakukan untuk meredakan nyeri punggung dengan bantuan tenaga ahli profesional

Kata kunci: *back massage*; kehamilan; nyeri punggung

1. Pendahuluan

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan normal semua sistem organ termasuk sistem reproduksi, payudara, system endokrin dan saluran kemih secara anatomis dan fungsional mengalami perubahan (Walyani, 2015) Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ke-tidaknyamanan seperti nyeri pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan ini gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat drastis. (Mediarti, Sulaiman, Rosnani & Jawiah, 2014; Sukeksi, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil yang mengalami back pain (nyeri punggung) pada kehamilannya (Fitriani, 2018). Penelitian yang dilakukan Permatasari (2019) pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah 73,33% mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan (10%) dan berat (16,67%).

Secara umum nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap, dan aktivitas selama kehamilan dapat menimbulkan nyeri punggung, hal ini membuat ibu hamil merasa terganggu dan merasa tidak nyaman untuk melakukan aktivitas sehari-hari misalnya tidur terganggu, nafsu makan menurun konsentrasi terganggu, gerakan fisik mejadi lambat dan sebagainya. jika tidak segera diatasi dapat menjadi nyeri punggung jangka panjang (Sulistyarini dkk, 2013). Kebanyakan dari masyarakat menganggap bahwa nyeri punggung pada ibu hamil adalah hal yang wajar dan tidak berbahaya sehingga mereka tidak memeriksakannya ke pelayanan kesehatan (Dewi, 2015).

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan memberikan obat anti nyeri (analgesik)

pada ibu hamil direkomendasikan oleh dokter dan terapi non farmakologi dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien yaitu salah satunya menggunakan teknik *massage* sebuah teknik sentuhan atau teknik *massage* / pijatan ringan yang diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat dilakukan intervensi dengan teknik *massage* yang dilakukan kepada ibu hamil dan jenis pemijatannya/*massage* disesuaikan dengan perubahan tubuh oleh ibu misalnya nyeri pada bagian punggung bawah maka bagian tersebut pemijatan harus lebih intensif. *Massage* bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Reeder, 2013)

Upaya yang dilakukan oleh bidan yaitu memberikan pelayanan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan melakukan terapi komplementer yaitu *back massage*. Hal ini sesuai dengan kewenangan bidan dalam memberikan asuhan pada kehamilan normal yang diatur dalam Permenkes RI Nomor 21 tahun 2021 tentang pelayanan kesehatan sebelum hamil, masa hamil, persalinan dan masa sesudah melahirkan, penyelenggaraan pelayanan kontrasepsi serta pelayanan kesehatan seksual (Permenkes RI, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan data yang diambil peneliti di PMB Istri Utami. Didapatkan 8 orang ibu hamil trimester III, yang mengalami nyeri punggung ada 5 orang ibu hamil, 3 diantaranya tidak mengalami nyeri punggung. Derajat nyeri yang dirasakan ibu hamil juga bervariasi, 3 orang ibu hamil tidak merasakan nyeri, 2 orang ibu hamil mengalami nyeri ringan dan 3 ibu hamil lainnya mengalami nyeri sedang. Para ibu hamil tersebut biasanya hanya akan istirahat sambil memiringkan badan ke kiri dan beranggapan nyeri tersebut akan hilang dengan sendirinya. Data kunjungan ibu hamil di PMB Istri Utami dari Agustus 2022 – Oktober 2022 sebanyak 55 orang yang memiliki usia kehamilan 28-35 minggu. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Back Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Istri Utami”.

2. Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-experimental designs (non design)*. Jenis penelitian yang menggambarkan rancangan meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. Design penelitian ini yaitu *one group pretest dan posttest design* yang dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok control pembanding (Sugiyono, 2014).

Penelitian ini dilakukan di PMB Istri Utami. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memiliki usia kehamilan 28-35 minggu trimester III yang melakukan pemeriksaan di PMB Istri Utami. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data, yaitu semua populasi diambil dan dijadikan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan melakukan pemeriksaan di PMB Istri Utami memenuhi kriteria inklusi. Menurut Sugiyono (2018) ukuran sampel yang layak dalam penelitian eksperimen sederhana yaitu antara 30 sampai 500 responden

Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian *Numerical Rating Scale* (NRS) dalam mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *back massage*. Alat yang digunakan dalam penelitian yaitu minyak atau baby oil untuk pengaplikasian sebelum pemijatan. Kemudian dilakukan pengolahan data secara manual, setelah itu dimasukkan pada master tabel dan pengolahan data dilakukan analisis melalui uji statistik univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan komputer dengan tahap-tahapan sebagai berikut Editing, Entry, Tabulating, dan Cleaning melalui SPSS. Dilakukan etika penelitian yaitu dengan menjamin kerahasiaan responden, Bertindak adil kepada seluruh responden dengan tidak membedakan antar responden, meminta persetujuan dari responden dalam keikutsertaannya menjadi responden, meminta persetujuan dari komite etik penelitian ini dapat dilakukan dan lulus uji kelayakan etik. Penelitian ini layak etik dengan No.2477/KEP-UNISA/XII/2022

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Gravida, Penambahan BB Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Istri Utami

Karakteristik	Frekuensi (N)	Prosentase (%)
Umur		
<20 Tahun	3	10
20-35 Tahun	23	76
>35 Tahun	4	13
Pendidikan		
SMA	18	60
PT	12	40
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	16	53
Bekerja	14	46
Gravida		
Primigravida	10	33
Multigravida	20	66
Penambahan BB		
5 kg – 7 kg	6	18
8 kg – 9 kg	7	22
10 kg – 14 kg	17	56

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik reponden mayoritas 20-35 tahun yaitu 76% dengan pendidikan tertinggi responden berpendidikan SMA yaitu 60%. Berdasarkan pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja yaitu 53%. Sedangkan berdasarkan gravida mayoritas responden adalah ibu multigravida yaitu 66% dengan mayoritas penambahan berat badan 10kg-14 kg sebanyak 56.

3.1.2. Uji Normalitas Data

Tabel 2. Uji Normalitas Data Sebelum dan Sesudah *Back Massage*

Uji Normalitas	<i>p value</i>
Sebelum	0,025
Sesudah	0,000

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 menampilkan hasil distribusi data sebelum dan sesudah dilakukan *back massage* pada ibu hamil trimester III menyatakan data tidak berdistribusi normal dengan *p value* > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa uji beda menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks test*

3.1.3. Analisa Univariat Gambaran Pengaruh *Back Massage* Sebelum dan Sesudah perlakuan

Tabel 1. Gambaran Pengaruh *Back Massage* Sebelum dan Sesudah

	Rata-rata Skala Nyeri <i>Pre</i>	Rata-rata Skala Nyeri <i>Post</i>
	5.67	3,50
Standar Deviasi	1.24	1.16
Min-Maks	4-8	2-6

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 menggambarkan tentang skala nyeri sebelum dan sesudah tindakan *back massage*. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai skala nyeri sebelum dilakukan intervensi rata-rata adalah 5.67 dengan standar deviasi 1.24 dan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata yang didapatkan adalah 3,50 dengan standar deviasi 1.16

3.1.4. Analisa Bivariat Pengaruh Back Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2. Wilcoxon Signed Ranks test antara Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan

	N	Mean	Median	Z	p value
Nyeri Sesudah - Nyeri Sebelum	30	15.50	465.00	-4,889	0,000

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks test* diatas diketahui *p value* bernilai 0,000 karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima artinya terdapat perbedaan skala nyeri dari pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “Ada pengaruh *Back Massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Istri Utami”.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Back Massage

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum dilakukan *back massage* mempunyai rata-rata tingkat nyeri yang berbeda-beda. Mayoritas mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri 4-6 yang menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri sedang. Hal ini dapat terjadi karena nyeri bersifat subjektif. Skala nyeri bersifat subjektif berdasarkan apa yang dirasakan oleh ibu hamil tanpa bisa mengevaluasi lebih lanjut. Pada umumnya nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Kartikasari & Nuryanti, 2016).

Hasil dari responden yang mengalami nyeri punggung mayoritas adalah ibu multigravida. Tabel 4.1 diketahui bahwa ibu multigravida lebih banyak yang mengalami nyeri punggung dengan rata-rata 66% sebelum diberikan intervensi *back massage*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa ada 14 responden yang merupakan ibu multigravida memiliki skala nyeri 6-8 dengan kategori nyeri sedang ke berat. Hal ini terjadi karena wanita yang pernah hamil sebelumnya dan pernah mengalami nyeri punggung sebelumnya mempunyai resiko yang lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung selama kehamilan (Khafidhoh, 2016)

Penambahan berat badan ibu selama hamil juga mempengaruhi nyeri punggung. Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 orang ibu hamil didapati rata-rata responden memiliki penambahan berat badan sekitar 10-14 kg Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa ada 17 responden yang memiliki penambahan berat badan 10-14 kg dengan skala nyeri 5-8 yang dikategorikan nyeri sedang ke berat. Sejalan penelitian Wibowo (2017) bahwa penambahan berat badan pada ibu hamil juga mempengaruhi nyeri punggung karena saat uterus membesar susunan tulang akan berubah secara bertahap. Penambahan berat badan berlebihan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga dapat menimbulkan stress dan nyeri punggung

Sesuai dengan teori Darwich (2009) dalam Purnamasari (2019) yang menyebutkan bahwa bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan postur tubuh, bergesernya pusat berat tubuh akibat pembesaran rahim dan peningkatan losrdosis lumbal. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar panggul dan punggung bawah sehingga menimbulkan nyeri punggung.

Faktor yang ketiga yaitu pekerjaan. Berdasarkan tabel 4.1 penelitian yang dilakukan kepada 30 orang ibu hamil yang menjadi responden didapati sebanyak 16 orang (53%) ibu tidak bekerja dengan skala nyeri 7-8 kategori nyeri berat sedangkan ibu yang bekerja sebanyak 14 orang (46%) dengan skala nyeri 4-6 kategori nyeri sedang. Bagi ibu yang tidak bekerja biasanya melakukan aktivitas atau pekerjaan rumah setiap harinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Omoke et al (2021). bahwa sebagian

besar ibu hamil trimester III adalah ibu rumah tangga yang setiap hari menyapu, memasak, mengasuh anak dan mencuci. Pekerjaan ibu rumah tangga itu sangat berat sehingga menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kartikasari & Nuryanti (2016) bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III adalah ibu rumah tangga yang setiap hari menyapu, memasak, mengasuh anak dan mencuci. Pekerjaan ibu rumah tangga itu sangat berat sehingga menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian umur ibu mayoritas adalah 20–35 tahun memiliki skala nyeri 4-6 kategori nyeri sedang yang merupakan usia produktif. Menurut Sukeksi et al., (2018) pada umumnya nyeri punggung akan mulai dialami oleh perempuan yang berusia antara 20 sampai 24 tahun yang akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang mengalami nyeri punggung memiliki pendidikan SMA sebanyak 18 orang dengan skala nyeri 4-6 kategori nyeri sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Lichasari & Kartikasari (2013) bahwa pendidikan menjadi faktor penting dalam menentukan pengetahuan dan persepsi seseorang terhadap terapi non farmakologi back massage baik itu pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan SMA merupakan pendidikan menengah keatas yang cara berfikirnya sudah matang dan mampu mengaplikasikan informasi yang diterima khususnya tentang *back massage* guna menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian tersebut sependapat dengan Mardiana (2021) bahwa umur serta pendidikan responden yang dapat terlihat dari sebagian besar berada di usia antara 20-35 tahun dengan dan sebagian besar berpendidikan SMA sehingga memudahkan dalam menerima informasi yang diberikan khususnya pengetahuan tentang penurunan nyeri punggung dengan terapi non farmakologi *back massage*

3.2.2. Intensitas Nyeri Punggung Sesudah Diberikan Back Massage

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 kategori nyeri sedang sebanyak 23 orang (77%). Setelah dilakukan *back massage* mengalami nyeri ringan sebanyak 17 orang (56%). Tingkat nyeri dikatakan ringan apabila secara subyektif ibu hamil mengatakan nyeri ringan dan secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri serta dapat mengikuti perintah dengan baik. Berdasarkan skala NRS skala nyeri ringan termasuk skala nyeri 2-3 hal ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulisdiana (2017) yang mengatakan bahwa *back massage* dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya (Purnamasari, 2019). Pemberian terapi *back massage* dianggap dapat meredakan nyeri. *Massage* atau pijatan yang dilakukan secara perlahan untuk meredakan nyeri, bekerja dengan melepaskan endorfin yaitu morfin alami tubuh sehingga memblokir transmisi nyeri dan persepsi nyeri tidak terjadi. Pemijatan dengan tekanan lembut inilah yang merangsang endorfin untuk keluar dimana endorfin yang sudah keluar akan mengalir dan menghambat reseptor eploid dalam sel saraf manusia, hal inilah yang kemudian menjadi pengganggu sinyal rasa sakit dihantarkan ke otak (Haruyama, 2015)

3.2.3. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Di Berikan Back Massage

Hasil uji Wilcoxon Z score = -4.889 dan $p = 0,000$ dimana $\alpha = 0,05$ maka $p < 0,05$ artinya ada pengaruh *back massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan *back massage*. Hal ini berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan p value = 0,00 sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan demikian ada pengaruh pemberian *back massage* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi (2017) yang menyatakan bahwa terapi *back massage* sangat efektif untuk menurunkan tingkat nyeri *low back pain* dengan penurunan nyeri setelah pemberian terapi *back massage*. Senada dengan penelitian Kartika (2018) mengatakan bahwa *back massage* efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan rata-rata dari 5,6

menjadi 3,5 setelah pemberian *back massage*. Penelitian lain oleh Ana (2020) yang mengatakan bahwa *back massage* sangat efektif meredakan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan hasil penurunan setelah pemberian *back massage* 3,50

Back massage adalah sebuah stimulasi kulit dengan cara menggunakan gerakan *efflurage* pada bagian punggung bawah atau pinggang secara perlahan yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri, bekerja dengan cara mendorong pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri. Usapan dengan lotion atau memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah (Lestari, Sukarja, & Suari, 2018).

Perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian *back massage* ini terjadi karena *back massage* dapat menghilangkan nyeri secara non farmakologis dengan menghangatkan persendian yang sakit/ nyeri. *Massage* dan sentuhan/pijatan, merupakan teknik integritas sensori yang mempengaruhi aktivitas sensori otonom yang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, sehingga akan muncul respons rileksasi. *Back massage* sendiri merupakan tindakan *massage* pada punggung untuk mengalihkan/ merileksasikan klien dengan pijatan menggunakan lotion atau balsem sehingga akan memberikan sensasi nyaman dan hangat, mengakibatkan vasodilatasi peredaran darah meningkat yang akan mengurangi rasa nyeri (Yunita & Wijanarko, 2019)

Sesuai dalam penelitian Aini (2017) proses menghilangkan nyeri dipengaruhi adanya stimulasi kutaneus yang dapat mengakibatkan transisi serabut saraf sensorik A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transisi nyeri melalui C dan A-delta yang berdiameter kecil menutup gerbang sinaps sehingga dapat memblokir pesan nyeri.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul pengaruh *back massage* pada nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Istri Utami maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

- 1) Sebelum dilakukan *back massage* rata-rata skala nyerinya adalah 5,67. Setelah dilakukan *back massage* diperoleh rata-rata skala nyerinya 3,50
- 2) Perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *back massage* adalah 2,17
- 3) Hasil uji statistic didapatkan p value 0,000 yang menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan antara intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan *back massage*. Sehingga pemberian *back massage* pada ibu hamil trimester III berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung.

Daftar Pustaka

- Casagrande, D., Zbigniew G., Shannon M. C., Ronald W. L. (2015). Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *Journal of the AAOS*. 23 (9): 539- 549
- Dewi, Hany K. (2015). Hubungan Mekanika Tubuh (Body Mekanik) Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambangan Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal. Skripsi. Semarang: STIKES Ngudi Waluyo
- Fitriani, Lina. 2018. Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2)
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., Stuge, B. 2017. The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal Of Women's Health*. Vol 27(4): 1-8
- Hakiki, I. 2015. Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. Skripsi. Program S1 Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Kamariyah, N. Anggasari, Y. Mudlihah, S. (2014). Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa dan Praktisi Keperawatan serta Kebidanan. Jakarta::Salemba Medika
- Kartikasari, R & Nuryanti, K. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. Raikernas Aipkema 2016 "Temu Ilmiah Hasil Penelitian & Pengabdian Masyarakat", Lamongan : STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Khafidhoh, M. (2016). Hubungan Nyeri Pinggang Dengan Tingkat Kemampuan Ibu Hamil Trimester II dan III Di Puskesmas Ciputat. Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

- Kristiansson, P. 2015. Epidemiology of Back Pain in Pregnancy. *Physical Medicine and Rehabilitation*.
<https://clinicalgate.com/epidemiology-of-back-pain-in-pregnancy/>
- Latief, A. (2016). *Fisioterapi Obstetric Ginekologi*. Jakarta: Buku Kebidanan EGC
- Lestari, N. L. P. S. M., Sukarja, I. M., & Suari, W. (2018). Pengaruh stretching terhadap keluhan muskuloskeletal pada perawat. *COPING (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3).
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/107>
- Marfikasari, A & Kartikasari, R. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Surya*. Vol. 07 No. 02. Lamongan: STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, Jawiyah. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Vol 1 No 1
- Megasari & Miratu. (2014). *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I*. Yogyakarta
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17–20.
<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/95/79>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Purnamasari, K., & Widyawati, M. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352-361.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512>