



**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI

Oleh :

OKSI TRIJAYANTI

152211026

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2023**



**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan

Oleh :

OKSI TRIJAYANTI

152211026

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2023**

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Februari 2023
Oksi Trijayanti
152211026

ABSTRAK

PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Latar belakang : Nyeri punggung merupakan gangguan pada tulang dan otot bagian bawah punggung yang disebabkan oleh pembesaran uterus sehingga terjadi perubahan kelengkungan tulang belakang menjadi *hiperlordosis*. Rasa nyeri tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan. Hal ini menyebabkan janin menjadi fetal distress dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya dan menghambat produktivitas ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Prenatal Massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* menggunakan pendekatan *one group pre post test design*. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 33 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan hasil Uji *Wilcoxon* diperoleh *p value* = .000. <0,05 didapat nilai *Z*-5.224 sebelum dilakukan *Prenatal Massage* hampir seluruh responden (78,8%) ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri kuat dan setelah di lakukan *Prenatal Massage* hampir seluruh responden (87,9%) tidak nyeri.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III dipuskesmas Jetak.

Saran : Diharapkan bagi ibu hamil untuk mempertahankan dan meningkatkan wawasan tentang *prenatal massage* agar ibu hamil tidak takut untuk melakukan pijat saat hamil dan nyeri punggung pada ibu hamil berkurang.

Kata kunci : *Prenatal Massage*; Nyeri Punggung ; Ibu Hamil.

Universitas Ngudi Waluyo
Study Program Midwifery, Faculty of Health Sciences
Final Project, February 2023
Oksi Trijayanti
152211026

ABSTRAK

BACK PAIN FOR PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III

Background : Back pain is a disorder of the bones and muscles of the lower back caused by the enlargement of the uterus causing changes in the curvature of the spine to hyperlordosis. This pain causes pregnant women to experience sleep disturbances that cause fatigue and irritability and discomfort. This causes the fetus to become fetal distress where the mother's condition is very closely related to the condition of the fetus she contains and hinders the mother's productivity. This study aims to determine the effect of Prenatal Massage on back pain in third trimester pregnant women.

Methods: This research is a quantitative study with a quasi-experimental design using a one group pre post test design approach. The sampling technique in this study was non-probability sampling with a purposive sampling method. The sample used in this study were 33 third trimester pregnant women with complaints of back pain who met the inclusion criteria.

Results: This study shows that the results of the Wilcoxon test obtained p value = .000. <0.05 obtained a Z-5,224 score before Prenatal Massage was carried out, almost all respondents (78.8%) third trimester pregnant women experienced back pain with a strong pain scale and after Prenatal Massage almost all respondents (87.9%) had no pain.

Conclusion: There is an effect of prenatal massage on reducing back pain in third trimester pregnant women at the Jetak Health Center.

Suggestion: It is hoped that pregnant women will maintain and increase their knowledge about prenatal massage so that pregnant women are not afraid to do massage during pregnancy and reduce back pain in pregnant women.

Keywords : _ *Prenatal Massage*; Painful Back ; Mother pregnant.

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Disusun Oleh :

OKSI TRIJAYANTI

152211026

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2022

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenalkan untuk
diujikan.

Ungaran, 31 Januari 2023

Pembimbing



Isri Nasifah, S.Si.T.,M.Keb

NIDN.0601028002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Disusun Oleh :
OKSI TRIJAYANTI


152211026

Telah dipertahankan di depan tim penguji Skripsi Program Studi Kebidanan,
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :


Hari : Rabu

Tanggal : 01 Februari 2023

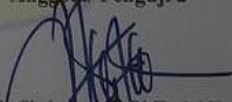
Tim Penguji : Ketua / Pembimbing


Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb
NIDN.0601028002


Anggota/ Penguji 1


Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Anggota/ Penguji 2


Ninik Christanti, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0607118001

Ketua Program Studi
Kebidanan Program Sarjana


Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Oksi Trijayanti

Nim : 152211026

Prodi : S1 Kebidanan Transfer

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “ **PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III** ” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang di bimbing dan di bantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan di dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 31 Februari 2023

Pembimbing

Yang membuat pernyataan,

Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb
NIDN.0601028002



Oksi Trijayanti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Ngudi Waluyo, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Oksi Trijayanti
Nim : 152211026
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Fakultas : Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Ngudi Waluyo Hak Bebas Royalty Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul :

“PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini Universitas Ngudi Waluyo berhak menyimpan, mengalihmedis / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) , merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Ungaran
Pada tanggal : Februari 2023

Menyatakan,



Oksi trijayanti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Oksi Trijayanti
Tempat/Tanggal Lahir : Labuhan Baru, 4 juli 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Labuhan Baru 04/03, Kec. Way serdang, Kab.
Mesuji. Lampung
Email : oksitrijayanti16@gmail.com

Pendidikan

1. TK Tunas Bangsa Labuhan Baru
2. SD N 01 Labuhan Baru
3. SMP Makarti Mukti Tama
4. SMA N 2 Metro
5. Universitas Respati Yogyakarta
6. Universitas Ngudi Waluyo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan SKRIPSI yang berjudul "**PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Selama melakukan penelitian maupun penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengarahan, bantuan, motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvy Dian Afriyani, S.SiT.M.Kes, selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Isri Nasifah, S.SiT.,M.Keb selaku Dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi yang telah memberikan bimbingan dari awal penyusunan dan memberikan arahan serta masukan kepada penulis.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Kepala dan Staf Puskesmas Jetak yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

7. Kedua orang tuaku H. Sujud dan Hj. Sulastri yang senantiasa memberikan Doa dan dukungan materil.

8. Semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semua pihak sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuanya. Semoga skripsi ini berguna bagi semua orang.

Ungaran, 1-2-2023



Oksi Trijayanti

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TUJUAN PUSTAKA	5
A. Kehamilan Trimester III.....	5
B. Nyeri Punggung	11
C. Penatalaksanaan Nyeri Punggung.....	18
D. <i>Prenatal Massage</i>	18
E. Skala atau Pengukuran Nyeri	20
F. Kerangka Teori.....	33
G. Kerangka Konsep	38
H. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39

A. Desain Penelitian.....	39
B. Lokasi Penelitian.....	40
C. Subyek Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional.....	42
E. Variabel Penelitian.....	44
F. Pengumpulan Data.....	44
G. Pengolahan Data.....	49
H. Analisa Data.....	51
BAB IV PEMBAHASAN.....	55
A. Gambaran Umum.....	55
B. Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	55
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	75