

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Kebidanan Transfer Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2024
Khairunnisa Anugrah Oktadwiyanti, Wahyu Kristiningrum, S.SiT., M.H

EFEKTIVITAS PREGNANCY MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI MOMMY & PUTRI PREGNANCY SPA BALIKPAPAN

Abstrak

Latar belakang: Semakin bertambahnya usia kehamilan, semakin banyak ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil terutama pada trimester III. Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dirasakan. Jika tidak ditangani dengan baik nyeri punggung dapat mengakibatkan kualitas tidur ibu terganggu, kelelahan dan tidak dapat beraktivitas dengan baik. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Mommy & Putri Pregnancy Spa di dapatkan data 2 ibu hamil mengatakan nyeri punggung namun masih bisa di tahan, sedangkan 2 ibu hamil lainnya mengatakan nyeri punggungnya sudah mengganggu aktivitas sehingga butuh penanganan. Terapi non farmakologi di nilai lebih aman untuk ibu hamil salah satunya adalah pijat hamil atau *pregnancy massage*.

Tujuan: Mengetahui efektivitas pregnancy massage terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III

Metode penelitian: penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *experiment* dengan menggunakan 1 grup untuk *pretest* dan *posttest* tanpa kelompok kontrol. Penilaian skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemijatan, skala nyeri di ukur dengan *Visual Analog Scale*. Pemijatan dilakukan 1kali selama 90 menit. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive Sampling* dengan jumlah sampel adalah 15 responden. Analisa univariat dengan distribusi frekuensi, analisa bivariat dengan uji wilcoxon.

Hasil: Gambaran tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan *pregnancy massage* adalah 6 responden (40%) mengalami nyeri ringan dan 9 responden (60%) mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan *pregnancy massage* didapatkan hasil nyeri ringan sebanyak 10 responden (66,7%) dan nyeri sedang 5 responden (33,3%). Rata-rata skala nyeri sebelum pemijatan adalah 4,2667 setelah pemijatan rata-rata skala nyeri turun menjadi 1, 1333. Hasil uji wilcoxon adalah $0,001 < \alpha 0,05$ dengan demikian menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak.

Kesimpulan : Ada pengaruh *pregnancy massage* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung di Mommy & Putri Pregnancy Spa Balikpapan.

Kata kunci : Pregnancy Massage, Nyeri Punggung, Kehamilan

Ngudi Waluyo University
Undergraduate Midwifery Study Program, Faculty of Health Transfer
Thesis, August 2024
Khairunnisa Anugrah Oktadwiyanti, Wahyu Kristiningrum, S.SiT., M.H

The Effectiveness of Pregnancy Massage on Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Mommy & Putri Pregnancy Spa, Balikpapan

Abstract

Background: As pregnancy progresses, especially in the third trimester, discomfort experienced by pregnant women increases. Back pain is one of the most common discomforts. If not properly managed, back pain can lead to disturbed sleep, fatigue, and impaired daily activities. Preliminary studies conducted at Mommy & Putri Pregnancy Spa revealed that 2 pregnant women reported back pain that was bearable, while 2 others experienced back pain that significantly disrupted their activities and required intervention. Non-pharmacological therapy, such as pregnancy massage, is considered safer for pregnant women.

Objective: To assess the effectiveness of pregnancy massage in reducing back pain levels in third-trimester pregnant women.

Methodology: This study is a quantitative experimental research using a one-group pretest and posttest design without a control group. Pain levels were assessed before and after the massage using the Visual Analog Scale. The massage was administered once for 90 minutes. The population of this study consisted of all third-trimester pregnant women. Sampling was performed using purposive sampling, with a total of 15 respondents. Univariate analysis was conducted with frequency distribution, and bivariate analysis was performed using the Wilcoxon test.

Results: Before the pregnancy massage, 6 respondents (40%) experienced mild pain and 9 respondents (60%) experienced moderate pain. After the massage, 10 respondents (66.7%) reported mild pain and 5 respondents (33.3%) reported moderate pain. The average pain scale before the massage was 4.2667, which decreased to an average of 1.1333 after the massage. The Wilcoxon test yielded a result of $0.001 < \alpha 0.05$, indicating that H_a is accepted and H_0 is rejected.

Conclusion: Pregnancy massage has a significant effect on reducing back pain levels at Mommy & Putri Pregnancy Spa Balikpapan.

Keywords: Pregnancy Massage, Back Pain, Pregnancy