



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

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NAMA: KHAIRUNNISA ANUGRAH OKTADWIYANTI**

**NIM : 152231034**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

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

disusun oleh:

**KHAIRUNNISA ANUGRAH OKTADWIYANTI**  
NIM. 152231034

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



telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk  
Diujiikan

Ungaran, 20 Agustus 2024

**Pembimbing**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Wahyu Kristiningrum', written over a circular stamp or mark.

**Wahyu Kristiningrum, S.Si.T., M.H**  
NIDN. 0610048803

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Skripsi Penelitian**

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

Di susun oleh :

**KHAIRUNNISA ANUGRAH OKTADWIYANTI**

152231034

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 21 Agustus 2024

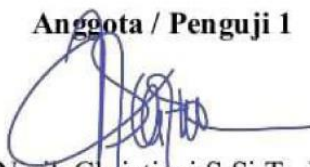
**Tim Penguji : Ketua / Pembimbing**



Wahyu Kristiningrum S.Si.T.,M.H

NIDN. 0610048803

**Anggota / Penguji 1**



Ninik Christiani, S.Si.T., M.H  
NIDN.0607118001

**Anggota / Penguji 2**



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

**Ketua Program Studi  
Kebidanan Program Sarjana**



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

**Dekan Fakultas Kesehatan**



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

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Khairunnisa Anugrah Oktadwiyanti  
NIM : 152231034  
Program Studi/Fakultas : Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi atau karya tulis ilmiah berjudul adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi atau karya tulis ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi atau karya tulis ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran 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

Semarang, 20 Agustus 2024

Pembimbing



Wahyu Kristuningrum S.Si.T.,M.H  
NIDN. 0610048803



membuat pernyataan

Khairunnisa Anugrah O  
NIM. 152231034

## **LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Khairunnisa Anugrah Oktadwiyanti  
NIM : 152231034  
Program Studi/ Fakultas : Kebidanan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Pregnancy Massage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Mommy & Putri Pregnancy Spa Balikpapan” beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas , dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis. Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image, yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: 20 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Khairunisa Anugrah Oktadwiyanti

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Khairunnisa Anugrah Oktadwiyanti  
NIM : 152231034  
Tempat/Tanggal Lahir : Balikpapan, 02 Oktober 1991  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Unit Kerja : -  
Instansi : Universitas Ngudi Waluyo Semarang  
Alamat : Jalan Soekarno Hatta Km.10 Rt.41 No.3,  
Kelurahan Graha Indah, Kecamatan Balikpapan  
Utara, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur  
Handphone : 085345345354  
Email : [ichaanugrah981@gmail.com](mailto:ichaanugrah981@gmail.com)  
Judul Penelitian saat ini : Efektivitas Pregnancy Massage Terhadap  
Penurunan Tingkat Nyeri Punggung di Mommy &  
Putri Pregnancy Spa Balikpapan  
Riwayat Pendidikan :

Tahun Masuk - Tahun Lulusan	Sekolah/PT
SD (1997 - 2003)	SDN 022 Balikpapan
SMP ( 2003 - 2006 )	SMPN 5 Balikpapan
SMA ( 2006 - 2009)	SMAN 4 Balikpapan
Diploma Kebidanan ( 2009 – 2012 )	Poltekkes Kalimantan Timur
S1 Kebidanan Transfer ( 2023– Sekarang )	Universitas Ngudi Waluyo Semarang

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



## PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas Rahman dan RahimNya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Efektivitas Pregnancy Massage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Mommy & Putri Pregnancy Spa Balikpapan” tepat pada waktunya meskipun masih ada kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati dan rasa haru, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Wahyu Kristiningrum, S.SiT., M.H selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran kepada penulis untuk menyusun Skripsi ini.
5. Seluruh civitas dan Dosen Program Studi S1 Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
6. Pimpinan Mommy & Putri Pregnancy Spa, Ibu Dewi Muawanah, Amd.Keb yang sangat membantu dan turut memberi masukan saat penelitian dan seluruh karyawan/ terapis yang sangat informatif.
7. Keluarga yang sangat luar biasa memberikan semangat, kalian adalah segalanya, suamiku dan anak-anak, mama, kakak Rahma dan kakak Ida, keponakan dan sahabat yang telah memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi.
8. Teman-teman yang sangat baik, selalu membantu dengan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam membuat Skripsi ini.

Peneliti menyadari ada kekurangan dalam pembuatan dan penulisan Skripsi ini, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan.

Bersamaan dengan selesainya penelitian ini peneliti mengharapkan banyak manfaat yang diperoleh untuk para pembaca. Atas perhatiannya peneliti mengucapkan terimakasih.

Ungaran, 20 Agustus 2024



Khairunnisa Anugrah Oktadwiyanti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN ORISINILITAS.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Kehamilan .....	8
B. Nyeri Punggung.....	14
C. Pregnancy Massage .....	23

D. Kerangka Teori.....	30
E Kerangka Konsep.....	31
H. Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Desain Penelitian.....	33
B. Lokasi Penelitian .....	34
C. Subjek Penelitian .....	34
D. Definisi Operasional.....	35
E. Variabel Penelitian.....	36
F. Pengumpulan Data .....	36
G. Instrumen Penelitian.....	37
H. Pengolahan Data.....	38
I. Etika Penelitian .....	40
J. Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	44
B. Hasil Dan Pembahasan .....	45
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tinggi Fundus uteri sesuai usia kehamilan .....	10
Gambar 2.2 Lumbosakral.....	15
Gambar 2.3 Visual Analogue Scale .....	21
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.5 Kerangka Konsep .....	32
Gambar 4.1 Peta Mommy & Putri Pregnancy Spa .....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	35
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan usia.....	45
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida .....	45
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	46
Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Nyeri Ibu Hamil Sebelum Pregnancy Massage	47
Tabel 4.5 Gambaran Tingkat Nyeri Ibu Hamil Setelah Pregnancy Massage ..	48
Tabel 4.6 Gambaran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Pregnancy Massage	48
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Shapiro .....	51
Tabel 4.8 Hasil Uji Wilcoxon Rank Post Test-Pre test .....	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Statistic Wilcoxon .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	63
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	64
Lampiran 3 Hasil Penelitian.....	66
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	72
Lampiran 5 Surat Studi Pendahuluan.....	74
Lampiran 6 Surat Balasan Studi Pendahuluan .....	75
Lampiran 7 Pengajuan Ethical Clearence .....	76
Lampiran 8 Surat Ethical Clearence .....	77
Lampiran 9 Surat Penelitian dan Mencari Data .....	78
Lampiran 10 Surat Persetujuan Penelitian dan Mencari Data .....	79
Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin.....	80
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	81
Lampiran 13 Sertifikat .....	84