

Pemijatan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Tanti Fitriyani^{*}, Sugi Purwanti, Tri Endah Widi Lestari

STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto
Jl. Pahlawan Tanjung Gang V No. 6 Telp 085713743391
^{*}Corresponding author e-mail fitriyani.tanti@yahoo.co.id

ABSTRAK

Wanita hamil sering kali mengalami masalah yang menimbulkan ketidaknyamanan selama trimester terakhir. Ketidaknyamanan punggung adalah salah satu dari beberapa penyebab hal ini. Di Indonesia, kehamilan trimester akhir menyumbang 75% kasus nyeri punggung. Ibu hamil sering mengalami sakit pinggang pada trimester ketiga. Tujuh (70%) dari 10 wanita hamil yang diwawancarai untuk studi pendahuluan melaporkan mengalami ketidaknyamanan punggung pada trimester ketiga. Pra-tes dan pasca-tes adalah metode yang digunakan. Tujuan dari asuhan kebidanan adalah dengan menggunakan pengobatan pijat punggung untuk membantu ibu hamil yang mengalami nyeri punggung agar tidak terlalu merasa tidak nyaman. Dalam hal ini, perawatan diberikan selama tiga kunjungan dan tujuh hari. Berdasarkan temuan dari kunjungan tujuh hari tersebut, ketidaknyamanan punggung ibu tidak seburuk biasanya. Selain itu, menurut $(p) 0,000 < 0,05$, nyeri punggung ibu hamil pada trimester ketiga berkurang secara signifikan ketika mereka melakukan pijat kehamilan. Praktisi kesehatan disarankan untuk menggunakan pijat punggung sebagai pengobatan untuk membantu wanita hamil mengurangi rasa tidak nyamannya sepanjang trimester ketiga kehamilannya.

Kata kunci: Pijat, ibu hamil, nyeri punggung

ABSTRACT

Pregnant women frequently encounter discomfort-causing issues during the last trimester. Back discomfort is one of the several causes of this. In Indonesia, the latter trimester of pregnancy accounts for 75% of back pain cases. Pregnant women often experience back pain during the third trimester. Seven (70%) of the 10 pregnant women interviewed for a preliminary study reported having back discomfort in the third trimester. Pre-testing and post-testing are the methods employed. The purpose of midwifery care is to use back massage treatment to help pregnant women with back pain feel less uncomfortable. In this instance, the care was provided over the course of three visits and seven days. According to the findings of the seven-day visit, the mother's back discomfort had not been as bad as it usually was. Additionally, according to $(p) 0.000 < 0.05$, pregnant women's back pain during the third trimester is significantly reduced when they have a pregnancy massage. Health care practitioners are advised to use back massage as a treatment to help pregnant women feel less uncomfortable throughout the third trimester of their pregnancy.

Keywords: *Massage, pregnant women, back pain*

PENDAHULUAN

Proses fisiologis kehamilan melibatkan banyak perubahan fisiologis dan psikologis bagi wanita. Seorang ibu mungkin akan mengalami perubahan psikologis sepanjang trimester ketiga kehamilannya, seperti perasaan ditolak, kecewa, khawatir, dan putus asa. Karena emosi tersebut dipicu oleh perubahan hormonal, maka akan berdampak pada perubahan suasana hati ibu. Pada kehamilan trimester ketiga, perubahan fisiologis yang sering terjadi antara lain melunak dan melonggarnya jaringan ikat sehingga dapat menyebabkan nyeri punggung. (Pangesti et al., 2022)

Wanita selalu mengalami ketidaknyamanan dan perubahan fisik selama kehamilan. Menurut Gharaibeh A. dkk. (2020), ibu hamil mengalami perubahan fisiologis sepanjang kehamilannya. Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar tahun 2018, persentase ibu hamil di Indonesia sebesar 4,8%, setara dengan persentase ibu hamil di provinsi Jawa Tengah (Sanggu & Suyani, 2023)

Banyak perubahan yang terjadi selama kehamilan, termasuk perubahan fisiologis dan fisik. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan pada sistem pencernaan, pernapasan, kardiovaskular, integumen, endokrin, metabolisme, muskuloskeletal, payudara, imunologi,

dan reproduksi, khususnya pada organ genital internal dan eksternal (Silvana & Megasari, 2022)

Perubahan yang terjadi selama kehamilan biasanya menimbulkan rasa tidak nyaman, seperti nyeri pada kaki dan punggung. Penyesuaian fisiologis dan psikologis perlu dilakukan guna menjaga kemampuan ibu dalam memenuhi kebutuhan janin yang sedang berkembang. Gejala tertentu disebabkan oleh perubahan ini berdasarkan tiga trimester kehamilan. Mengingat tumbuh kembang janin yang semakin berkembang di sepanjang trimester ketiga, inilah masa-masa yang perlu mendapat perawatan ekstra. Ibu hamil yang mengalami kenaikan berat badan secara signifikan ini mengalami pembengkakan pada tangan dan kaki, sesak napas, sulit tidur, dan cepat lelah. Dengan perut yang membesar dan tinggi fundus uteri yang bertambah, beban tubuh semakin berat (Amalia et al., 2020)

Postur lordosis tercipta ketika tulang belakang mendorong ke belakang sebagai upaya beradaptasi dengan berat badan yang terlalu banyak. Akibat hal ini, para ibu mengalami kram kaki, varises, dan nyeri punggung (Silvana & Megasari, 2022)

Ketika seorang wanita hamil melaporkan bahwa rasa sakitnya sangat parah dan klien tidak dapat mengikuti

instruksi tetapi masih bereaksi terhadap tindakan, dapat mengidentifikasi lokasi rasa sakit, tidak dapat menggunakan teknik pernapasan dalam dan distraksi secara efektif, dan tidak mengganggu aktivitas, rasa sakitnya dianggap parah. Menurut skala Bourbanis, nyeri parah berkisar antara 8 dan 10. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung kronis dan nyeri punggung pascapersalinan, yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan (Amalia et al., 2020)

Ketidaknyamanan kehamilan disebabkan oleh perubahan sistem biologis ibu yang kesemuanya perlu penyesuaian, baik secara fisik maupun mental. Meskipun hal ini normal, perempuan seringkali mengalami ketidaknyamanan selama proses ini, sehingga memerlukan pencegahan dan terapi (Rahmawati dkk, 2016). Ketidaknyamanan yang berhubungan dengan kehamilan bersifat fisiologis, namun jika tidak ditangani akan berdampak lebih lanjut pada kesehatan fisik dan mental ibu dan janin. Akibat ketidaknyamanan yang dialaminya, secara fisik akan mempengaruhi pola aktivitas ibu. Secara psikologis, wanita tersebut juga akan mengalami ketidaknyamanan dan percaya bahwa

kehamilannya akan sangat sulit untuk ditangani (Dayani et al., 2024)

Dari hasil penelitian (Puteri & Handayani, 2023) Wanita hamil yang menerima perawatan pijat melaporkan bahwa pijatan ini meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi ketegangan saraf dan otot, serta mengurangi kejang otot pada trimester terakhir kehamilan. Selain itu, manfaat pijat bagi ibu hamil antara lain mengurangi rasa tidak nyaman pada punggung, tidur lebih nyenyak di tahap akhir kehamilan, dan berpotensi meningkatkan perasaan puas (Megasari, 2015)

Seseorang akan merasakan lebih sedikit rasa sakit dan mengalami lebih sedikit kecemasan terkait rasa sakit setelah mereka mencapai keadaan tenang. Fisiologi sistem saraf otonom, cabang saraf tepi yang menjaga homeostasis lingkungan internal seseorang, pada dasarnya memungkinkan penggunaan teknik relaksasi untuk mengurangi rasa sakit. Sistem saraf simpatis dirangsang oleh pelepasan mediator kimia seperti prostaglandin, yang mengakibatkan vasokonstriksi dan peningkatan tonus otot. Efek tersebut antara lain peningkatan metabolisme otot dan transmisi sinyal nyeri dari sumsum

tulang belakang ke otak (Dayani et al., 2024)

Ketika seorang wanita hamil melaporkan bahwa rasa sakitnya sangat parah dan klien tidak dapat mengikuti instruksi tetapi masih bereaksi terhadap tindakan, dapat mengidentifikasi lokasi rasa sakit, tidak dapat menggunakan teknik pernapasan dalam dan distraksi secara efektif, dan tidak mengganggu aktivitas, rasa sakitnya dianggap parah. Menurut skala Bourbanis, nyeri parah berkisar antara 8 dan 10. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung kronis dan nyeri punggung pascapersalinan, yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan (Puteri & Handayani, 2023)

Nyeri punggung dan ketidaknyamanan selama kehamilan dapat dikurangi dengan pijat kehamilan karena pijatan kehamilan melepaskan produk metabolisme dalam sistem peredaran darah dan limfatik tubuh, sehingga meningkatkan energi dan mengurangi kelelahan. Wanita hamil yang dipijat melaporkan merasa lebih segar dan mengurangi rasa tidak nyaman akibat kram, otot tegang, dan kaku. Sebab, sirkulasi yang lancar memperlancar fungsi jantung dan tekanan darah. Selain itu, pijatan akan

membantu ibu rileks karena melepaskan zat kimia endorfin (Pangesti et al., 2022)

METODE PENELITIAN

Ini adalah desain penelitian pre-test-post-test. Agar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tidak terlalu merasa tidak nyaman dengan melakukan terapi pijat punggung. Setiap satu dari tiga puluh wanita hamil di trimester ketiga dijadikan sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut umur ibu.

Umur	F	Persentase (%)
< 20	0	0
20-35	30	100,0
Jumlah	30	100.0

Terbukti dari data bahwa semua responden berusia antara 20 dan 35 tahun adalah 100%.

- b. Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut ibu hamil.

Gravida	F	Persentase (%)
Primigravida	18	60
Multipara	12	40
Jumlah	30	100.0

Data menunjukkan sebagian responden yang merupakan primipara sebanyak 60%.

c. Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut usia kehamilan.

UK (mg)	F	Persentase (%)
28-32	9	30
33-37	18	60
38-42	3	10
Jumlah	30	100.0

Berdasarkan tabel, 60% ibu di Inggris berusia antara 33 dan 37 tahun.

d. Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut pekerjaan ibu.

Pekerjaan	F	Persentase (%)
IRT	9	30
Bekerja	21	70
Jumlah	30	100.0

Tujuh puluh persen responden bekerja, menurut tabel.

e. Tujuh puluh persen responden bekerja, menurut tabel.

Nyeri punggung	Pre control		Pre Experimen	
	F	%	F	%

Sedang	5	33	6	40
Ringan	10	67	9	60
Jumlah	15	100.0	15	100

Berdasarkan temuan penelitian, 10 responden (67%), pada kelompok kontrol, melaporkan mengalami ketidaknyamanan punggung ringan sepanjang trimester ketiga, sedangkan 5 responden (33%) mengalami hal yang sama. Namun pada kelompok eksperimen, enam responden (40%) dan sembilan responden (60%) masing-masing tergolong sedang dan ringan.

g. Kualitas Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi respon setelah terapi.

Nyeri punggung g	Pre control		Pre Exp	
	F	%	F	%
Sedang	5	33	0	0
Ringan	8	53	9	60
Tidak	2	13	6	40
Jumlah	15	100.	15	100

Berdasarkan temuan penelitian, 8 responden (53%), 5 responden (33%), dan 2 responden (25%), yang ikut serta dalam kelompok kontrol, melaporkan mengalami nyeri punggung ringan pada trimester ketiga setelah pengobatan.

Sementara itu, enam responden (40%) melaporkan tidak ada rasa tidak nyaman, sembilan responden (60%) melaporkan nyeri ringan, dan tidak ada ibu dalam kelompok eksperimen yang mengalami nyeri sedang setelah menjalani terapi nyeri punggung pada trimester ketiga.

Seseorang yang kesakitan mengalami kekhawatiran dan kecemasan, yang meningkatkan tingkat stres dan mengakibatkan perubahan fisiologis yang signifikan selama kehamilan. Kecemasan dan rasa sakit bekerja sama untuk memperburuk satu sama lain (Purnamasari, 2019). Pemberian terapi pijat punggung diduga dapat meringankan rasa tidak nyaman. Pijat, yang diterapkan secara bertahap untuk mengurangi rasa sakit, menghalangi transmisi rasa sakit dan mencegah persepsi rasa sakit dengan menghasilkan endorfin, yang merupakan morfin alami tubuh. Dengan merangsang pelepasan endorfin dengan pijatan tekanan ringan, endorfin mengalir dan memblokir reseptor opioid di sel saraf manusia, sehingga mengganggu kemampuan otak untuk merasakan nyeri (Haruyama, 2015)

Untuk menginduksi respon relaksasi, pijat dan sentuhan merupakan contoh perawatan integritas sensorik yang mempengaruhi aktivitas sensorik otonom, yang mengartikan sentuhan

sebagai stimulus relaksasi. Proses pemijatan melibatkan pengolesan atau balsem pada punggung klien untuk mengalihkan dan menenangkannya. Hal ini menimbulkan sensasi hangat dan menenangkan yang meningkatkan sirkulasi darah dan vasolidasi yang pada akhirnya mengurangi rasa tidak nyaman (Yunita & Wijanarko, 2019). Penghapusan nyeri dipengaruhi oleh stimulasi kulit, yang dapat menyebabkan transisi serabut saraf sensorik A-beta lebih besar dan lebih cepat, menurut penelitian Aini (2017). Dengan mengurangi transisi nyeri melintasi delta C dan A yang berdiameter kecil, proses ini menutup gerbang sinaptik, sehingga pesan nyeri dapat diblokir (Pangesti et al., 2022)

Seseorang akan merasakan lebih sedikit rasa sakit dan mengalami lebih sedikit kecemasan terkait rasa sakit setelah mereka mencapai keadaan tenang. Fisiologi sistem saraf otonom, cabang saraf tepi yang menjaga homeostasis lingkungan internal seseorang, pada dasarnya memungkinkan penggunaan teknik relaksasi untuk mengurangi rasa sakit. Sistem saraf simpatis dirangsang oleh pelepasan mediator kimia seperti prostaglandin, yang mengakibatkan vasokonstriksi dan peningkatan tonus otot. Efek tersebut antara lain peningkatan metabolisme otot

dan transmisi sinyal nyeri dari sumsum tulang belakang ke otak (Potter dan Perry, 2006)

Untuk menciptakan sistem penekan rasa sakit yang pada akhirnya akan mengurangi rasa sakit yang parah, teknik relaksasi pernapasan dalam mungkin menyebabkan tubuh memproduksi hormon endogen. Menurut Fitriana dan Vidayanti (2019), hal inilah yang menyebabkan adanya variasi tingkat penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian Herawati (2019) mendukung hal tersebut, menunjukkan bahwa setelah mendapat intervensi relaksasi nafas dalam, skor nyeri pinggang ibu hamil trimester ketiga mengalami penurunan dari skala 5 menjadi 3 (Sanggu & Suyani, 2023)

Sakit punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi. Banyak wanita hamil menderita sakit punggung, yang dapat berlangsung selama kehamilan hingga fase pascapersalinan, bukan hanya pada trimester tertentu. Memahami cara membedakan nyeri punggung dengan penyebab lain sangatlah penting karena ibu hamil yang pernah mengalami nyeri punggung sebelumnya lebih besar kemungkinannya untuk mengalami nyeri punggung lagi (Lichayati, 2013).

Penelitian dari Yosepa dkk. (2013) menunjukkan bahwa ketidaknyamanan punggung mencapai puncaknya antara minggu ke 24 dan 28, tepat sebelum puncak pembesaran perut. Nyeri punggung sering kali diperburuk oleh sakit punggung, kadang-kadang dikenal sebagai "nyeri punggung berkepanjangan", menurut temuan studi epidemiologi kecil yang dilakukan Mayer dkk. dalam Mander, 2014. Nyeri punggung terkait kehamilan dilaporkan terjadi pada 45% wanita, meningkat menjadi 69% pada minggu ke-28, dan pada dasarnya menetap di sana. Manfaat kesehatan terkait kehamilan termasuk olahraga ringan (Yosefa, et all, 2018).

KESIMPULAN

Menemukan bahwa nyeri punggung ibu hamil selama trimester ketiga berkurang secara signifikan dengan menerima pijat prenatal, dibuktikan dengan $(p) 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>

- Dayani, T. R., Herliana, H., Adriati, F., & Ramadhanie, D. D. (2024). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bidan Praktik Mandiri Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(1), 088–093. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i1.12924>
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Relationship Between Pregnancy Exercises and Low Back Pain Issue For Pregnant Women at Their Third Quarter Period of Pregnancy. *Jurnal Stikes Hang Tuah Pekanbaru*, 3(103), 17–20.
- Pangesti, C. B., Puji Astuti, H., & Eka cahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm Iii. *Jurnal Kebidanan*, XIV(01), 01–12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.512>
- Puteri, W. A., & Handayani, I. (2023). Laporan Kasus Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Siliwangi* , 4, 761–765. <https://doi.org/10.34011/jks.v4i2.1794>
- Sanggu, F. A., & Suyani. (2023). Pengaruh back massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 125–131.
- Silvana, S., & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jubida*, 1(1), 41–47. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i1.104>