

Edukasi *Prenatal Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Husniyati Palembang

Aryanti¹, Tiara Fatrin², Yona Sari³, Adhika Wijayanti⁴, Ririn Anggraini⁵, Melia Rahma⁶

1,2,3,4,5,6.) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang

Penulis korespondensi : Aryanti
E-mail : aryantiaryanti653@gmail.com

Diterima: 11/01/2025 | Direvisi: 15/01/2025 | Disetujui: 26/01/2025 | © Penulis Aryanti, Tiara Fatrin, Yona et al.

Abstrak

Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dirasakan oleh ibu hamil khususnya trimester III. Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan suatu kondisi yang fisiologis dan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil pada kehamilan trimester III, hal ini terjadi karena abdomen mengalami pembesaran rahim, maka pusat gravitasi tubuh juga semakin bergeser cenderung kedepan sehingga terjadi ketidakseimbangan otot disekitar panggul dan punggung, postur tubuh yang berubah lebih cenderung ke belakang mengakibatkan kerja otot-otot panggul menjadi berat, otot-otot perut yang melemah dan relaksasi ligamen dan sendi hal ini yang menyebabkan rasa sakit pada punggung ibu (Purnamasari, 2019). Kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini berupa penyuluhan pada ibu hamil trimester III yang berjumlah 15 orang di PMB Husniyati Palembang. Hasil kegiatan ini adalah adanya penurunan tingkat nyeri ibu nyeri punggung yang dialami ibu hamil.

Kata kunci : Edukasi *Prenatal Massage*, Ibu hamil, Nyeri punggung

Abstract

Back pain is one of the most common discomforts felt by pregnant women, especially in the third trimester. Back pain in pregnant women is a physiological condition and something that is commonly felt by pregnant women in third trimester pregnancy, this happens because the abdomen experiences enlargement of the uterus, the center of gravity of the body also increasingly shifts towards the front so that there is an imbalance of muscles around the pelvis and back, the posture that changes more tends to the back resulting in heavy pelvic muscle work, weakened abdominal muscles and relaxation of ligaments and joints this is what causes pain in the mother's back (Purnamasari, 2019). This community service activity is in the form of counseling for third trimester pregnant women totaling 15 people at PMB Husniyati Palembang. The results of this educational activity are an increase in maternal knowledge in dealing with back pain problems.

Keywords: *Prenatal Massage Education, Pregnant Women, Back Pain*

PENDAHULUAN

Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dirasakan oleh ibu hamil khususnya trimester III. nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan postural, peningkatan beban pada tulang belakang karena janin yang sedang tumbuh dan hiperlordosis yang berlebihan yang memberikan kekuatan fisik pada sendi tulang belakang dan menyebabkan disfungsi (Manyozo et al., 2019).

Kondisi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III biasanya akan menghambat aktivitas sehari-hari, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga akan meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita thrombosis vena. Selain itu apabila nyeri punggung tidak teratasi dengan baik, ibu hamil akan mengalami kesulitan untuk

berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari, bahkan sampai kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbal (Untari et al., 2022).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi merupakan metode dengan menggunakan obat-obat kimiawi, sedangkan metode non-farmakologi tidak menggunakan obat-obat kimiawi, seperti latihan mobilisasi, akupuntur, gosok punggung, kompres air dingin, kompres air hangat, dan *prenatal massage* (Setyowati, 2018).

Prenatal massage adalah *bentuk massage* dengan menggunakan telapak tangan dan jari yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dan punggung dengan arah sirkular secara berulang. *Massage* ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Prenatal Massage* merupakan *massage* yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Widia,dkk, 2023).

Massage dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri, menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi yang dilakukan dengan cara memberikan tekanan menggunakan tangan pada jaringan lunak, tendon, atau ligemen tanpa merubah posisi sendi. *Terapi prenatal massage* dianggap “Pintu Gerbang Tertutup” karena merangsang saraf berdiameter besar yaitu serabut beta A, agar tubuh tidak merasakan nyeri (Zakiyah, 2019).

Di PMB Husniyati Palembang memiliki ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung yang diketahui dari hasil waktu ibu melakukan pemeriksaan kehamilan. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat di PMB Husniyati Palembang tentang cara mengurangi nyeri punggung dengan melakukan *prenatal massage*.

METODE

Rancangan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan penyuluhan dan praktik *prenatal massage* pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi sasaran yang sesuai dengan tema yaitu semua ibu hamil yang TM III yang mengalami nyeri punggung. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi hasil kegiatan. Untuk tahapan pertama yaitu tahapan persiapan diantaranya kelengkapan media yang akan digunakan seperti laptop, LCD, PPT, meja, kursi, *gymball*, dll. Tahapan kedua yaitu jalannya kegiatan pada saat penyuluhan dan praktek prenatal massage dan tahapan ketiga yaitu mengevaluasi hasil penyuluhan dengan bertanya kembali kepada ibu mengenai materi penyuluhan yaitu bagaimana keluhan fisiologi dari ibu hamil cara mengatasi keluhan-keluhan yang terjadi serta menanyakan pa yang ibu rasakan setelah melakukan *prenatal massage*. Ada dua macam evaluasi, pertama evaluasi subjektif dengan menanyakan tentang pengetahuan ibu terhadap keluhan fisiologi ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung, sedangkan evaluasi objektif dengan menanyakan kembali materi penyuluhan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri punggung dan bertanya tingkat nyeri setelah ibu melakukan *prenatal massage*. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah ibu hamil TM III yang mengalami nyeri punggung di PMB Husniyati Palembang. Alat yang digunakan dalam penyuluhan adalah Laptop, PPT dan LCD, meja, kursi, *gymball*, *baby oil* dll.

Hasil dan Pembahasan

Selama kegiatan berlangsung ibu-ibu terlihat semangat dan antusias mengikuti kegiatan yang berlangsung. Hasil dari kegiatan dengan mengumpulkan semua ibu hamil dan setelah berakhirnya kegiatan ini, dilakukan diskusi tanya jawab. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlihat adanya peningkatan pengetahuan ibu-ibu terhadap nyeri punggung yang dialami pada saat hamil serta bagaimana cara mengatasinya. Hasil akhir kegiatan ini dilakukannya persentase nyeri punggung responden sebelum mengikuti kegiatan dan setelah mengikuti kegiatan ini. Didapatkan persentase nyeri punggung responden sebelum dilakukan *prenatal massage* yaitu ibu-ibu mengalami nyeri sedang dan berat dengan persentase 30,5% sedangkan setelah dilakukan *prenatal massage* nyeri yang dirasakan responden berkurang atau nyeri ringan dengan persentase 89,5%.

Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi karena untuk menyesuaikan fungsi normal tubuh dalam menyediakan kebutuhan perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan (Marmi, 2017). Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan suatu kondisi yang fisiologis dan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil pada kehamilan trimester III, hal ini terjadi karena abdomen mengalami pembesaran rahim, maka pusat gravitasi tubuh juga semakin bergeser cenderung kedepan sehingga terjadi ketidakseimbangan otot

disekitar panggul dan punggung, postur tubuh yang berubah lebih cenderung ke belakang mengakibatkan kerja otot-otot panggul menjadi berat, otot-otot perut yang melemah dan relaksasi (Puspita, 2019).

Gejala nyeri punggung ini terjadi karena peningkatan hormone relaksin yang diproduksi selama kehamilan yang akan membuat persendian tulang panggul (simfisis pubis, sakroiliaka, & sakrokosigeal) merenggang sebagai persiapan proses melahirkan sehingga mengakibatkan ketegangan pada otot panggul dan paha (Widatiningsih, 2017). Selain itu, menurut penerlitan yang dilakukan bahwa nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan postural, peningkatan beban pada tulang belakang karena janin yang sedang tumbuh dan hiperlordosis yang berlebihan yang memberikan kekuatan fisik pada sendi tulang belakang dan menyebabkan disfungsi (Manyozo et al., 2019).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi merupakan metode dengan menggunakan obat-obat kimiawi, sedangkan metode non-farmakologi tidak menggunakan obat-obat kimiawi, seperti latihan mobilisasi, akupuntur, gosok punggung, kompres air dingin, kompres air hangat, dan *prenatal massage* (Setyowati, 2018). Nyeri punggung harus segera ditangani karena dari fisiologis kalau tidak ditangani akan menjadi patologis. Sehingga agar kehamilan dan persalinan berjalan dengan lancar maka semua ibu hamil harus mendapatkan pengetahuan terkait kehamilan beserta cara menagani atau mengatasi keluhan tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini didapatkan nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan prenatal massage 30,5% sedangkan setelah dilakukan *prenatal massage* nyeri yang dirasakan responden berkurang atau nyeri ringan dengan persentase 89,5%. Selanjutnya diharapkan ibu dapat mengatasi keluhan pada ibu hamil nantinya.

Pengabdian selanjutnya dharapkan adanya penanganan nyeri punggung dengan terapi non farmakologi yang menggunakan terapi atau tindakan lainnya selain *prenatal massage*.

DAFTAR RUJUKAN

Arikel Jurnal

- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). *Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. Malawi Medical Journal, 31*(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Purnamasari, K. D. (2019). *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. Journal of Midwifery and Public Health, 1*(1). <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Untari, T. ., Wulandari, D. A., & Gurnita, F. W. (2022). Efektifitas Massage Efflurage dan Endorphine Kombinasi Esensial Oil Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Mayong 2 Jepara. *The Future of Health Care in Era of Society 5.0: From Pandemic to Endemic, September*, 231–237. <https://www.mitrasehatjurnal.com>
- Widia, dkk. (2023). Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB N Desa Maduretno Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023
- Zakiyah, A. (2015). *Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Salemba Medika.

Buku

- Puspita, Dian, Y., Z. (2018). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pustaka Panasea.