

**Efektifitas Penurunan *Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Teknik Relaksasi
*Pregnancy Massage: Literature Review***

Rismaya Wardani^{1*}, Meldawati², Dini Rahmayani³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

²Program Studi Pendidikan Profesi bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

³Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*E-mail: rismayawardani1122@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Back pain* (nyeri punggung) yang disebabkan oleh perkembangan uterus pada ibu hamil trimester III menjadi faktor ketidaknyamanan pada ibu hamil yang berdampak pada penurunan aktifitas sehari-hari selain itu, *back pain* yang tidak segera diatasi akan berdampak bagi janin yaitu menstimulasi kelahiran prematur. *Pregnancy massage* (pijat kehamilan) merupakan suatu terapi non farmakologi atau metode relaksasi yang bertujuan mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri pada daerah punggung selama kehamilan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis efektifitas penurunan *back pain* pada ibu hamil trimester III dengan teknik relaksasi *pregnancy massage* dengan metode pendekatan *literature review*.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur review. Penilaian dalam penelitian ini menggunakan The JBI Critical Appraisal Tools untuk mengkaji risiko bias dalam studi dengan tiga database (Google Scholar, Portal Garuda, dan Mendeley).

Hasil: penelitian literatur review menunjukkan dari 13 jurnal yang dianalisis bahwa teknik relaksasi *Pregnancy massage* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan *back pain* pada ibu hamil trimester III.

Simpulan: *Pregnancy Massage* terapi pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligament dengan menggunakan teknik perawatan tubuh dengan cara mengusap (*effleurage*) dan memberikan efek stimulasi, relaksasi, melancarkan peredaran darah, dan mengoptimalkan fungsi organ tubuh. *Pregnancy massage* dapat dilakukan mulai dari trimester ke-II dengan durasi *massage* selama 1,5 jam dan dilakukan dua kali dalam satu bulan. Sehingga disimpulkan bahwa ada penurunan *back pain* pada ibu hamil trimester III dengan teknik relaksasi *Pregnancy Massage*. Berdasarkan artikel yang telah dianalisis terdapat penurunan dengan nilai rata-rata skala nyeri sekitar 0,7-1,35.

Kata Kunci : ibu hamil trimester III, nyeri punggung, pijat kehamilan

The Effectiveness of Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women with Relaxation Techniques Pregnancy Massage: Literature Review

Rismaya Wardani^{1*}, Meldawati², Dini Rahmayani³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

²Program Studi Pendidikan Profesi bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

³Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*E-mail: rismayawardani1122@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Back pain caused by uterine development in third trimester pregnant women is a determining factor in pregnant women which has an impact on daily activities. In addition, back pain that is not treated immediately will have an impact on the fetus, namely stimulating premature birth. Pregnancy massage (pregnancy massage) is a non-pharmacological therapy or relaxation method that aims to reduce discomfort and back pain during pregnancy.*

Objective: *This study aims to analyze the effectiveness of reducing back pain in third trimester pregnant women with pregnancy massage relaxation techniques using a literature review approach.*

Methods: *This study uses a literature review study approach. The assessment in this study uses The JBI Critical Appraisal Tools to assess the risk of bias in studies with three databases (Google Scholar, Portal Garuda, and Mendeley).*

Results: *literature review research shows that from 13 journals that have an analysis that pregnancy massage relaxation techniques have a significant effect on reducing back pain in third trimester pregnant women.*

Conclusion: *Pregnancy massage therapy on soft tissues of the body, such as skin, muscles, tendons and ligaments with body care techniques by rubbing (effleurage) and provides a stimulating effect, relaxation, blood circulation, and optimizing the function of body organs. Massage for pregnant women can be done starting from the second trimester with a massage duration of 1.5 hours and done twice a month. Therefore, there is a decrease in back pain in third trimester pregnant women with Pregnancy Massage relaxation techniques. Based on the articles that have been analyzed with a decrease in the average value of the pain scale around 0.7-1.35.*

Keywords: *back pain, third trimester pregnant women, pregnancy massage*

Pendahuluan

Kehamilan menimbulkan berbagai macam perubahan fisiologis yang terjadi karena berkembangnya janin, diantara perubahan fisik dan juga perubahan psikologis menyebabkan adanya ketidaknyamanan pada trimester III diantaranya; gangguan tidur (insomnia), sering buang air kecil di malam hari, berat badan yang bertambah yang dikarenakan adanya peningkatan TFU (tinggi fundus uteri) sehingga menyebabkan nyeri punggung dan rasa cemas. Selama berlangsungnya fase trimester III ini sangat membutuhkan perhatian lebih, dimana fase ini merupakan fase berlangsungnya pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester III merupakan *back pain* (nyeri punggung), jika tidak segera diatasi akan mengakibatkan nyeri kronis (Kartikasari & Nuryanti, 2016).

Back pain (nyeri punggung) yang disebabkan oleh perkembangan uterus dimana terjadinya perubahan bentuk tubuh (postur), meningkatnya berat badan, pengaruh hormon jenis relaksin atas ligamen, riwayat nyeri

punggung, paritas serta beberapa aktivitas lain (Herlina, 2017).

Berdasarkan laporan profil kesehatan Indosensia pada tahun 2019 jumlah data ibu hamil di Indonesia secara keseluruhan terdapat sebanyak 5.256.483 orang sedangkan laporan profil kesehatan Indonesia pada tahun 2020 jumlah data ibu hamil di Indonesia terdapat sebanyak 5.221.784 orang. Sementara di Kalimantan Selatan jumlah data ibu hamil tahun 2019 sebanyak 88.484 orang dan pada tahun 2020 sebanyak 87.583 orang (MenKesRI, 2020 & MenKesRI, 2021).

Prevelensi kasus *back pain* (nyeri punggung) yang terjadi pada kehamilan sangat beragam, berdasarkan studi yang dilakukan Gharaibeh, dkk di Swedia melaporkan terdapat 72% ibu hamil mengalami *back pain*. Kemudian melaporkan kasus di Amerika Serikat terdapat 67% ibu hamil yang mengalami *back pain* (Fitriana & Vidayanti, 2017). Berdasarkan laporan lain yang menyampaikan bahwa kasus *back pain* pada ibu hamil di Australia terdapat 70%, di Inggris terdapat 50% kasus *back pain* pada ibu hamil

sedangkan kasus *back pain* di Indonesia di klasifikasikan berdasarkan tingkat sedang dan ringan, dimana terdapat *back pain* sedang sebanyak 68% dan *back pain* ringan 32%. Prevelensi *back pain* pada ibu hamil trimester I terdapat 16,7%, pada trimester II terdapat 31,3%, sedangkan pada trimester III terdapat sebanyak 53% kejadian *back pain* yang juga akan bertambah selama berlangsungnya umur kehamilan (Herlina, 2017). Salah satu faktor yang mengakibatkan *back pain* menjadi kronis ialah *backache* atau nyeri punggung lama, dimana terdapat sekitar 45% ibu hamil yang mengalami kasus ini dan akan bertambah sebanyak 69% pada umur ke-28 minggu (Juliarti & Husanah, 2018).

Menurut penelitian Arwinno yang menyatakan bahwa prevelensi kasus yang mengalami *back pain* (nyeri punggung) di Kalimantan Selatan terdapat sebanyak 24,7% (Arwinno, 2018).

Prevelensi berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Wirda & Ernawati terdapat sekitar 25% - 90% ibu hamil mengalami kasus *back pain* pada ibu hamil dan sebanyak 50%

perkiraan dari ibu hamil akan mengalami *back pain*, Sepertiga wanita hamil menderita sakit parah yang mengganggu kualitas hidup sekitar 80%, ibu hamil yang mengalami *back pain* menyampaikan bahwa keadaan tersebut mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga tidak mampu bekerja sekitar 10% (Wirda & Ernawati, 2020).

Dari berbagai riset metode komplementer yang dapat diterapkan untuk menangani *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilan yang telah dikembangkan diantaranya; terapi pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), yoga (40,6%) serta akupresur (44,6%). Akupresur merupakan salah satu wujud fisioterapi dengan melakukan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang bisa bermanfaat mengurangi beragam nyeri serta sakit dan mengaktifkan kembali peredaran darah (Aswitami & Mastiningsih, 2018).

Pregnancy massage atau pijat kehamilan merupakan suatu terapi non farmakologi atau metode relaksasi yang bertujuan mengurangi rasa tidak nyaman dan

nyeri pada daerah punggung (*back pain*) selama kehamilan, sebab dengan dilakukannya terapi *pregnancy massage* dapat mengurangi kelelahan dan menjadikan badan lebih bertenaga dengan cara mengeluarkan hasil metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Setelah dilakukan *massage*, ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot dan kekauan otot dapat berkurang dikarenakan Ibu hamil merasa segar kembali karena sirkulasi yang lancar meningkatkan kerja jantung dan tekanan darah. Selain itu, *pregnancy massage* juga menghasilkan hormon endorphin yang akan mempermudah ibu menjadi *relax* dan nyaman (Rufaida et al., 2020).

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan *literature review* agar dapat menelaah kajian-kajian pustaka tentang bagaimana ”Efektifitas Penurunan *Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Teknik Relaksasi *Pregnancy Massage*”.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review*. Metode *literature review* adalah sebuah metode bentuk penelitian yang dilakukan melalui penelusuran artikel untuk melakukan identifikasi dan evaluasi terhadap hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi yang bertujuan untuk menganalisis dan merangkum artikel yang sudah diteliti dengan keywords yaitu *back pain*, ibu hamil trimester III, nyeri punggung ibu hamil, *pregnancy massage* (Ulhaq & Rahmayanti, 2020). Sumber pencarian literature dengan menggunakan elektronik based yang terakderitas/terindeks sinta seperti *Google Scholar* dan *Pubmed* yang dilengkapi dengan DOI pada setiap artikel. Penelusuran dilakukan sejak awal bulan november 2021 hingga akhir bulan desember 2021.

Dari hasil pencarian *literature* 3 database yaitu *Google scholar*, *Mendeley*, *Portal Garuda*. Artikel yang teridentifikasi berjumlah 517. Setelah judul dan abstrak disaring, didapatkan artikel dan ditinjau berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi ada 13

dan dieksklusi sebanyak 504. Sehingga hasil akhir akan diperoleh 13 artikel untuk digunakan sebagai tinjauan *literature*.

Menilai kualitas studi berdasarkan format/ *The JBI (Joanna Briggs Institute)* critical appraisal tools, dengan mengikuti checklist sesuai metode pada literature dengan tujuan untuk mengkaji risiko bias dalam studi (Nursalam, 2020). Artikel yang sudah ditemukan berdasarkan protokol dan kriteria kelayakan kemudian dianalisis satu persatu untuk penentuan hasil dan pembahasan dalam penelitian. 13 *literature* yang didapatkan menggunakan kriteria penilaian dengan metode *Cohort Studies*.

Hasil

Pada hasil Kajian literature dan pembahasan juga akan dijelaskan tentang ringkasan dari variable yang diteliti yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Kajian *Literature Review*

| No | Peneliti (Author) | Respon den | Intervensi Terapi Relaksasi <i>Pregnancy Massage</i> | | Hasil Uji Statistkik |
|-----|---------------------------------|------------|--|---|---------------------------|
| | | | Sebelum | Sesudah | |
| 1. | (Kartikasa ri & Nuryanti, 2016) | 28 | Nyeri Berat Nyeri Sedang | Nyeri Sedang Nyeri Ringan | P value = 0,000 a< (0,05) |
| 2. | (Fitriana & Vidayanti, 2017) | 32 | Nyeri Sedang | Nyeri Ringan | P value = 0,000 a< (0,05) |
| 3. | (Kurniati et al., 2017) | 26 | Nyeri Berat Nyeri Sedang | Nyeri Sedang Nyeri Ringan | P value = 0,000 a< 0,05 |
| 4. | (Harahap, 2019) | 32 | Nyeri Sedang | Nyeri Ringan | P value = 0,000 a< 0,05 |
| 5. | (Puspasari, 2019) | 30 | Nyeri Berat | Nyeri Sedang | P value = 0,044 a< 0,05 |
| 6. | (Diana, 2019) | 20 | Nyeri Sedang | Nyeri Ringan | P value = 0,000 a< 0,05 |
| 7. | (Setiawati, 2019) | 22 | Nyeri Sedang | Nyeri Ringan | P value = 0,003 a< 0,05 |
| 8. | (Cahyani et al., 2020) | 42 | Nyeri Berat Nyeri Sedang Nyeri Ringan | Nyeri Sedang Nyeri Ringan Tidak Nyeri | P value = 0,000 a< 0,05 |
| 9. | (Handaya ny et al., 2020) | 20 | Nyeri Berat Nyeri Sedang Nyeri Ringan | Nyeri Sedang Nyeri Ringan Tidak Nyeri | P value = 0,000 a< 0,05 |
| 10. | (Fithriyah et al., 2020) | 32 | Nyeri Berat Nyeri Sedang Nyeri Ringan | Nyeri Sedang Nyeri Ringan Tidak Nyeri | P value = 0,000 a< 0,05 |
| 11. | (Sari et al., 2020) | 30 | Nyeri Berat Nyeri Sedang Nyeri Ringan | Nyeri Sedang Nyeri Ringan Tidak Nyeri | P value = 0,001 a< 0,05 |
| 12. | (Handaya ni et al., 2021) | 18 | Nyeri Berat Nyeri Sedang | Nyeri Sedang Nyeri Ringan | P value = 0,002 a< 0,05 |
| 13. | (Kurniyati & Bakara, 2021) | 32 | Nyeri Berat Nyeri Sedang | Nyeri Sedang Nyeri Ringan | P value = 0,001 a< 0,05 |

Berdasarkan hasil penelitian *literature review* dari 13 artikel menyatakan bahwa terapi relaksasi *pregnancy massage* dapat

menurunkan *back pain* dari skala nyeri berat menjadi nyeri sedang, dari skala nyeri sedang turun menjadi nyeri ringan dan skala nyeri ringan menjadi tidak nyeri.

Pembahasan

1. Teknik penatalaksanaan *Pregnancy*

Massage pada Ibu Hamil TM III.

Berdasarkan hasil *literature review*, ibu hamil yang mengalami *back pain* sebagai perubahan fisiologis dalam kehamilan karena mengalami *hiperlordosis* seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan pertumbuhan janin intra uteri maka *back pain* rata-rata muncul di kehamilan trimester ke-III atau mulai dari usia kehamilan minggu ke-28 (Kartikasari & Nuryanti, 2016) sedangkan peneliti lain mengatakan bahwa *back pain* sering dialami ketika trimester ke-II atau memasuki usia kehamilan 27 minggu (6 bulan) (Kurniati et al., 2017). Sehingga diperlukan penatalaksanaan pada masa kehamilan yang salah satunya adalah dengan terapi relaksasi *pregnancy massage* pada Ibu Hamil Trimester III, dimana teknik tersebut dapat merangsang pelepasan hormon *endorfin* yang berperan

dalam pereda rasa nyeri dan dapat menghasilkan rasa nyaman atau membuat tubuh menjadi rileks.

Menurut Kartikasari & Nuryanti (2016) *pregnancy massage* yang merangsang pelepasan hormon *endorfin* dapat meningkatkan aliran peredaran darah ke daerah nyeri, katekolamin endogen dalam serat eferen yang merangsang reseptor sensorik di bawah kulit dan otak, mengubah kulit, memberikan kenyamanan yang berhubungan dengan kedekatan seseorang, meningkatkan sirkulasi darah lokal, merangsang pelepasan *endorfin*, dan memblokir nyeri Mengurangi rangsangan. Fitriana & Vidayanti (2017) menyatakan bahwa *massage effleurage* yang termasuk dalam teknik pelaksanaan *pregnancy massage* merupakan sentuhan mengusap dengan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Setiawati (2019) menyatakan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil yang di berikan terapi *massage effleurage* mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Dikarenakan

pada teknik pijatan ini melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, atas memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya rangsangan taktil dan perasaan positif, yang berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, bertindak memperkuat efek *massage* untuk meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan Sari et al (2020) menyatakan bahwa *back massage* atau pijat punggung merupakan pijatan dengan tekanan lembut yang dilakukan rutin dua kali seminggu yang dapat memberikan manfaat mengurangi hormon stres dan meningkatkan kadar pelepasan hormon Endorfin sehingga dapat mengurangi keluhan selama hamil salah *back pain* (nyeri punggung). Kemudian Aprillia (Handayani et al., 2021) mengemukakan bahwa *Endorphin Massage* merupakan sentuhan ringan yang digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri dan mengurangi rasa stress, hormone- hormone

penghilang stres seperti *corticotrophin*, *cortisol* dan *cotocolamin*. Penelitian tersebut sejalan dengan Kurniyati & Bakara (2021) yang menyatakan bahwa *Endorphin massage* merupakan teknik sentuhan dan pijatan ringan, yang dapat menormalkan detak jantung dan tekanan darah, serta memperbaiki kondisi rileks tubuh hamil dengan memicu rasa nyaman melalui permukaan kulit selain itu bermanfaat menstimulus pengeluaran endorfin yang merupakan molekul protein yang diproduksi oleh sel-sel dari sistem saraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerja bersama reseptor sedatif untuk mengurangi rasa nyeri dan juga dapat menstimulus untuk keluarnya hormon *oxytocin*.

Berdasarkan 7 artikel yang dianalisis, terdapat teknik pelaksanaan *massage* yang dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yaitu teknik *massage effleurage* yang merupakan perawatan tubuh dengan cara mengusap, dimana teknik tersebut memiliki efek merangsang dan relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan aliran getah

bening, mengoptimalkan dan memperkuat fungsi organ tubuh.

2. Perubahan *Back Pain* sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi *Pregnancy Massage* pada ibu hamil TM III

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kurniati et al (2017) di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang Muara Jakarta terdapat 26 responden dapatkan 2 ibu hamil (8%) berada dalam skala nyeri 1-3 dengan katagori nyeri ringan, 15 ibu hamil (58%) berada dalam skala nyeri 4-6 dengan katagori nyeri sedang dan 9 ibu hamil (35%) berada dalam skala nyeri berat terdapat perubahan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan *massage* dalam skala nyeri ada sebanyak 6 ibu hamil (23%) nyeri ringan, 18 ibu hamil (69 %) nyeri sedang dan 2 ibu hamil (8 %) nyeri berat. Selain itu, penelitian dilakukan oleh Puspasari (2019) di PMB Cicih Rukaesih menyatakan bahwa sebelum dilakukan *massage* pada ibu hamil trimester III mengalami nyeri berat sebanyak 18 (60,0%) dan setelah dilakukan endorphine *massage* mengalami nyeri sedang sebanyak 20

(66,7%). Kemudian Cahyani et al (2020) melakukan penelitian menyatakan bahwa sebelum dilakukan *massage* 71,4% mengalami nyeri sedang dan 9,5% mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan *massage*, 28,6% tidak nyeri, 57,1% nyeri ringan dan 14,3% nyeri sedang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2019) di klinik erna kecamatan padang bolak kabupaten padang lawas utara menyatakan sebelum dilakukan *massage*, 71,4% mengalami nyeri sedang dan 9,5% mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan endorphin *massage*, 28,6% tidak nyeri, 57,1% nyeri ringan dan 14,3% nyeri sedang. Kemudian Fithriyah et al (2020) melakukan penelitian di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang menyebutkan bahwa sebelum dilakukan *pregnancy massage* nyeri yang dialami ibu hamil menurut FPS-R tidak nyeri 2(6.3%), sedikit nyeri 2(6.3%), sedikit lebih nyeri 10(31.2%), lebih nyeri 9(28.1%), sangat nyeri 8(25.0%), dan nyeri sangat hebat 1(3.1%) dan setelah dilakukan *pregnancy massage* didapatkan perubahan: tidak nyeri 9(28.1%), sedikit nyeri 10(31.2%),

sedikit lebih nyeri 9(28.1%), lebih nyeri 4(12.5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al (2021) di Klinik Julianatanjung Morawa, sebelum dilakukan *Massage* adalah sebesar 8 ibu hamil mengalami nyeri sedang (44,4 %) dan sebanyak 10 ibu hamil (55,5 %) mengalami nyeri hebat. Dan perubahan nyeri punggung ibu hamil setelah dilakukan *Massage* sebanyak 12 ibu hamil (66,7 %) mengalami nyeri ringan dan sebanyak 6 ibu hamil (33,3%) mengalami nyeri sedang.

Penelitian selanjutnya oleh Diana (2019) di BPM Lulu Surabaya menyatakan Nilai rata-rata skala nyeri sebelum diberikan *endorfiin massage* adalah sebesar 2,10, sesudah diberikan *endorfin massage* turun menjadi 1,40. Sejalan dengan penelitan yang dilakukan oleh Handayany et al (2020) di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi menyatakan rata-rata *back pain* sebelum diberikan *massag* sebesar 3,30 dan setelah diberikan *massage* menjadi 1,95.

Berdasarkan 8 artikel yang telah dianalisis terdapat penurunan *back pain* dengan nilai

rata-rata skala nyeri sekitar 0,7-1,35 dari nyeri berat turun menjadi nyeri sedang dan dari nyeri sedang turun menjadi nyeri ringan.

Dan dari ke 13 artikel yang direview hasil penelitian sesuai dengan teori Devi Azriani (2019), *pregnancy massage* ini mengurangi *back pain* pada ibu hamil yang membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan nyaman, memperlancar sirkulasi darah, menstimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri. Selain itu, *pregnancy massage* juga bisa mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada ibu hamil, dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil, yang dapat mengurangi risiko/komplikasi kehamilan seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah, serta dapat mengurangi kejadian depresi pascapersalinan. Hal tersebut didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Marwiyah & Sufi (2018) mengemukakan

bahwa dampak ketidaknyamanan *back pain* dan gangguan pola tidur jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan akan mengakibatkan bayi yang akan dilahirkan memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur dan melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi.

Pregnancy massage dapat dilakukan oleh bidan atau tenaga medis lainnya di rumah sakit, klinik atau praktek bidan mandiri yang telah mengikuti pelatihan terapi komplementer khususnya terapi akupresure. Terapi relaksasi *pregnancy massage* ini diberikan sebagai intervensi *back pain* pada ibu hamil trimester III dan juga dapat digunakan sebagai tindakan preventif (pencegahan) *back pain* pada ibu hamil di trimester II.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu Meldawati, S.ST., M.Keb dan Dini Rahmayani, S.Kep., Ns., MPH yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arwinno, L. D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 2(3), 406–416.
<https://doi.org/10.15294/higeia/v2i3/23520> [Diakses : 15/November/2021]
- Aswitami, G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN*, 7(2), 47–51.
<https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.171> [Diakses : 2/November/2021]
- Cahyani, I. A., Winarsih, S., & Arfiana, A. (2020). The Effect of Endorphin Massage towards Decreasing Low Back Pain In Third Trimester Pregnant Women. *Midwifery and Nursing Research*, 2(1), 41–45.
<https://doi.org/10.31983/manr.v2i1.5520> [Diakses : 8/November/2021]
- Devi Azriani. (2019). *Modul Panduan Prenatal Massage (Pijat Hamil)*. [https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/wp-content/uploads/legacy/jurnal/dokumen/94MODUL_PRENATAL_MASSAGE.\[5745\].pdf](https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/wp-content/uploads/legacy/jurnal/dokumen/94MODUL_PRENATAL_MASSAGE.[5745].pdf) [Diakses : 2/November/2021]
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 62–70.
<https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1128> [Diakses : 10/November/2021]

- Ferrari, R. (2015). Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology*, 24(4), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311> 12–23. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/download/9230/5484> [Diakses : 10/November/2021]
- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36–43. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.731> [Diakses : 10/November/2021]
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2017). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Journal (BEMJ)*, 2(2), 1–6. <http://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/1> [Diakses : 10/November/2021]
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368> [Diakses : 10/November/2021]
- Handayani, D., . J., Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Juliana Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 3(2), 116–120. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644> [Diakses : 10/November/2021]
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/download/9230/5484> [Diakses : 10/November/2021]
- Harahap, Y. Z. (2019). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 4(4), 1–5. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201> [Diakses : 10/November/2021]
- Herlina, L. (2017). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III DI Desa Setupatok UPT PUSKESMAS MUNDU KABUPATEN CIREBON TAHUN 2017. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(9), 111–124. <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/223> [Diakses : 8/November/2021]
- Juliarti, W., & Husanah, E. (2018). Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Trimester III Di Bpm Dince Safrina, Sst Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2), 35–39. <http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan> [Diakses : 8/November/2021]
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *RAKERNAS AIPKEMA*, 1, 297–304. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view> [Diakses : 8/November/2021]

- KemenKesRI. (2015). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Pijat Tradisional Indonesia*. 24 April.
<https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/111213-mengenal-lebih-jauh-tentang-pijat-tradisional-indonesia> [Diakses : 12/November/2021]
- KemenKesRI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. In *Kementerian Kesehatan RI Indonesia*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf> [Diakses : 12/November/2021]
- KemenKesRI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf> [Diakses : 12/November/2021]
- Kurnia, S. N. (2009). *Etika Profesi Kebidanan* (M. D. Selfiani (ed.); 1st ed.). Panji Pustaka.
- Kurniati, D., Suciawati, A., & Aulia, D. (2017). Hubungan Efektifitas Teknik Massage Dan Teknik Relaksasi Dengan Pengurangan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang Muara Jakarta Timur Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan*, 40(57), 6631–6646.
<http://journal.unas.ac.id/ilmubudaya/article/view/427> [Diakses : 10/November/2021]
- Kurniyati, & Bakara, D. M. (2021). Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 375–381.
<https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.426.g203> [Diakses : 10/November/2021]
- LPPM, U. S. M. (2021). *Sistematika Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Dengan Pendekatan Literature Review Tahun Akademik 2021 / 2022 Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Lppm) Universitas Sari Mulia*. LPPM UNIVERSITAS SARI MULIA.
<https://drive.google.com/file/d/19bcJwstM5dNEXYW3f-JIKnhD90bLGj-M/view> [Diakses : 17/November/2021]
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123–128.
<https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34> [Diakses : 15/November/2021]
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan* (5th ed.). Salemba Medika.
- Padila. (2014). *Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika. http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id:80/index.php?p=show_detail&id=2616%0Ahttp://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id:80/images/docs/Keperawatan_maternitas_001.jpg.jpg
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjosastro (eds.); 4th ed.). PT Bina Pustaka.

- Puspasari, H. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Cicih Rukaesih Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(Vol 4 No 3 (2019): Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia), 59–71. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/568> [Diakses : 10/November/2021]
- Rahayu, S. W. (2020). The Effect of Loving Pregnancy Massage on Sleep Quality of Trimester III Pregnant Mother. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 65–68. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5131> [Diakses : 10/November/2021]
- Rufaida, Z., Lestari, S. W. P., & Susanti, I. Y. (2020). Pregnancy Massage Dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit*, 12(1), 61–69. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/497> [Diakses : 8/November/2021]
- Sari, A. F., Nurjanah, S., & P, R. (2020). Pengaruh Pregnancy Back Massage Dengan Penggunaan Minyak Atsiri Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Pkd Kwarasan Grogol Sukoharjo. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36–43. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.731> [Diakses : 10/November/2021]
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/351> [Diakses : 8/November/2021]
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (1st ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Asuhan-Kebidanan-Kehamilan-Komprehensif.pdf> [Diakses : 10/November/2021]
- Ulhaq, Z. S., & Rahmayanti, M. (2020). Panduan Penulisan Skripsi Literature Review. In *fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan*. fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan. <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Varney, H., M.Kriebs, J., & L.Gegor, C. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (4th ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Wagiyo, & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & bayi baru lahir fisiologis dan patologis* (S. Wibowo (ed.); 1st ed.). CV ANDI OFFSET.
- Walyani, E. S. (2015). *Keterampilan Dasar Kebidanan 1* (1st ed.). Pustaka Baru Press.
- Wirda, & Ernawati. (2020). Efektifitas Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Di Desa Pa’Rapunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), 68–74. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/13992> [Diakses : 2/November/2021]