

EFEKTIVITAS *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL: *LITERATURE REVIEW*

Dwi Ulfah Kamaliyah¹, Heny Agnesia Hutabarat², Ramona Kesya Darmawan³, Rismayanti⁴, Dini Nur Alpiah⁵

Universitas Binawan

Email: kdwiulfah@gmail.com¹, henyagnesia12@gmail.com², kesyaramona@gmail.com³, rismayanti006@gmail.com⁴, dininuralviah@gmail.com⁵

Abstract

Back pain is one of the foremost common distresses felt by pregnant women. The predominance of back pain in pregnant women in different locales in Indonesia ranges from 60-80%. One way to diminish torment and unwind pregnant women is to do prenatal massage. This think about points to decide the impact of prenatal massage on back torment in pregnant women. This inquire about employments a writing audit approach, utilizing PICO looks in a few databases counting Pubmed and Google Scholar. There were 4 diaries that met the criteria and appeared the comes about that prenatal massage carried out twice per week for 3 months with a p esteem <0.05 showed a significant analgesic effect on pregnant women.

Keywords : *Prenatal Massage, Back Pain, Preganant Women.*

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu masalah yang paling umum terjadi pada oleh ibu hamil. Prevalensi nyeri punggung ibu hamil di berbagai wilayah di Indonesia berkisar antara 60 hingga 80%. Salah satu alternatif untuk meredakan nyeri dan merilekskan ibu hamil adalah dengan melakukan *prenatal massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek *prenatal massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan pendekatan *literatur review*, dengan menggunakan pencarian PICO di beberapa database termasuk *Pubmed* dan *Google Scholar*. Didapat 4 jurnal memenuhi kriteria dan menunjukkan hasil bahwa *Prenatal Massage* yang dilakukan dua kali seminggu selama 3 bulan dengan nilai $p < 0,05$ menunjukkan efek analgesik yang signifikan pada ibu hamil.

Kata Kunci: *Prenatal Massage, Nyeri Punggung, Ibu Hamil.*

Corresponding Author; Ramona Kesya Darmawan

E-mail: kesyaramona@gmail.com



Pendahuluan

Kehamilan terjadi ketika sel telur atau ovum bertemu dengan sel sperma. Masa kehamilan berlangsung sekitar kurang lebih 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari, terhitung sejak dari hari pertama periode haid terakhir (Kurnia, *et al.*, 2022). Nyeri punggung dan panggul memengaruhi sekitar 35-70% wanita di seluruh dunia. Sementara itu, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 373.000 ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung pada tahun 2018 dan 107.000 (28,7%) di antaranya mengalami nyeri punggung saat melahirkan. Menurut sebuah penelitian (Mafikasari, A & Kartikasari, 2015), prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia berkisar antara 60-80%.

Sakit punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum yang dirasakan oleh ibu hamil di akhir kehamilan. Ketidaknyamanan pada trimester ketiga atau usia hamil 28 hingga 42 minggu yang biasanya menimbulkan 70% sakit punggung, 50% sering buang air kecil, 40% konstipasi, 10% kram pada kaki dan 60% sesak napas (Tyastuti, 2016). Selama kehamilan,

ibu dipengaruhi oleh beberapa perubahan baik fisiologis maupun psikologis, diantaranya terjadi penambahan berat badan, perubahan hormonal, perubahan postur tubuh, dan stres akibat nyeri pada punggung.

Keluhan nyeri punggung disebabkan oleh pertumbuhan rahim yang mempengaruhi pusat gravitasi, melonggarkan dan melemahkan otot perut, mengubah postur tubuh dan memberi tekanan pada punggung.

Menurut Katonis dkk. (2011), nyeri punggung yang belum terselesaikan meningkatkan keluhan pasca melahirkan, menjadi kronis dan sulit pulih, sehingga menimbulkan keluhan nyeri punggung dalam jangka panjang.

Sofiyanti (2017) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa terdapat cara farmakologis dan non-farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung. Namun, menurut Hollenbach dkk. (2013), penggunaan metode farmakologis tidak lagi direkomendasikan karena dianggap berbahaya dan memiliki efek serius pada janin. Penatalaksanaan metode non-farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan pijatan lembut seperti *prenatal massage*, kompres hangat, senam hamil dan latihan pernapasan dalam yang dinilai lebih efektif karena tidak memberikan efek yang fatal pada janin.

Menurut (Nurul dkk., 2018), Pijat *prenatal* merupakan terapi komprehensif yang dimulai dengan relaksasi pernapasan, doa dan perhatian yang tulus, cinta dan kasih sayang terapis untuk ibu hamil. Teknik pijatan dilakukan dengan menyentuh dan memijat area tubuh tertentu dengan penuh kasih sayang untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi. Tekniknya berupa *effleurage* dan *love kneading* (Stillerman, 2008).

Cara mengurangi sakit punggung ibu hamil bisa melakukan beberapa hal, misalnya: jalan-jalan pagi, menggunakan bantal tambahan untuk menopang punggung bagian bawah dan sakit punggung saat tidur, relaks, senam hamil, pijat, berendam di air hangat dapat mengendurkan otot, ibu hamil mengalami penurunan aktivitas, dan tulang belakang tidak harus selalu lurus dan tertekuk untuk menjaga postur tubuh (Harsono, 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan *prenatal massage* terhadap nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil.

Metode Penelitian

Desain penerapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka atau *Literatur Review*. *Literature review* adalah mengulas dan mengevaluasi secara kritis sumber-sumber literatur yang ada. Tujuan utama tinjauan pustaka adalah untuk memahami dan mengidentifikasi keadaan penelitian saat ini di bidang yang terkait dengan topik yang diteliti. (pake web).

Pertanyaan penelitian mengikuti format PICO: (P=Populasi) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, (I=Intervensi) *prenatal massage*, (C=Comparison) tidak ada pembandingan, (O=Outcome) *prenatal massage* efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Artikel jurnal penelitian yang ditinjau dibatasi oleh kriteria inklusi dan eksklusi, dengan pengambilan jurnal memiliki rentang waktu selama 10 tahun terakhir yaitu tahun 2013-2023.

Artikel akan ditinjau jika telah memenuhi kriteria inklusi berikut (i) subjek penelitian adalah ibu hamil yang memiliki nyeri punggung atau kondisi lainnya yang berhubungan dengan nyeri punggung dengan rentang usia 20–35 tahun. Artikel penelitian akan ditolak apabila memiliki kriteria eksklusi berikut (i) penelitian dengan metode *systematic review*, (ii) jurnal penelitian di bawah 2013, Penulis mendapatkan informasi berdasarkan database jurnal seperti *Google Scholar*.

Untuk sintesis data penulis melakukan rangkuman artikel berdasarkan subjek penelitian, umur dan jenis kelamin partisipan, tipe intervensi yang diberikan (baik dari frekuensi, durasi dan alat untuk mengukur efektivitas intervensi), efektivitas intervensi, dan kesimpulan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Numerical Rating Scale*, *Visual Analogue Scale* (VAS), Skala Nyeri Bourbanis, *Spearman's Rank* dan *Demographic data* (Neviana, *et al.*, 2023; Christiani, *et al.*, 2022; Purwandari, *et al.*, 2022; Fithriyah, *et al.*, 2020).

Numerical Rating Scale (NRS):

Skala penilaian ini banyak digunakan sebagai alternatif alat deskriptif verbal. Skala penilaian ini dibagi menjadi 3 tingkatan tergantung pada intensitas rasa sakit yang dirasakan. Skala 0-3 menunjukkan bahwa seseorang merasakan nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, dan 7-10 nyeri hebat. Disarankan untuk menggunakan 10 cm sebagai titik acuan saat menggunakan skala untuk menilai nyeri. (Potter & Perry, 2009).

Visual Analogue Scale (VAS):

VAS adalah skala linier yang memvisualisasikan penilaian derajat nyeri yang mungkin dialami pasien. Tanda-tanda di kedua ujung baris adalah pertanyaan numerik atau deskriptif, biasanya sepanjang 10 cm, skor 0 menunjukkan tidak ada rasa sakit, dan skor 100 menunjukkan rasa sakit yang parah. Kemudian diinterpretasikan menggunakan penggaris untuk melihat di mana pasien berada pada skala nyeri (Marandina, 2014).

Skala Nyeri Bourbanis:

Skala nyeri *Bourbanis* sama dengan skala identifikasi verbal kategori 0-10 atau skala decoding verbal, yang menggunakan skala 5 (Potter & Perry, 2005). Skala nyeri Bourbanis memiliki gambaran sebagai berikut: (i) 0: Tidak ada rasa sakit; (ii) 1-3: nyeri ringan, klien dapat berkomunikasi secara objektif dengan baik; (iii) 4-6: Nyeri sedang dapat berkomunikasi secara objektif dengan baik.

Spearman's Rank:

Spearman's rank adalah uji statistik yang menguji 2 variabel dengan data kontinu atau 1 variabel dengan data kontinu dengan statistik non-parametrik dan rasio nominal atau rasio lainnya dan tidak memerlukan distribusi data yang normal.

Kuisisioner Data Demografi:

Data demografi terdiri dari pertanyaan-pertanyaan usia, jenis kelamin, paritas, tingkat pendidikan dan masa kerja, serta faktor-faktor yang mempengaruhi penerapan *prenatal massage* dan *maternity pillow*.

Teknik Prenatal Massage:

Ada berbagai teknik gerakan *prenatal massage* seperti *love kneading* dan *effleurage*. Teknik *effleurage massage* berupa guratan lembut, panjang dan terus-menerus yang menimbulkan efek relaksasi. (Handayani, 2019).



Gambar 1. Teknik *large effleurage* pada ibu hamil. “*Circular effleurage and scooping with sidlying Prenatal massage instructor demonstration*” di upload oleh CE Institute LLC.

Hasil dan Pembahasan

Hanya 5 dari 8 jurnal yang diperoleh lalu diperiksa setelah melewati tahapan *screening*, *eligibility* dan *inclusion*. *Prenatal massage* merupakan terapi pijat yang efektif sebagai pereda nyeri punggung pada ibu hamil. Berdasarkan artikel yang dikumpulkan dan dianalisis oleh penulis, *prenatal massage* ternyata memiliki hasil penting dalam meredakan nyeri punggung pada ibu hamil.

Tabel 1. Perbandingan *Experimental Group* dan *Control Group*

Reviewer	Participant		Intervention		Measurement	Results	Design Study
	Intervention Group	CONTROL Group	Experimental Group	Control Group			
Neviana, et al., (2023)	n= 30 20-35 tahun	-	<i>Prenatal massage</i>	-	NRS	0,000	<i>Pre-experimental</i>
Christiani, et al., (2022)	n=16 20-35 tahun	n=16 20-35 tahun	<i>Prenatal massage</i>	relaksasi nafas dalam.	Skala Bourbaris	<i>p-value</i> 0,003<0,05	<i>Quasi-experimental</i>
Purwandari, et al., (2022)	n=30 20-35 tahun	n=30 20-35 tahun	<i>Prenatal massage</i>	<i>Maternity Pillow</i>	<i>Quitioner Demographic Data</i>	0,000	<i>Quasi-experimental</i>
Fithriyah, et al., (2020)	n=32 20-30 tahun	-	<i>Prenatal massage</i>	-	<i>Quitioner Spearman's Rank</i>	<i>p-value</i> =0,000 < α (0,05)	<i>Pre-experimental</i>

Berdasarkan studi *literatur review*, penulis menemukan bahwa dari 154 sampel diatas, didapati bahwa sampel dengan rata-rata usia 27 tahun. Dari banyaknya literatur review yang ditemukan, literatur yang ditemukan menggunakan desain *Quasi Experimental* dan *Pre-experimental* dan *measurement* NRS, VAS, Skala Bourbaris, *Quitioner Spearman's Rank* dan *Demographic Data*. Dengan nilai $p < 0,05$. *Experimental group* dengan menggunakan intervensi *Prenatal Massage* sedangkan *control group* menggunakan *maternity pillow* dan relaksasi nafas dalam.

Tabel 2. Dosis Intervensi *Prenatal Massage*

Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage			Duration Therapy
		F	I	T	
Neviana, <i>et al.</i> , (2023)	Gerakan <i>effleurage</i> , <i>kneading</i> , telapak tangan membentuk huruf V	2-3 kali/minggu	<i>Slight Moderate</i>	<i>Prenatal Massage</i>	1 bulan
Christiani, <i>et al.</i> , (2022)	Gerakan <i>effleurage</i> dan <i>love, kneading</i>	2-3 kali/minggu	<i>Slight Moderate</i>	PM	3 bulan
Puerwandari, <i>et al.</i> , (2022)	<i>Massage</i>	-	<i>Slight moderate</i>	PM	unknown
Fithriyah, <i>et al.</i> , (2020)	<i>Massage</i>	<i>unknown</i>	<i>Slight moderate</i>	PM	1 minggu

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penelitian mendapati bahwa intervensi yang dilakukan dengan *Prenatal Massage* dengan menggunakan teknik gerakan *efflurage* dan *love kneading*. Dengan waktu diberikannya sekitar 2-3 kali seminggu dalam jangka waktu 1 minggu-3 bulan.

Tabel 3. *Mean of Study Characteristics*

Reviewer	Measurement	Group Experiment		Control Group		Significant
		Pre	Post	Pre	Post	
Neviana, <i>et al.</i> , (2023)	NRS	2.00	1.00	-	-	0,000
Christiani, <i>et al.</i> , (2022)	Skala Bourbaris	.028	.039	.027	.004	0,003
Purwandari, <i>et al.</i> , (2022)	<i>Demographic Data</i>	2.3333	1.2667	1.0000	1.5000	p 0.000
Fithriyah, <i>et al.</i> , (2020)	<i>Quitioner Spearman's Rank</i>	5,33	5,33	-	-	0,000 < α (0,05)

Berdasarkan tabel diatas, kedua kelompok mengalami peningkatan yang baik dan signifikan.

Pembahasan

Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi dengan bertambahnya jumlah minggu kehamilan, yang membatasi aktivitas sehari-hari, mengganggu tidur dan berkontribusi pada peningkatan rasa sakit. Faktor utama terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil adalah karena pertumbuhan rahim yang menyebabkan perubahan postur tubuh selama kehamilan, otot lumbal cenderung memendek seiring dengan meningkatnya tekanan pada kelengkungan tulang belakang. Usia sampel rata-rata yang diperoleh penulis adalah 30 tahun.

Hasil penelitian oleh Neviana, *et al.*, (2023) diketahui bahwa pemberian *prenatal massage* pada 30 sampel nyeri punggung dengan rata-rata sebelum dilakukan intervensi bernilai 2.00 dan setelah intervensi rata-rata bernilai 1.00 dengan *p-value*<0,05 yaitu 0,000 diketahui bahwa *prenatal massage* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil dengan Trimester III mempunyai nilai probabilitas (pn) $0,000 < 0,05$ dengan nilai (p) $0,000 < 0,05$. Dan hasil perbandingan antara *prenatal massage* dan relaksasi nafas dalam menunjukkan nilai rata-rata prenatal massage 0,87 dan relaksasi napas dalam 2,87 dengan nilai signifikan (*p value*) adalah $0,000 < 0,05$ yang artinya (Christiani, *et al.*, 2022).

Hasil penelitian Fithriyah, *et al.*, (2020) menampilkan bahwa hampir separuh responden merasakan penurunan nyeri punggung, sebelum dan sesudah Prenatal Massage yaitu 31,3% atau 10 responden, menurut uji statistik *Spearman Rank* didapatkan hasil perhitungan nilai sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ berarti Pijat *prenatal* berpengaruh mengobati sakit punggung bagi ibu hamil.

Setelah melakukan prenatal massage. Hasil penelitian menunjukan nyeri pada punggung ibu hamil berkurang setelah melakukan prenatal massage dengan hasil *p-value*=0,000 (0,5) dengan menggunakan statistik *spearman rank* yang artinya bahwa prenatal massage mempunyai efektifitas terhadap penurunan nyeri pada nyeri punggung ibu hamil. Para peneliti juga berasumsi *prenatal massage* mengurangi kelelahan dan masalah ibu hamil seperti kram, ketegangan otot setelah dipijat, sirkulasi yang tepat dapat meningkatkan fungsi jantung dan tekanan darah, dan ibu hamil merasa lebih *fit*, sehingga mengangkat limfatik tubuh. dan sistem peredaran darah, memberi tubuh lebih banyak produk metabolisme energi. Ibu hamil dapat memilih dari berbagai pilihan yang sesuai dengan kebutuhannya. Selain itu, hormon endorfin yang muncul saat dipijat memudahkan ibu untuk rileks (Fithriyah, *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian Purwandari dkk. (2022), kami menemukan bahwa pijat prenatal dan bantal bersalin dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil dengan nilai *p* masing-masing sebesar 0,000 *prenatal massage* dan 0,016 *maternity pillow*, dan kedua intervensi tersebut berpengaruh mengurangi nyeri punggung. Hasil penelitian tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Field dkk (2008) bahwa adanya pengurangan nyeri punggung setelah pijat *prenatal*. *Prenatal massage* diketahui dapat mengurangi depresi dan nyeri pada punggung ibu hamil.

Prenatal Massage dapat mengurangi nyeri punggung dan dalam hal ini peredaran darah ibu mengalir dengan lancar dan dapat meredakan nyeri secara alami selama kehamilan. *Prenatal Massage* juga membantu ibu menjadi bahagia dan rileks, merasakan sentuhan orang juga menjadi sumber kekuatan ibu (Fitriana & Vidyanti, 2019).

Kesimpulan

Ibu hamil sering kali merasakan nyeri punggung belakang saat memasuki kandungan trimester 3 yang menyebabkan keterbatasan gerak pada ibu hamil. Dari hasil jurnal yang telah direview bahwa prenatal massage memberikan efektifitas yang signifikan dengan nilai $p < 0,05$ dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. *Type of intervention* pada *Prenatal Massage* ada beberapa tekniknya tetapi teknik yang biasa diberikan adalah *effleurage* dan *love kneading*. Posisi ibu hamil menyamping diganjal oleh bantal, teknik ini bisa diberi dengan tekanan yang lembut di bagian punggung sampai ke bagian paha bagian belakang. *Prenatal Massage* ini dapat membuat ibu hamil menjadi rileks dan juga bisa melancarkan sirkulasi darah.

Daftar Pustaka

- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). The Effectiveness of Prenatal Massage Therapy and Pregnancy Gymnastics Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Practice Independent Midwives in Bengkulu City. *Jurnal Kebidanan*. doi:10.35890/jkdh.v11i1.244
- Ferdiansah, R. (2023). Literatur Review. Retrieved September 2023, from <https://internationaljournallabs.com/blog/literature-review/>
- Field, T., Figueiredo, B., -Reif, M. H., Diego, M., Deeds, O., & Ascencio, A. (n.d.). Massage therapy reduces pain in pregnant women, alleviates prenatal depression in both parents and improves their relationships. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. doi: 10.1016/j.jbmt.2007.06.003
- Fithriyah, Hangginar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36-43. doi:10.35874/jib.v10i1.731
- Handayani, E. T. (2019). Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu hamil TM II dan TM III. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan*, 9(2), 1-6. Retrieved 2023, from <https://journal.unita.ac.id/index.php/bidan/article/view/308>
- Harsono, T. (2013). Permasalahan kehamilan yang sering terjadi. Jakarta: Platinum.
- Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., & Stuber, K. (2013). Nonpharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 57(3), 260-70.
- Kantonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-Related Low Back Pain. *Hippokratia*, 15(3), 205-210.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Surya*, 7(2), 26-34.
- Neviana, E., Murbiah, & Pujiana, D. (2023). PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU. *Jurnal Masker Medika*, 11(1), 33-34. doi:10.52523/maskermedika.v11i1.515
- Pangesti, C. B., Astuti, H. P., & Cahyaningtyas, M. E. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 1-12. doi:10.35872/jurkeb.v14i01.512
- Purwandari, A., Tuju, S. O., Tombokan, S. G., Pesak, E., & Lontaan, A. (2022). Effectiveness of Prenatal Massage and Maternity Pillow Against Back Pain of Pregnant Women Trimester III at Sifra Langowan Maternity Clinic. *NeuroQuantology*. doi:10.14704/nq.2022.20.8. NQ 44616,
- Sofiyanti, I., & Sari, K. (2017). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. In *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan dan Call and Paper* (Vol. 1, p. 17). Semarang: Prodi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Retrieved 2023