

# **PREGNANCY MASSAGE PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI AKUT**

**Herawati Jaya<sup>1\*</sup>, Ratna Ningsih<sup>2</sup>, Putri Bella Marcelah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Kesehatan Palembang  
herajaya@poltekkespalembang.ac.id

## **ABSTRACT**

**Background :** *The pregnancy period is a time when pregnant women experience physical and psychological changes so that pregnant women have to experience a lot of discomfort. Pregnancy is a special period in life that is associated with hormonal and physiological changes in pregnant women, which can cause or change the course of neurological and psychiatric disorders. In the third trimester, one of the discomforts that often occurs is back pain. During pregnancy, back pain is a problem that often occurs, especially in the last three months of pregnancy. At this gestational age, pregnant women often appear worried, perhaps feeling pain in the third trimester. Method :* *This case study design uses a descriptive research design in the form of a case study. This research data was taken through interviews, observation, examination, implementation and pain assessment scales. The case study subjects were 3 people 3-4 hours in the third trimester with acute pain problems at the Muhammadiyah Palembang Hospital, in March and April 2024. Results :* *Nursing care with the implementation of pregnancy massage nursing showed a reduction in pain levels from a moderate pain scale to a mild pain scale in the three patients. Conclusion :* *The implementation of pregnancy massage nursing showed the effectiveness of reducing pain levels in patient.*

**Keywords :** *Pregnancy Massage, Back Pain, Third Trimester Pregnancy, Acute Pain*

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu hamil mengalami perubahan fisik maupun psikis sehingga ibu hamil harus mengalami banyak ketidaknyamanan. Kehamilan merupakan masa khusus dalam kehidupan yang berhubungan dengan perubahan hormonal dan fisiologis pada ibu hamil, yang dapat menyebabkan atau mengubah jalannya gangguan neurologis dan kejiwaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung. Saat hamil, nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi, terutama pada tiga bulan terakhir kehamilan. Di usia kehamilan ini, ibu hamil seringkali tampak khawatir, mungkin merasakan nyeri di trimester ketiga. **Metode :** Rancangan studi kasus ini menggunakan desain penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus. Data penelitian ini diambil melalui wawancara, observasi, pemeriksaan, implementasi dan skala penilaian nyeri. Subjek studi kasus sebanyak 3 orang 3-4 jam trimester III dengan masalah nyeri akut di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang, pada bulan Maret dan April 2024. **Hasil :** Asuhan keperawatan dengan implementasi keperawatan *pregnancy massage* menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan pada ketiga pasien. **Kesimpulan :** Implementasi keperawatan *pregnancy massage* menunjukkan terjadinya penurunan tingkat nyeri pada pasien

**Kata Kunci :** *Pregnancy Massage, Nyeri Punggung, Hamil Trimester III, Nyeri Akut*

## **PENDAHULUAN**

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu hamil mengalami perubahan fisik maupun psikis sehingga ibu hamil harus mengalami banyak ketidaknyamanan. Kehamilan merupakan masa khusus dalam kehidupan yang berhubungan dengan perubahan hormonal dan fisiologis pada ibu hamil, yang dapat menyebabkan atau mengubah jalannya gangguan neurologis dan

kejiwaan. Keputusan pengobatan dan manajemen nyeri pada pasien hamil sangat bergantung pada masalah keseimbangan yang wajar terjadi selama kehamilan. Pada trimester III ketidaknyamanan yang sering terjadi salah satunya adalah nyeri punggung. Saat hamil, nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi, terutama pada tiga bulan terakhir kehamilan. Di usia kehamilan ini, ibu hamil seringkali tampak khawatir, mungkin merasakan nyeri di trimester ketiga (Purnamasari & Kurniati Devi Widyawati, 2019).

Nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Masalah ini akan terus terjadi sebagai cedera yang berulang atau menetap dalam kondisi yang semakin memburuk tergantung perkembangan kehamilan (Resmi & Tyarini, 2020). Pada tahun 2023 *National Library of Medicine* menyatakan prevalensi nyeri punggung global sekitar 95% selama kehamilan. Kasus ibu hamil yang menderita sakit punggung di Indonesia tidak jauh berbeda dengan beberapa negara lain. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurul Komaria dkk (2023), sekitar 60-80% wanita mengeluhkan nyeri punggung saat hamil (Komariah et al., 2023). Pengobatan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III secara non farmakologis antara lain: jalan kaki pagi, penggunaan bantal tambahan untuk menopang pinggang dan punggung saat tidur, relaksasi, pijat, dan olahraga bagi ibu hamil, berendam air hangat memiliki efek menenangkan untuk mengurangi aktivitas dan menjaga postur tubuh, tulang punggung harus lurus dan tidak membungkuk selama kehamilan trimester II (Fithriyah et al., 2020) (Fithriyah & Rizki Dyah Haninggar, 2020).

Nyeri punggung, leher, atau panggul umumnya dialami wanita saat hamil. Pertumbuhan rahim selama kehamilan menyebabkan ketegangan pada ligamen penyangga yang sering dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut nyeri ligamen, sehingga terjadinya sakit punggung pada ibu hamil. Seiring dengan bertambahnya berat badan secara bertahap saat hamil, postur tubuh pun ikut berubah sehingga menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Otot punggung cenderung memendek jika otot perut diregangkan, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar panggul dan ketegangan tambahan mungkin dirasakan pada ligamen. Sistem tubuh ibu selama kehamilan mengalami perubahan yang memerlukan adaptasi baik fisik maupun psikis. Tidak semua ibu hamil dapat beradaptasi dengan baik terhadap proses kehamilan sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, termasuk nyeri punggung (Febriati & Zakiya, 2022)

*Pregnancy massage* dapat mengurangi ketidaknyamanan selama hamil seperti nyeri punggung bagian bawah, kekakuan leher, kram kaki, dan pusing kepala. *Pregnancy massage* dilakukan dengan benar selama kehamilan, karena meningkatkan aliran oksigen ke jaringan dan otot, mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan suasana hati (Febriati & Zakiya, 2022). *Pregnancy massage* dapat membantu mengeluarkan produk-produk sisa metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi. Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal. Pijat dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah, yang akan membawa oksigen dan nutrisi sampai pada sel ibu hamil dan janin (Wati et al., 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi masalah implementasi keperawatan *pregnancy massage* pada ibu hamil trimester III, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan dilaksanakan pada 3 pasien. Tiga pasien yang memiliki masalah keperawatan yang sama yakni Nyeri Akut pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III. Studi kasus ini dilaksanakan selama 3 hari di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2024 pada bulan Maret dan April tahun 2024.

Peneliti melakukan pengkajian terhadap ketiga pasien, kemudian menentukan diagnosa dan menyiapkan rencana perawatan untuk pelaksanaannya. Metode pengumpulan data studi kasus ini menggunakan teknik wawancara, sumber data berasal dari pasien dan keluarga, kemudian peneliti juga melakukan observasi, pemeriksaan secara fisik dengan melakukan pemeriksaan dari kepala sampai kaki terhadap pasien, seperti tanda penyakit dan kelainan organ,

pengukuran tanda-tanda vital, skala nyeri dengan menggunakan lembar observasi pengukuran nyeri atau lembar *Numeric Rating Scale* (NRS) dan pemeriksaan lain-lain. Implementasi keperawatan diberikan tindakan secara langsung dengan melakukan terapi *pregnancy massage* pada ibu hamil trimester III untuk meredakan nyeri akut; nyeri punggung, dan edukasi bagi pasien dan keluarganya.

## HASIL

Hasil pengkajian yang didapatkan pada pasien 1 (Ny.A) berusia 28 tahun, dengan pendidikan SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Riwayat kehamilan saat ini merupakan kehamilan yang kedua dengan usia kehamilan 33 minggu 4 hari. Peneliti melakukan pengkajian dengan TTV; TD : 150/90 mmHg, Nadi : 96x/menit, RR : 21x/menit, Suhu : 36,6°C, tidak ada riwayat penyakit iskemik, tidak ada riwayat penyakit keluarga. Pasien mengeluh nyeri pada bagian punggung, pasien mengatakan nyeri bertambah saat beraktivitas berat, pasien mengatakan sulit tidur, pasien mengatakan sulit untuk berkonsentrasi, pada saat dilakukan pengkajian nyeri PQRST didapatkan hasil skala nyeri Ny.A yaitu 5 nyeri sedang, pada saat pengkajian pasien tampak meringis dan tampak gelisah.

Hasil pengkajian yang didapatkan pada pasien 2 (Ny.K) berusia 26 tahun, dengan pendidikan SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Riwayat kehamilan saat ini merupakan kehamilan yang kedua dengan usia kehamilan 34 minggu. Peneliti melakukan pengkajian dengan TTV; TD : 140/90 mmHg, Nadi : 94x/menit, RR : 22x/menit, Suhu : 36,5°C, tidak ada riwayat penyakit iskemik, tidak ada riwayat penyakit keluarga. Pasien mengeluh nyeri pada bagian punggung, pasien mengatakan nyeri bertambah saat beraktivitas berat, pasien mengatakan sulit tidur, pasien mengatakan sulit untuk berkonsentrasi, pada saat dilakukan pengkajian nyeri PQRST didapatkan hasil skala nyeri Ny.K yaitu 4 nyeri sedang, pada saat pengkajian pasien tampak meringis dan tampak gelisah.

Hasil pengkajian yang didapatkan pada pasien 3 (Ny.L) berusia 24 tahun, dengan pendidikan SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Riwayat kehamilan saat ini merupakan kehamilan yang pertama dengan usia kehamilan 33 minggu 1 hari. Peneliti melakukan pengkajian dengan TTV; TD : 140/80 mmHg, Nadi : 97x/menit, RR : 21x/menit, Suhu : 36,3°C, tidak ada riwayat penyakit iskemik, tidak ada riwayat penyakit keluarga. Pasien mengeluh nyeri pada bagian punggung, pasien mengatakan nyeri bertambah saat beraktivitas berat, pasien mengatakan sulit tidur, pasien mengatakan sulit untuk berkonsentrasi, pada saat dilakukan pengkajian nyeri PQRST didapatkan hasil skala nyeri Ny. L yaitu 5 nyeri sedang, pada saat pengkajian pasien tampak meringis dan tampak gelisah.

Tabel 1.  
Diagnosa Keperawatan Pasien Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Akut

DIGNOSA KEPERAWATAN		
Pasien 1 (Ny.A)	Pasien 2 (Ny.K)	Pasien 3 (Ny.L)
Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik dibuktikan dengan mengeluh nyeri pada bagian punggung, mengeluh sulit tidur tekanan darah meningkat, proses berpikir terganggu (tidak mampu berkonsentrasi), tampak meringis, dan tampak Gelisah (Tim POKJA SDKI PPNI, 2017).	Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik dibuktikan dengan mengeluh nyeri pada bagian punggung, mengeluh sulit tidur tekanan darah meningkat, berpikir terganggu (tidak mampu berkonsentrasi), tampak meringis, dan tampak gelisah.	Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik dibuktikan dengan mengeluh nyeri pada bagian punggung, mengeluh sulit tidur tekanan darah meningkat, proses berpikir terganggu (tidak mampu berkonsentrasi), tampak meringis, dan tampak gelisah.

## PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan diberikan selama 3 kali pertemuan setiap pasien. Hasil pengkajian yang didapatkan pada pasien 1 (Ny.A), pasien 2 (Ny.K), dan pasien 3 (Ny.L) adalah sama, dimana setiap pasien memiliki data yaitu mengeluh nyeri pada bagian punggungnya, pasien mengeluh sulit tidur (tidur hanya sekitar 4-5 jam dan 4-6 jam), pasien tampak meringis, dan pasien tampak gelisah (memegang punggungnya secara berulang). Data yang didapatkan pada ke-3 pasien juga sama yaitu tekanan darah meningkat, proses berpikir terganggu (tidak mampu berkonsentrasi). Perbedaan yang didapatkan dari ke-3 pasien adalah skala nyeri yang dirasakan, durasi waktu tidur setiap harinya dan tanda-tanda vital.

Diagnosa keperawatan yang didapatkan pada pasien 1 (Ny.A), pasien 2 (Ny.K), dan pasien 3 (Ny.L) adalah nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik dibuktikan dengan mengeluh nyeri pada bagian punggung, mengeluh sulit tidur, tekanan darah meningkat, proses berpikir terganggu, tampak meringis, dan tampak gelisah. Intervensi yang diterapkan pada ketiga pasien menggunakan intervensi terapi pemijatan yaitu *pregnancy massage*.

Pada implementasi terapi *pregnancy massage* dilakukan selama 20-30 menit sesuai dengan SOP, didapatkan hasil ketiga pasien mampu mengikuti pelaksanaan implementasi dengan baik. Ketiga pasien pada kasus 1 (Ny. A), kasus 2 (Ny. K), dan kasus 3 (Ny. L) sangat kooperatif saat mendapatkan implementasi keperawatan sehingga terapi pemijatan *pregnancy massage* efektif mengurangi nyeri yang dirasakan. Setelah dilakukan implementasi keperawatan pada ketiga pasien terjadi penurunan skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pasien 1 dan 3 (Ny. A dan Ny.L) sebelum dilakukan implementasi didapatkan skala nyeri 5. Setelah diberikan implementasi, didapatkan hasil yaitu skala nyeri 3. Sedangkan pada pasien 2 (Ny.K) sebelum dilakukan tindakan didapatkan skala nyeri 4, setelah diberikan implementasi, didapatkan hasil yaitu skala nyeri 3 (Tim Pokja PPNI, 2018).

Dapat disimpulkan pemberian terapi pemijatan *pregnancy massage* terbukti efektif untuk menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester III. Hasil studi kasus ini didukung dengan penelitian (Birman et al., 2022) *pregnancy massage* dapat mengurangi ketidaknyamanan selama hamil seperti nyeri punggung bagian bawah, kekakuan leher, kram kaki, dan pusing kepala. *Pregnancy massage* dilakukan dengan benar selama kehamilan, karena meningkatkan aliran oksigen ke jaringan dan otot, mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan suasana hati.

Hasil implementasi berdasarkan evaluasi keperawatan yang telah dilakukan pada pasien 1 (Ny. A) dan pasien 3 (Ny. L) setelah dilakukan implementasi terapi pemijatan *pregnancy massage* terdapat penurunan skala nyeri yaitu sebanyak 2 pada setiap pasien, sedangkan pada pasien 2 (Ny.K) *massage* terdapat penurunan skala nyeri yaitu sebanyak 1. Hal ini membuktikan bahwa terapi pemijatan *pregnancy massage* ini efektif untuk menurunkan masalah nyeri akibat nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini selaras dengan penelitian (Dewiani et al., 2022) yang menyatakan *pregnancy massage* dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan demikian, peredaran darah ibu akan lancar sehingga secara alami mengurangi rasa sakit saat hamil. Pijat prenatal juga membuat ibu senang dan tenang.

Pemberian edukasi kepada pasien mengenai terapi pemijatan *pregnancy massage* untuk mengatasi perasaan nyeri pasien selama masa kehamilan trimester III. Penyampaian edukasi ini menggunakan leaflet dan video untuk memudahkan pasien memahami materi yang disampaikan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Asuhan keperawatan dengan implementasi keperawatan *pregnancy massage* selama 3 hari pada pasien 1 (Ny.A), pasien 2 (Ny.K), pasien 3 (Ny.L) dengan diagnosa keperawatan nyeri akut. Diperoleh hasil pasien kooperatif dalam melaksanakan implementasi keperawatan *pregnancy massage*. Sebelum dilakukan tindakan terapi *pregnancy massage*, Pasien 1 (Ny.A), Pasien 2 (Ny.K), dan Pasien 3 (Ny.L) memiliki skala nyeri sedang. Setelah dilakukan tindakan terapi *pregnancy massage*, Pasien 1 (Ny.A), Pasien 2 (Ny.K), dan Pasien 3 (Ny.L) memiliki skala nyeri ringan. Penulismenyimpulkan bahwa implementasi keperawatan terapi pemijatan *pregnancy massage* menunjukkan adanya efektivitas penurunan nyeri pada Pasien 1 (Ny.A),

Pasien 2 (Ny.K), dan Pasien 3 (Ny.L) (Tim POKJA SLKI, 2019). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada peneliti selanjutnya untuk melakukan implementasi terapi pregnancy massage selama 4 kali 4 minggu sampai semua masalah teratasi, pregnancy massage ini akan lebih efektif bila dilakukan 4 kali selama 4 minggu karena mampu secara signifikan menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil selama trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(April), 1–8. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0AEFEKTIVITAS>
- Febriati, L. D., & Zakiya, Z. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN ADAPTASI PERUBAHAN PSIKOLOGI PADA IBU HAMIL. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- 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>
- Komariah, N., Wahyuni, S., Salsabilah, F., & Puspita, H. (2023). Upaya Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil dengan Massage Effleurage di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang. *Madaniya*, 4(4), 2043–2047. <https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/635>
- Purnamasari, & Kurniati Devi Widyawati, M. N. (2019). GAMBARAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Keperawatan Silampari*, 3, 352–361. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512>
- Resmi, D., & Tyarini, I. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 56–61.
- Tim Pokja PPNI. (2018). *SIKI.pdf*.
- Tim POKJA SDKI PPNI. (2017). *Standar DiagnosaKeperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim POKJA SLKI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Wati, N. K., Kesumadewi, T., Inayati, A., Dharmasari, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Thalasemia Dan Dispepsia Di Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation of Guided Imagery on Pain Scale of Thalasemia and Dyspepsia Patients in Rsud Jend. Ahmad Yani Metro Cit. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 375–382.