

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Februari 2023
Oksi Trijayanti
152211026

ABSTRAK

PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Latar belakang : Nyeri punggung merupakan gangguan pada tulang dan otot bagian bawah punggung yang disebabkan oleh pembesaran uterus sehingga terjadi perubahan kelengkungan tulang belakang menjadi *hiperlordosis*. Rasa nyeri tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan. Hal ini menyebabkan janin menjadi fetal distress dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya dan menghambat produktivitas ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Prenatal Massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* menggunakan pendekatan *one group pre post test design*. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 33 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan hasil Uji *Wilcoxon* diperoleh *p value* = .000. <0,05 didapat nilai *Z*-5.224 sebelum dilakukan *Prenatal Massage* hampir seluruh responden (78,8%) ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri kuat dan setelah di lakukan *Prenatal Massage* hampir seluruh responden (87,9%) tidak nyeri.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III dipuskesmas Jetak.

Saran : Diharapkan bagi ibu hamil untuk mempertahankan dan meningkatkan wawasan tentang *prenatal massage* agar ibu hamil tidak takut untuk melakukan pijat saat hamil dan nyeri punggung pada ibu hamil berkurang.

Kata kunci : *Prenatal Massage*; Nyeri Punggung ; Ibu Hamil.

Universitas Ngudi Waluyo
Study Program Midwifery, Faculty of Health Sciences
Final Project, February 2023
Oksi Trijayanti
152211026

ABSTRAK

BACK PAIN FOR PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III

Background : Back pain is a disorder of the bones and muscles of the lower back caused by the enlargement of the uterus causing changes in the curvature of the spine to hyperlordosis. This pain causes pregnant women to experience sleep disturbances that cause fatigue and irritability and discomfort. This causes the fetus to become fetal distress where the mother's condition is very closely related to the condition of the fetus she contains and hinders the mother's productivity. This study aims to determine the effect of Prenatal Massage on back pain in third trimester pregnant women.

Methods: This research is a quantitative study with a quasi-experimental design using a one group pre post test design approach. The sampling technique in this study was non-probability sampling with a purposive sampling method. The sample used in this study were 33 third trimester pregnant women with complaints of back pain who met the inclusion criteria.

Results: This study shows that the results of the Wilcoxon test obtained p value = .000. <0.05 obtained a Z-5,224 score before Prenatal Massage was carried out, almost all respondents (78.8%) third trimester pregnant women experienced back pain with a strong pain scale and after Prenatal Massage almost all respondents (87.9%) had no pain.

Conclusion: There is an effect of prenatal massage on reducing back pain in third trimester pregnant women at the Jetak Health Center.

Suggestion: It is hoped that pregnant women will maintain and increase their knowledge about prenatal massage so that pregnant women are not afraid to do massage during pregnancy and reduce back pain in pregnant women.

Keywords : _ *Prenatal Massage*; Painful Back ; Mother pregnant.