

EFEKTIVITAS TERAPI PEMIJATAN TERHADAP NYERI PUNGGUNG SELAMA KEHAMILAN : *LITERATURE RIVIEW*

Indatul Maghfira^{1*}, Atika Zahria Arisanti²

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang^{1,2}

*Corresponding Author : indatulmaghfira@gmail.com

ABSTRAK

Proses kehamilan merupakan terjadinya perubahan terjadi pada fisik, keadaan mental wanita. Keadaan ini mengakibatkan wanita hamil sering merasakan keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung bawah. kehamilan terjadi perubahan fisiologi berbagai kondisi tubuh : kardiovaskuler, respirasi, hormon, gastrointestinal, otot-tulang. Perubahan struktur otot-tulang bertahap selama kehamilan, berat badan meningkat menimbulkan rasa ketidak nyamanan punggung bagian bawah, terutama pada trimester III, prevalensi global nyeri punggung pada wanita hamil 40,5%. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan informasi mengenai efektivitas terapi pemijatan selama kehamilan. Metode cara penulisan artikel *ini literature riview*. penelusuran data yang digunakan dalam mencari literatur sebagai berikut: google scholar, Pubmed, lancet. Artikel terpilih berdasarkan full text, open acces, berbahasa inggris dan Indonesia, terbitan tahun 2015-2023 kata kunci nyeri punggung bawah, pijat prenatal, pijat kehamilan, terapi pijat. Hasil studi literature menunjukan efektifitas dalam penurunan nyeri menggunakan pengobatan menggunakan terapi non medis menjadikan salah satu pengobatan alternatif, terapi pijat selama kehamilan alternatif pengobatan memiliki efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah mengurangi rasa pusing serta dapat mengurangi rasa stress, cemas menjalani kehamilan. Kesimpulan : Wanita hamil merupakan factor risiko rentang terjadinya gangguan keadaan fisik. Keadaan fisik dapat berubah sehingga terjadinya masalah kehamilan. Factor yang dapat mengurangi masalah kehamilan pijat terapi menjadi salah satu terapi alternatif yang digunakan pengurangan gangguan keadaan fisik.

Kata kunci : nyeri punggung bawah, pijat prenatal, terapi pijat

ABSTRACT

The pregnancy process change that occurs in the physical, mental condition of women. Pregnant women complain of discomfort lower back. Pregnancy causes physiological various body conditions: cardiovascular, respiratory, hormonal, gastrointestinal, musculoskeletal. Changes in the musculoskeletal structure occur gradually during pregnancy, weight gain causes discomfort the lower back third trimester, Global prevalence of low back pain in pregnant women is 40.5%. Objective: to obtain information regarding the effectiveness of massage therapy in pregnancy. Method: the way to write this article is a literature review. Data search was used to search for literature as follows: Google Scholar, Pubmed, Lancet. Selected articles based on full text, open access, in English and Indonesian, published in 2015-2023, keywords low back pain, prenatal massage, pregnancy massage, massage therapy. Results: Literature studies the effectiveness of pain reduction using non-medical therapy, one of the alternative treatments, massage therapy pregnant women, alternative medicine has a relaxing effect, improves blood circulation, reduces dizziness, reduce stress, anxiety during pregnancy. Conclusion: Pregnancy is one of the risk factors for physical disorders in women. Physical conditions can change so that pregnancy problems arise. Factors that can reduce problems: Pregnancy massage therapy as an alternative therapy used to reduce physical disorders.

Keywords : lower back pain, prenatal massage, massage therapy

PENDAHULUAN

Kehamilan dalam Bahasa inggris disebut sebagai pregnancy merupakan proses terjadinya embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahim selama kurang lebih 9 bulan oleh (WHO, 2017). Kehamilan merupakan proses tumbuh kembang janin dari rahim ibu dimana bertemunya ovum dan air mani hingga fetus siap dilahirkan, normalnya kehamilan yang

berlangsung 280 hari kurang lebih 40 minggu, atau lamanya 9 bulan dimulai hitungan dari awal hari siklus menstruasi berakhir, hamil dibagi menjadi ada tiga trimester diantaranya dimulai pada hari pertama. 0-14 weeks kemudian kedua 14-28 weeks kemudian di akhir yaitu trimester ketiga 28-40 minggu oleh (Yuliani dkk 2021).

Terjadinya perubahan fisiologi kehamilan yaitu cardio, respirasi, hormon, gastrointestinal, dan otot-tulang. Perubahan sistem otot-tulang terjadi secara bertahap selama hamil, dan kelebihan berat badan disebut juga dengan *overweight* dapat menimbulkan, rasa ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah, terutama di trimester III (Cahyani dkk 2020). Ketidaknyamanan nyeri punggung wanita hamil yang terjadi pada TM III. Beberapa penelitian mengenai back pain akibat kehamilan kurang lebih 25% - 90%, sekitar 50% bahwa wanita hamil dapat mengalami punggung nyeri dibagian bawah (Fithriyah dan Haninggar, 2020). nyeri punggung merupakan jenis nyeri punggung yang muncul selama masa kehamilan, nyeri pada bagian muskuloskeletal yang paling umum dialami oleh Wanita hamil serta dapat menyebabkan masalah (Liu et al., 2021).

Masalah yang dapat timbul dari low back pain yang terjadi pada wanita hamil merupakan, wanita dapat mengalami gangguan istirahat yang mengakibatkan wanita merasa mudah letihan, iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas (Veronica *et al*, 2021). Punggung yang mengalami nyeri sangat umum berlangsung pada masa hamil, oleh karena itu dapat digambarkan sebagai salah satu masalah pada kehamilan.. (Soekidjo, 2018). Nyeri punggung juga dapat menyebabkan janin menjadi tertekan, dimana kondisi Ibu hampir sama dengan janin yang disebutkan, yaitu terhambatnya mobilitas bagi yang Ibu, memiliki anak akan terasa sulit jika berada di antara anak dan dapat mempengaruhi aktivitas ibu hamil. (Sarwono, 2016). Punggung bawah mengalami nyeri disebabkan seiring Rahim yang semakin membesar, proses berkembangnya fetus (Harahap, 2019), kelebihan berat tubuh maka badan mengarah kedepan sehingga wanita hamil dapat mempertahankan keseimbangan tubuh dan dapat beradaptasi (Megasari, 2015), dampak yang dapat terjadi pada tubuh wanita, Berusaha untuk mendorong punggung lebih jauh ke posterior dapat menyebabkan tulang posterior bagian inferior melengkung makin dalam (lordosis) dapat memperpendek otot-otot punggung. (Suryaningsih, 2019).

Ada berbagai cara untuk menangani punggung yang mengalami nyeri dibagian bawah pada wanita hamil. Beberapa pemulihan alternatif yang dapat dicoba antara lain pijat, teknik relaksasi, kompres hangat, serta senam khusus untuk ibu hamil, salah satunya adalah pijat membantu wanita hamil merasa nyaman dan rileks. Terapi pijat adalah adanya sentuhan menggunakan tangan pada berbagai bagian badan sehingga bisa melancarkan peredaran hemoglobin dapat meringankan tegangan otot dan dapat mengefisien nyeri Hal ini sesuai dengan penelitian (Firdayani & Rosita, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh El-Hosary at al, (2016), tentang *Effect of Therapeutic Massage on Relieveing Pregnancy Discomfort* dengan hasil Pijat prenatal sebagai pendekatan yang efektif untuk meredakan berbagai ketidaknyamanan yang terkait dengan kehamilan, terutama untuk meredakan punggung yang mengalami nyeri. Menurut penelitian dilakukan oleh Harahap, (2019) mengindikasikan bahwa hampir separuh dari peserta mengalami pengurangan nyeri punggung setelah menerima pijat *prenatal*. yaitu 31,3% kurang lebih 10 responden dibandingkan sebelum dilakukan pijat kurang lebih 10 responden mengalami nyeri yaitu 4 responden mengalami nyeri berat 25 % mengalami nyeri sedang 34%.

Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan informasi mengenai efektivitas terapi pemijatan selama kehamilan.

METODE

Metode dalam penulisan artikel ini merupakan literature. Pencarian data yang digunakan untuk mencari literatur yaitu melalui PubMad, Google Scholar, Lancet menggunakan kata kunci efektifitas

pijat ibu hamil, efektifitas pijat ibu bersalin, dan pengaruh. Data- data yang diperoleh kemudian di pilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi metode quasi eksperiment, randome dengan subyek ibu hamil trimester, dan terbitan dalam 10 tahun terakhir serta berisi tentang pengaruh dan efektifitas tentang pengurangan nyeri dengan teknik pijat selama hamil, berskala nasional maupun internasional serta merupakan penelitian original. Referensi yang termasuk kriteria inklusi yaitu artikel yang tidak bisa di akses tetapi tersedia dan tidak dengan teks yang full text.

HASIL

Sakit punggung bawah adalah gejala yang sangat umum atau fisiologis dialami oleh ibu hamil, semakin bertambah umur kehamilan, semakin banyak wanita hamil yang merasakan sakit pada bagian punggung disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi dan perubahan posisi tubuh dari perkembangan janin di perut, sehingga mengimbangi berat badan janin. berbagai pengobatan nyeri punggung bawah seperti pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi yaitu, pengobatan nonfarmakologi salah satunya pijat ibu hamil atau disebut prenatal massage (Sukeksi *et al.*, 2018). Sebagian besar penelitian tentang nyeri kehamilan dan kaitannya dengan pijat ibu hamil, berfokus pada efek fisik dan psikologi pada wanita hamil dengan nyeri punggung bawah, pencegahan dan pengobatan penting untuk tidak mengabaikan pengaruh dari nyeri yang dialami pada bagian bawah punggung terhadap wanita hamil dapat muncul karena jika rasa sakit ini tidak ditangani dengan tepat, bisa berdampak negatif pada ibu serta bayi dalam kandungan. (Wahyuni *et al.*, 2016).

Berdasarkan data yang diperoleh *The global prevalence of low back pain in pregnancy* dimana prevalensi sakit punggung dapat terjadi pada wanita kurang lebih (40,5%) selama kehamilan oleh (Salari, *et al* 2023). Nyeri punggung bawah merupakan gejala umum yang terjadi dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kurang lebih 70 % di polandian (Citko *et al*, 2018). Sebuah penelitian melaporkan tingkat prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 55% di Australia (Fogarty *et al.*, 2020). Di Indonesia prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita hamil kurang lebih 49% sampai 80-90% dari wanita hamil yang mengalami nyeri punggung. sakit punggung bawah adalah gejala yang sangat umum atau fisiologis dialami oleh ibu hamil, semakin bertambah umur kehamilan, semakin banyak wanita hamil yang merasakan sakit pada bagian punggung disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi dan perubahan posisi tubuh dari perkembangan janin di perut, sehingga mengimbangi berat badan janin. berbagai pengobatan nyeri punggung bawah seperti pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi yaitu, pengobatan nonfarmakologi salah satunya pijat ibu hamil atau disebut prenatal massage (Sukeksi *et al.*, 2018).

Sebagian besar penelitian tentang nyeri kehamilan dan kaitannya dengan pijat ibu hamil, berfokus pada efek fisik dan psikologi pada wanita hamil dengan nyeri punggung bawah, pencegahan dan pengobatan penting untuk tidak mengabaikan pengaruh dari nyeri yang dialami pada bagian bawah punggung terhadap wanita hamil dapat muncul karena jika rasa sakit ini tidak ditangani dengan tepat, bisa berdampak negatif pada ibu serta bayi dalam kandungan. (Wahyuni *et al.*, 2016). Berdasarkan data yang diperoleh *The global prevalence of low back pain in pregnancy* dimana prevalensi sakit punggung dapat terjadi pada wanita kurang lebih (40,5%) selama kehamilan oleh (Salari, *et al* 2023). Nyeri punggung bawah merupakan gejala umum yang terjadi dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kurang lebih 70 % di polandian (Citko *et al*, 2018). Sebuah penelitian melaporkan tingkat prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 55% di Australia (Fogarty *et al.*, 2020). Di Indonesia prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita hamil kurang lebih 49% sampai 80-90% dari wanita hamil yang mengalami nyeri punggung.

Tabel 1. Hasil Penelusuran Literatur yang Menggambarkan Efektifitas Pemberian Terapi Pijat Selama Kehamilan

| Penulis Tahun | Judul Penelitian | Tujuan | Metode | Subjek | Hasil |
|-------------------------|--|--|---|--|--|
| (Muawana h, S., 2023) | Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil | Mengetahui seberapa efektif terapi pijat dan latihan kehamilan dalam meredakan nyeri punggung bawah | Eksperimental | 10 wanita hamil dengan usia kehamilan 28-35 minggu , di posyandu permata hati, kecamatan tangkerangtim ur pekanbaru menggunakan kuesioner. | Terdapat hubungan antara efektivitas terapi pijat dan senam hamil dalam pengurangan rasa nyeri ibu hami. |
| (Fog arty et al., 2023) | The Effectiveness Of Massage In Managing Pregnant Women With Pelvic Girdle Pain: A Randomised Controlled Crossover Feasibility Study | Mengetahui kepantasan melakukan uji coba terkontrol secara acak dari efektivitas pijat dalam mengobati wanita hamil dengan nyeri korset panggul Mengetahui manfaat penggunaan dalam penelitian berskala besar | randomised feasibility crossover-controlled trial | 24 ibu hamil dengan umir 35 tahun usia kehamilan 34 minggu 4 hari | hubungan antara pijat dalam penanganan nyeri panggul ibu hamil |
| (El-Hosary et al, 2016) | Effect of Therapeutic Massage on Relieving Pregnancy Discomforts | Mempelajari pengaruh pijat dalam meringankan ketidaknyamanan pada kehamilan | 1) Kuesioner wawancara terstruktur, 2) Skala nyeri subjektif (skala visual-analog [VAS]); 3) skala tidur dan 4) skala kecemasan | 150 wanita hamil dengan kehamilan trimester 2 dan trimester 3 minggu ke-14 dan ke-30 kehamilan, kondisi kehamilan sehat. | Ada hubungan antara pijat prenatal dan pengurangan ketidaknyamanan selama kehamilan. |
| (Neviana et al, 2023) | Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III | Mempelajari pengaruh pijat non farmakologi dalam mengurangi nyeri punggung trimester III | Pre-Eksperimen | 30 wanita yang dilakukan prenatal massage | Hubungan antara terapi pijat prenatal dengan pengurangan sakit punggung bawah wanita hamil trimester III |
| (Pujiana at al, 2023) | Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III | Mempelajari efek dari Teknik prenatal massage dalam pengurangan nyeri | Pre-eksperimen | 30 wanita hamil yang mengalami nyeri sedang 16 wanita dan 16 mengalami nyeri ringan | Adanya hubungan atntara terapi pijat dengan pengurangan nyeri punggung pada Wanita hamil trimester III dan |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|--|--------------------------------|-----------|--------|---|----------------------------|
| | | | | | | | efektifitas pijat prenatal |
| (Hidayanti et al, 2023) | Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Hamil Tm III | Mempelajari Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Hamil dan Perbedaan nyeri ibu hamil TM III | quasy experiment | 10 hamil | wanita | adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian pregnancy massage pada punggung terhadap nyeri punggung wanita hamil Trimester III | |
| (Mueller & Grunwald, 2021) | Effects, Side and Contraindications of Relaxation Massage during Pregnancy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials | Untuk mengetahui efek ,efek samping dan kontraindikasi mengenai relaksasi pijat selama kehamilan. | uji coba terkontrol acak (RCT) | 150 hamil | wanita | Adanya pengaruh pijat relaksasi terhadap Wanita hamil yang merasa ketidaknyamanan selama hamil serta rasa cemas,depresi | |
| (Mueller & Grunwald, 2021) | Effects, Side and Contraindications of Relaxation Massage during Pregnancy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials | Untuk mengetahui efek ,efek samping dan kontraindikasi mengenai relaksasi pijat selama kehamilan. | uji coba terkontrol acak (RCT) | 150 hamil | wanita | Adanya pengaruh pijat relaksasi terhadap Wanita hamil yang merasa ketidaknyamanan selama hamil serta rasa cemas,depresi | |

Berbagai studi menunjukkan adanya hubungan antara terapi pijat dan pengurangan nyeri punggung bawah pada wanita hamil, antara lain:

Menurut Penelitian Muawanah., S, (2023), hasil dari penelitiannya menunjukan uji normalitas dengan Shapiro-wilk test menjelaskan bahwa data berdistribusi tidak normal dimana nilai signifikansi pre-test nyeri $p=0,095$ dan post-test $p=0,000$ sehingga dilakukan analisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon signed rank test yaitu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu $p=0,005$ ($p<0,05$) menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan nyeri punggung bawah pada wanita hamil. Penelitian Neviana et al (2023), Terdapat pengaruh positif dari pijat prenatal terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil di trimester III. Metode ini terbukti efektif dalam membantu mengatasi nyeri punggung yang sering dialami oleh wanita hami. Hasil uji bivariat yang menghasilkan nilai p sebesar dengan α sebesar 0,05 menunjukan hal tersebut. Menurut penelitian ini, Wanita hamil yang mengalami nyeri punggung . penelitian ini menjelaskan bahwasannya nyeri punggung ibu hamil dipengaruhi oleh keadaan fisiologinya wanita hamil. Wanita hamil yang dilakukan prenatal massage akan mengalami pengurangan nyeri (Pujiana at al, 2023).

Selain itu penelitian El-Hosary at al (2016) juga menunjukan adanya korelasi antara nyeri punggung terhadap pijat wanita hamil. Yaitu hasil Tingkat signifikansi pada $\alpha \leq 0,05$, perbedaan sangat signifikan pada $p \leq 0,01$ menunjukan hal tersebut. Menurut penelitian ini gejala fisik pada Wanita hamil hal fisiologis. Penelitian ini menjelaskan bahwa terapi pijat efektif dalam meringankan nyeri ketidaknyamanan selama kehamilan pada trimester kedua terapi pijat

menjadi salah satu alternatif pengobatan dalam pengurangan ketidaknyamanan selama kehamilan.

PEMBAHASAN

Terapi pijat merupakan suatu teknik dengan cara mengusap, menekan pada permukaan tubuh yang menciptakan efek relaksasi, memperlancar peredaran darah, mengoptimalkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran terapi pijas sendiri memiliki berbagai macam-macam terapi pijat (Afni, 2024). Terapi pijat ini memiliki beberapa macam terapi pijat yaitu salah satunya terapi pijat, akupresure, prenatal dan prenatal yoga tetapi fokus dari artikel ini yaitu pijat ibu hamil atau disebut juga *prenatal massage* serta memastikan kondisi wanita hamil dan janin wong, F, 2010 (Freike *et al.*, 2023). Berikut indikasi dan syarat yang diperbolehkan melakukan pemijatan pada wanita hamil sebagai berikut : Menjamin kesehatan ibu dan janin melalui pemeriksaan fisik yang menyeluruh melakukan palpasi Leopold, mendengarkan DJJ serta tanda-tanda vital. Serta riwayat kesehatan yang harus diperhatikan yaitu ibu hamil dan bayi dalam kondisi yang sehat, ibu hamil yang mengalami keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan, serta usia kehamilan diatas 12 minggu, dan ibu hamil tidak boleh dilakukan pemijatan yaitu ibu hamil yang memiliki riwayat abortus habitualis serta ibu hamil yang mengalami fetal distress, usia yang boleh dilakukan pemijatan (Dignity, 2022).

Usia kehamilan trimester II akhir pada usia kehamilan 28 minggu dan trimester III 28-40 minggu masa kehamilan dimana adanya rasa ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga perlu dilakukan terapi pemijatan, untuk kehamilan trimester I tidak dianjurkan dilakukan pemijatan karena usia kehamilan yang rentan dapat memicu terjadinya kontraksi bagian tubuh yang harus dihindari saat pemijatan pada wanita hamil (Freike *et al.*, 2023). Menurut teori Evans, 2021 (Anggraeni dkk, 2024), Area tubuh yang tidak boleh dilakukan pemijatan yaitu pada: Pada area antara tulang pergelangan kaki dan tumit, terdapat titik tertentu yang dapat memicu kontraksi. Oleh karena itu, tidak disarankan untuk memijat perut selama masa kehamilan, sebab tekanan pada area tersebut bisa membuat ibu hamil merasa tidak nyaman, usia kehamilan empat bulan, sebaiknya ibu tidak tidur selama pemijatan, sebaiknya dilakukan dengan posisi telentang, karena berat bayi pada rahim dapat memberikan tekanan pada pembuluh darah, sehingga kurangnya aliran darah ke plasenta sehingga kadar oksigen yang mengalir ke janin menjadi berkurang, tidak memberikan tekanan terlalu kuat pada jaringan di kaki selama pemijatan. Meskipun tekanan tersebut terasa menyenangkan karena wanita hamil sangat rentan terhadap pembekuan darah. Selalu komunikasikan dengan terapis atau tenaga kesehatan jika pijatan terlalu kuat atau tidak, Hal lain yang perlu diingat bahwa ibu hamil harus di pijat dengan orang yang sudah berpengalaman dan orang yang memang mengetahui dengan baik bagaimana secara anatomi perubahan dialami oleh wanita hamil dan metode untuk mengatasinya, serta pertimbangan yang perlu diperhatikan dalam memberikan terapi pijat.

Faktor faktor pemijatan pada ibu hamil tangan terapis pijat harus tetap menyentuh tubuh klien, tekanan pada telapak tangan sebaiknya diterapkan hanya saat menggerakkan tangan ke atas dan harus dihentikan saat melakukan gerakan kembali. Pijatan yang dilakukan bertujuan untuk memberikan relaksasi pada wanita hamil, dengan frekuensi gerakan sekitar 15 kali per menit. Irama harus terus-menerus tanpa jeda. Semua bagian tubuh harus dipijat secara berkesinambungan. Dalam 10 menit, pijatan seharusnya dapat memberikan relaksasi yang cukup agar pasien dapat tidur nyenyak di malam hari. Umumnya, diyakini bahwa pijat paling baik dilakukan setiap hari dengan posisi yang tepat selama pemijatan wanita hamil (Afni dkk, 2024). Posisi pemijatan pada wanita hamil yang dianjurkan pemijatan pinggang dengan posisi tidur menyamping ke arah kanan atau kiri, sedangkan pemijatan di area punggung bisa dengan duduk/berbaring. Tetapi lebih dianjurkan untuk duduk serta teknik dari pemijatan yang dilakukan untuk ibu hamil (Mintaningtyas, 2023).

Menurut teori Mintaningtyas (2023), Teknik pemijatan yang dilakukan pada ibu hamil antara lain yaitu : Siapkan lotion, minyak vitamin E, selimut, tempat tidur dan ruangan yang nyaman dengan sirkulasi yang baik, membantu ibu membuka baju dan menggantinya dengan selimut, memastikan ibu sudah buang air kecil, memastikan kuku terapis tidak Panjang, pastikan terapis tidak menggunakan cincin dan mencuci tangan dengan bersih, melakukan tindakan dengan memastikan posisi ibu nyaman, berbaring miring, Gosok kaki dengan lembut menggunakan lotion agar guratan lebih halus mulailah dari mengusap bagian depan kaki secara lembut, bergerak dari jari hingga pergelangan kaki dan buat gerakan melingkar kecil di sekitar pergelangan kaki.

Selanjutnya, gunakan kedua jari jempol untuk menghasilkan gerakan melingkar kecil pada permukaan kaki, yang benar pada bawah jari. kemudian area tungkak, satu jempol digerakkan ke bawah sementara jempol yang lain bergerak ke atas, lalu bergantian, setelah itu dengan lembut tarik setiap jari kaki dan gosok menggunakan jari telunjuk atau ibu jari, sambil menghindari titik tekanan antara tulang pergelangan kaki dan tumit. Untuk menggosok punggung, posisi bisa duduk atau berbaring miring seperti ibu hamil. Gunakan kedua tangan untuk menyusuri punggung secara vertikal, menggunakan lotion agar tangan mudah meluncur. Pemijatan dapat berfokus pada area otot di kedua sisi tulang belakang, dengan gerakan meremas yang dapat dilakukan menggunakan ibu jari atau bagian bawah tangan, bergerak ke atas dan ke bawah. Gosok bahu dengan bagian bawah tangan atau ujung jari, sambil memberikan tekanan lembut disatu sisi leher, lakukan gerakan meluncur dari bagian atas bahu hingga pangkal tengkorak. Ulangi langkah ini di sisi yang lain. Untuk pemijatan kulit kepala, gerakkan tangan dari dasar tengkorak menuju garis rambut. Gunakan kedua tangan dan rapatkan jari-jari untuk memberikan tekanan yang lembut.. Lingkarkan kedua tangan, baik rapat maupun terpisah. Sertakan usapan lembut pada wajah, yang bisa membuat ibu hamil merasa sangat santai. Untuk area perut, hindari pemijatan tetapi bisa diganti dengan usapan perlahan menggunakan minyak vitamin E untuk memberikan efek menenangkan yang juga dapat membantu mencegah timbulnya *stretch mark*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan diketahui bahwasanya nyeri punggung pada wanita hamil merupakan hal yang sangat fisiologis di alami wanita hamil, terutama wanita yang berada pada tahap akhir kehamilan dimulai terjadinya perubahan fisiologis dimana kenaikan berat badan yang dapat mempengaruhi sistem otot-tulang. Sehingga salah satu terapi alternatif yang digunakan yaitu terapi pijat sebagai solusi yang tepat dalam pengurangan punggung bawah yang mengalami nyeri pada wanita hamil. Beberapa peneliti menunjukan bahwa pemijatan dapat meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, dan memberikan sensasi nyaman pada wanita hamil. Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari buku elektronik yang menunjukan manfaat dari terapi pijat sendiri yaitu sebagai alternatif dalam pengurangan konsumsi obat-obatan untuk menghindari efek samping yang berlebih dari pemberian obat-obatan, dapat mengurangi keluhan seperti rasa cemas dan stres, meningkatkan sirkulasi darah, dampak diberikanya terapi pijat ini diharapkan dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga mengurangi keluhan yang di alami wanita hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna Citko, Stanisław Górski, Ludmiła Marcinowicz, A. G. (2018). *Sedentary Lifestyle and Nonspecific Low Back Pain in Medical Personnel in North-East Poland. Biomed Res Int.* <https://doi.org/10.1155/2018/1965807>
- Bdn. Rita Afni, SST, M.Kes, Bdn. Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes, Bdn. Miratu Megasari, SST, M.Kes, Bdn. Intan Widya Sari, SST, M. K. . (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori)* (cetakan pe, p. 172). Media Pustaka Indo. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Asuhan_Kebidanan_Pada_Kehamila/q1P_EAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=teknik+prenatal+massage&pg=PA152&printsec=frontcover
- Cahyani P, Sriasih N, D. M. (2020). Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 73–80.
- Dignity, L. I. (2022). *Moms Treatment* (VERSI 2).
- Diki Retno Yuliani, Elfirayani Saragih, Anjar Astuti, Wahyuni, Murti Ani, Y. M., & Evita Aurilia Nardina, Ratih Kumala Dewi, Sulfianti, Ismawati, Oktaviana Maharani, Septalia Isharyanti, Siti Nur Faizah, Retris Fitri Miranda, Fajaria Nur Aini, Etni Dwi Astuti, Niken Bayu Argaheni, N. A. (2021). *Asuhan Kehamilan*.
- El-Hosary, E., A., Soliman, A., F., H., & El-Homosy, M., S. (2016). Effect of Therapeutic Massage on Relieving Pregnancy Discomforts. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 05(04), 57–64. <https://doi.org/10.9790/1959-0504025764>
- Firdayani, D., & Rosita, E. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III (Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kec Gudo, Kab Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147. https://www.researchgate.net/publication/350520513_Pengaruh_Senam_Hamil_Terhadap_Penurunan_Nyeri_Punggung_Bawah_Pada_Ibu_Hamil_Trimester_II_DAN_III
- Fithriyah Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, R. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II. *Jurnal Kebidanan*.
- Fogarty, S., McInerney, C., Celup, P. R., & Hay, P. (2020). *Nyeri Korset Panggul Terkait Kehamilan dan Pijat Kehamilan : Temuan dari Analisis Subkelompok Studi Observasi*. 13, 1–8.
- Fogarty, S., McInerney, C., Chalmers, J., Veale, K., & Hay, P. (2023). The Effectiveness of Massage in Managing Pregnant Women with Pelvic Girdle Pain: a Randomised Controlled Crossover Feasibility Study. *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*, 16(4), 5–19. <https://doi.org/10.3822/ijtm.v16i4.877>
- Freike S.N Lumy, S.SiT, M. K., Sjenny Olga Tuju, SKM, S.Tr. Keb, M. K., Yunni Safitri, SST., M. K., Yulien Adam S.ST, M. K., Elisabeth Machdalena F. Lalita, SKM, S.Tr.Keb, M. K., Bd. Islah Wahyuni, SSIT., M. B., Sesca Diana Solang, S.SIT, M. K., Amelia Donsu, SST, M. K., Bd. Lolita Nugraeny, SST., M. K., Wahyuni, M. K., Tengku Hartian SN, Amd. Keb., SKM., M. K., Fredrika Nancy Losu, S. M. K., Anna Malia, SST., M. K., Cut Linar, S.SIT., M. K. ., Siti Rahmah, SST., M. K., Irmasanti Fajrin, M. K., & Dian Pratiwi, S.S.T, M. K. (2023). *Bunga Rampai Kebidanan Komplementer* (M. T. K. Arfiyan Sukmadi, S.ST. (ed.); cetakan pe). https://www.google.co.id/books/edition/Bunga_Rampai_Kebidanan_Komplementer/UbLpEAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=teknik+pijat+ibu+hamil&pg=PA16&printsec=frontcover
- 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.

- <http://arxiv.org/abs/1011.1669><http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520><https://journals.asm.org/doi/10.1128/AAC.03728-14>
- Hidayanti, A. N., Elizar, E., & Sagita, W. (2023). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 8(02), 38. <https://doi.org/10.35720/tscnrs.v8i02.442>
- Liu, X., Xu, Z., Wang, Y., Luo, H., Zou, D., Zhou, Z., & Zhuang, L. (2021). Evaluating the quality of reports about randomized controlled trials of acupuncture for low back pain. *Journal of Pain Research*, 14, 1141–1151. <https://doi.org/10.2147/JPR.S308006>
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Relationship Between Pregnancy Exercises and Low Back Pain Issue For Pregnant Women at Their Third Quarter Period of Pregnancy. *Jurnal Stikes Hang Tuah Pekanbaru*, 3(103), 17–20.
- Muawanah, S. (2023a). Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 118–128. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3401>
- Mueller, S. M., & Grunwald, M. (2021). Effects, side effects and contraindications of relaxation massage during pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Medicine*, 10(16). <https://doi.org/10.3390/jcm10163485>
- Neviana, E., Murbiah., Pujiana, D. (2023). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Masker Medika*, 11(1), 33–41. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515>
- Novi Anggraeni, Linda Yanti, Putu Irma Pratiwi, Fauziah Hanum Nur Adriyani, I Dewa Ayu Agra Darmawati, Niluh Nita Silfia, Nendhi Wahyunia Utami, Ernawati Ernawati, Susilo Rini, S. S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer* (Efitra (ed.); p. 183). https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Asuhan_Kebidanan_Komplementer/iHrsEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=area+yang+tidak+boleh+dilakukan+prenatal+massage&pg=PA23&printsec=frontcover
- Pujiana, D., & Murbiah, M. (2023). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Masker Medika*, 11(1), 33–41. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515>
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Sestu Iriami Mintaningtyas, Y. S. I. (2023). *Massage Counterpressure untuk Mengurangi Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea* (p. 66). Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/Massage_Counterpressure_untuk_Mengurangi/W6gBEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=posisi+pijat+ibu+hamil&pg=PA37&printsec=frontcover
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Suryaningsih, M. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 1 no 2, 37–45. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i2.55>
- Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Aisyah : Jurnal*

Ilmu Kesehatan, 6, 219–224. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.790>

Wahyuni, S., Raden, A., Nurhidayati, E., Juwiring, P., Klaten, K., Taping, K., & Bawah, N. P. (2016). Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan. *Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten*, 11, 14.

WHO. (2017). *Kehamilan*. World Health Organization.