

## **TINJAUAN LITERATUR : EFEKTIFITAS PRENATAL MASSAGE DAN KOMPRES HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Erike Septa Prautami**

Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya  
email : erikeseptaprautami@fkm.unsri.ac.id

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil TM III dimana sebanyak 70% ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah nyeri punggung. Salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM III adalah dengan prenatal massage dan kompres hangat

**Tujuan :** Untuk mengetahui efektivitas prenatal massage dan kompres hangat dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan Literatur review (tinjauan literature) dengan melakukan pencarian perpustakaan menggunakan mesin pencarian basis data jurnal internet. Basis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Google Cendikia.

**Hasil:** prenatal massage dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil karena dapat memberikan rasa rileks kepada ibu hamil serta melancarkan peredaran darah. Begitu juga dengan kompres hangat dapat melancarkan sirkulasi darah dengan adanya dilatasi pembuluh darah.

**Kesimpulan:** nyeri punggung pada ibu hamil dapat dikurangi atau diatasi dengan menggunakan terapi komplementer diantaranya prenatal massage dan kompres hangat.

**Kata Kunci :** Prenatal Massage, Kompres Hangat, Nyeri

### ***LITERATURE REVIEW : EFFECTIVE PRENATAL MASSAGE AND WARM COMPRESSING IN REDUCING BACK PAIN IN PREGNANT MOTHERS TRIMESTER III***

### **ABSTRACT**

**Background :** Anxiety during pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy such as anxiety and fear of death, trauma birth, fear of birth defects, anxiety about the birth of a baby and the beginning of a new phase of his life also the mother feels arises at the same time.

**The purpose :** To determine the level of anxiety of gravida pregnant women to the second trimester III

**Method :** This study uses a literature review (literature review) which searches the library using an internet journal database search engine. The database used in this study is Google Scholar.

**Result :** prenatal massage can reduce back pain in pregnant mothers because it can give a rilex to pregnant mothers and administer circulation. So can a warm compressing of blood with a dilatation of blood vessels

**Conclusion :** Back pain in an expectant mother can be reduced or overcome by using complementary therapy between prenatal massage and warm compressing.

**Keywords :** Prenatal Massage, Warm compress, Pain

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kejadian yang didahului dengan proses bertemunya ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan ini berlangsung selama kira-kira 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir (1). Yuliani dkk (2021) menyatakan bahwa adanya perubahan adaptasi ibu hamil pada fisiologis dan psikologis selama kehamilan normal (2).

Ketidaknyamanan pada kehamilan muncul akibat dari perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Ketidaknyamanan trimester III (TM III) yaitu usia hamil 28-42 minggu yang sering terjadi diantaranya nyeri punggung 70%, sering buang air kecil 50%, konstipasi 40%, kram pada kaki 10%, sesak nafas 60%<sup>3</sup>. Nyeri punggung terjadi karena seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin, titik berat tubuh lebih condong kedepan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang, tulang punggung bagian bawahpun lebih melengkung (lordosis), serta otot-otot tulang belakang memendek (3-5)

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* dimana penelusuran Pustaka dengan menggunakan Google Cendikia dengan menggunakan kata kunci : Prenatal massage, kompres hangat, dan nyeri punggung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Dewiani menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pre – posttest intervensi dengan prenatal massage with love) dan kelompok kontrol (senam hamil). Hasil dari penelitian ini yaitu tidak terdapat perbedaan pengaruh prenatal massage dan senam hamil terhadap nyeri punggung (6).

Penelitian Lestahulu yang menggambarkan penerapan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung. Asuhan kebidanan yang diberikan berupa terapi komplementer yang terdiri dari kompres

hangat dan prenatal massage. Prenatal Massage merupakan cara lembut dan halus membantu ibu hamil merasa lebih segar, rileks dan nyaman saat hamil. Prenatal Massage dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan (7).

Sementara itu penelitian Fithriyah dengan jenis penelitian ini adalah one group pretest post test design yang merupakan penelitian eksperimen dimana tidak menggunakan pembanding (control). Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang sebanyak 32 ibu hamil. Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang sehingga menyebabkan tubuh ibu menjadi lordosis. Hal tersebut memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan nyeri punggung. Berat badan ibu yang bertambah juga bisa mempengaruhi nyeri punggung karena dengan bertambahnya berat badan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga menyebabkan stres pada sendi. Prenatal massage dapat membuat ibu hamil menjadi lebih rileks dan senang, karena dengan dilakukan prenatal massage akan memperlancar sirkulasi darah ibu. Hal tersebut juga bisa mengurangi rasa nyeri yang di rasakan oleh ibu hamil (3).

Berdasarkan tiga jurnal yang di dapatkan bahwa prenatal massage dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil karena dapat memberikan rasa rileks kepada ibu hamil serta melancarkan peredaran darah. Begitu juga dengan kompres hangat dapat melancarkan sirkulasi darah dengan adanya dilatasi pembuluh darah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : nyeri punggung pada ibu hamil dapat dikurangi atau diatasi dengan menggunakan terapi komplementer diantaranya prenatal massage dan kompres hangat..

### **Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Situmorang. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. CV. Pustaka El Queena; 2021.
2. Yuliani DR, Saragih E AA. Asuhan Kehamilan. Yayasan Kita Menulis; 2021.
3. Fithriyah F, Haninggar RD DR. Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. J Kebidanan. 2020;10(1).
4. M M. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. J Kesehat Komunitas. 2015;3(1).
5. Suryaningsih. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Bangkalan. Nurse Updat J Ilmu Keperawatan. 2019;9(2).
6. Dewiani K, Purnama Y YL. e Effectiveness of Prenatal Massage Therapy Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. J Kebidanan. 2022;
7. Lestaluhu V. Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. J Kebidanan. 2022;2(2):96-103.

