



***Massage Dan Relaksasi Untuk
Menurunkan Nyeri Punggung Pada
Kehamilan Trimester III***



Adilla Raflesyia Sellawati Sanjaya

**DIII Kebidanan
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

DAFTAR ISI - 2
PRAKARTA – 3
LATAR BELAKANG – 4
TUJUAN PENULISAN – 5
MANFAAT PENULISAN - 6
GLOSSARY - 7



BAB I KEHAMILAN - 8

1. Pengertian Kehamilan - 9
2. Perubahan Pada Kehamilan Trimester III - 10
3. Ketidaknyamanan Trimester III - 10



BAB II NYERI - 14

1. Pengertian Nyeri - 15
2. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri - 15
3. Nyeri Punggung - 16
4. Intensitas Nyeri - 17



BAB III MASSAGE - 18

1. Pengertian Massage – 19
2. Tujuan Massage - 19
3. Perlengkapan Dan Alat Massage - 20
4. Indikasi & Kontraindikasi Dalam Massage - 21
5. Teknik Pelaksanaan Massage - 22

BAB IV RELAKSASI - 23

1. Pengertian Relaksasi - 24
2. Relaksasi Benson - 24
3. Relaksasi metode zikir – 25
4. Pedoman Zikir – 25
5. Prosedur Tindakan Massage – 27
6. Prosedur Relaksasi – 28



PENELITIAN TERDAHULU - 29

PENUTUP - 30

DAFTAR PUSTAKA - 31



PRAKARTA

Assalamuallaikum Wr.Wb

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmad dan hidayahNya penulis dapat menyelesaikan buku saku dengan judul “Penerapan *Massage* Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III”. Buku ini menjelaskan tentang konsep ketidaknyamanan kehamilan trimester III seperti nyeri punggung dan tata cara penatalaksanaanya.

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya buku saku ini. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat dalam peningkatan kualitas pelayanan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Penulis menyadari bahwa buku ini tidak luput dari kekurangan dan keterbatasan, masukan dan saran untuk perbaikan sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat.

Wassalamuallaikum Wr.Wb

Surakarta, 20 April 2020

Adilla Raflesyia Sellawati Sanjaya



Latar Belakang

Kehamilan merupakan pengalaman yang unik bagi seorang wanita dan selama kehamilan wanita akan mengalami perubahan baik secara anatomi, fisiologi dan psikologis sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung (Rukiyah, 2014). Nyeri punggung pada kehamilan dapat terjadi akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan juga akibat pengaruh hormon relaksin terhadap ligament.

Hasil survey yang dilakukan di PMB Wulan Kartasura pada bulan Januari 2020 terdapat 60% ibu hamil mengalami nyeri punggung (*backpain*) pada kehamilannya dan mayoritas ibu hamil kurang pengetahuan mengenai penatalaksanaan nyeri punggung, nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi tanpa menggunakan obat analgetika. Namun penatalaksanaan nyeri punggung mampu diatasi dengan pemberian *massage* dan relaksasi sehingga nyeri punggung pada ibu hamil dapat teratasi.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk menuliskan buku saku dengan judul “Penerapan *Massage* Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III”.

Tujuan Penulisan

TUJUAN PENULISAN:

1. Buku saku ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang “*Massage* Dan Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III” dan menjadi dasar KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) terhadap masyarakat secara umum.
2. Penulisan buku saku ini dapat dijadikan wacana dan menambah wawasan tentang kebidanan khususnya ibu hamil mengenai penerapan *massage* dan relaksasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Manfaat Penulisan

MANFAAT PENULISAN

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan kepada tenaga kesehatan dan masyarakat khususnya ibu hamil mengenai penerapan *massage* dan relaksasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan promosi kebidanan yang diharapkan dapat menjadi manfaat guna untuk kemajuan baik bagi pemberi pelayanan kesehatan maupun pasien dimasa mendatang. Penerapan *massage* dan relaksasi ini dapat dilakukan pada program kelas ibu hamil .

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat mampu menerapkan *massage* dan relaksasi terhadap nyeri punggung pada kehamilan setelah mengikuti pelatihan pada tenaga kesehatan sehingga ibu hamil tidak mengkonsumsi obat analgetika.

GLOSSARY

- FPRS** *Skala Faces Pain Rating Scale* (FPRS) merupakan skala nyeri dengan model gambar kartun dengan enam tingkatan nyeri dan dilengkapi dengan angka 0 sampai dengan 10.
- TBC** Tuberkulosis (TBC) merupakan penyakit paru-paru akibat kuman *Mycobacterium tuberculosis* dan menimbulkan gejala berupa batuk yang berlangsung lama (lebih dari 3 minggu) berdahak dan terkadang mengeluarkan dahak.
- TENS** Stimulasi Saraf Elektris Transkutan (Tens) merupakan terapi yang menggunakan arus listrik bertegangan rendah untuk menghilangkan rasa sakit. Stimulasi listrik membantu memblokir sinyal rasa sakit ke otak dan menghasilkan penghilang rasa sakit alami.
- PMB** Praktik Mandiri Bidan (PMB) merupakan bentuk pelayanan kesehatan di bidang kesehatan dasar yang diberikan oleh bidan kepada pasien sesuai dengan kewenangan dan kemampuannya.



BAB I KEHAMILAN

1. Pengertian Kehamilan
2. Perubahan pada kehamilan trimester III
3. Ketidaknyamanan Trimester III



BAB I

Kehamilan

A. Pengertian kehamilan

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan trimester III yaitu periode 3 bulan terakhir kehamilan yang dimulai pada minggu ke -28 sampai minggu ke -40 (Rukiyah, 2014).



“Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim).

Kemudian air mani itu kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu kami bungkus dengan daging. Kemudian kami jadikan makhluk yang (berbentuk) lain, maka Maha Suci Allah, Pencipta Yang Paling Baik.”

(Al. Mu'minuun: 12-14)

B. Perubahan fisiologis pada kehamilan trimester III yaitu:

1. Uterus

Peningkatan kontraksi miometrium menyebabkan otot fundus tertarik ke atas sehingga terjadi kontraksi secara aktif serta memberikan tarikan yang lambat dan stabil terhadap serviks yang relatif terfiksasi yang menyebabkan pembukaan serviks.

2. Sistem Kardiovaskuler

Kompresi vena cava inferior oleh uterus yang membesar selama trimester ketiga menyebabkan menurunnya aliran balik vena.

3. Sistem Respirasi

Perubahan sistem hormonal yang mempengaruhi aliran darah ke paru-paru mengakibatkan banyak ibu hamil akan terasa susah bernafas.

4. Sistem Perkemihan

Pada akhir kehamilan terjadi peningkatan frekuensi buang air kecil karena kepala janin mulai turun sehingga kandung kemih tertekan.

5. Sistem Musculoskeletal

Tulang belakang diperkuat oleh ligamen, ligamen bermanfaat untuk membatasi gerakan tulang belakang yang membahayakan saraf. Jika ligamen tidak berfungsi dengan baik, maka tulang belakang menjadi tidak stabil dan gerakan tidak normal sehingga mengakibatkan nyeri punggung (Setiobudi, 2016).

6. Kulit

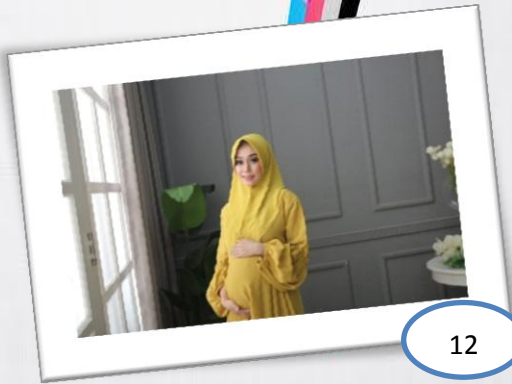
Terdapat *strie gravidarum*, mengeluh gatal kelenjar sebacea lebih aktif. Perubahan warna kulit menjadi lebih gelap karna hiperpigmentasi terlihat lebih nyata, pada area seperti areola, perineum dan umbilikus juga area yang cenderung mengalami gesekan aksila dan paha bagian dalam.

7. Mammae

Pada ibu hamil trimester III terkadang keluar rembesan cairan berwarna kekuningan dari payudara ibu yang disebut kolostrum (Hutahaean, 2013).

8. Sistem Pencernaan

Hormon progesteron dapat menimbulkan konstipasi yang terjadi karena kurangnya aktivitas dan penurunan asupan cairan. Selain itu perut kembung juga terjadi karena adanya tekanan uterus yang membesar dalam rongga perut yang mendesak organ-rgan dalam perut khususnya saluran pencernaan, usus besar, kearah atas dan lateral (Hutahaean, 2013).



Ketidaknyamanan Trimester III

Ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis.

fisik

nyeri ulu hati, kram otot, sering buang air kecil, nyeri punggung, bengkak pada kaki, sesak nafas dan mudah lelah.

Psikologis

ibu mengalami kecemasan terhadap kehamilannya.

Nyeri punggung yang tidak teratasi akan menyebabkan kecemasan ibu terhadap kehamilannya. Dampak buruk dari kecemasan tersebut memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim yang mengakibatkan meningkatnya tekanan darah sehingga memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran. Kelahiran bayi berat lahir rendah (BBLR) dan bayi prematur.

Agar tidak terjadi komplikasi tersebut maka diperlukan penatalaksanaan nyeri menggunakan tindakan nonfarmakologis berupa *massage* dan relaksasi.

BAB II

NYERI

1. Pengertian Nyeri
2. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri
3. Nyeri Punggung
4. Intensitas Nyeri



BAB II NYERI

A. Pengertian Nyeri

Definisi nyeri menurut The *Intrernationals Association For The Study Of The Pain* (IASP) yaitu suatu perasaan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan suatu jaringan yang nyata atau yang berpotensi rusak (Zakiyah, 2015).

B. Faktor Nyeri

Banyak faktor yang mempengaruhi persepsi dan reaksi nyeri, diantaranya yaitu lingkungan, keadaan umum, endorfin, faktor situasional, jenis kelamin, status emosi, pengalaman yang lalu, reaksi terhadap nyeri, ansietas kepribadian, sosial budaya, usia dan kepercayaan (Solehati dan Cecep, 2015).



Nyeri Punggung

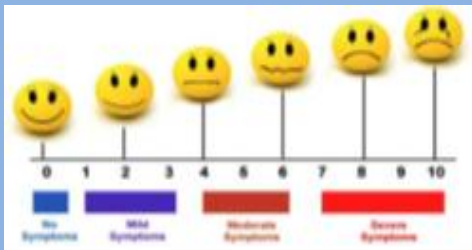
Nyeri punggung biasa dirasakan oleh ibu hamil diusia kehamilan diatas 28 minggu hingga 40 minggu. Nyeri disebabkan oleh hormon progesteron dan relaksin serta postur tubuh yang berubah serta meningkatnya berat yang dibawa dalam rahim (Rukiyah, 2014).

Ada beberapa perubahan yang menyebabkan nyeri punggung saat hamil, diantaranya yaitu:

- 1) Berat badan meningkat.
- 2) Perut yang besar menyebabkan gesernya garis gravitasi tubuh ke depan. Sehingga otot punggung berkerja untuk menyeimbangkan tubuh.
- 3) Ligamen menjadi renggang akibat hormon relaksin yang meningkat saat hamil, ligamen yang renggang dapat menyebabkan sendi tulang belakang menjadi kurang stabil dan menyebabkan nyeri punggung pada kehamilan.
- 4) *Emotional stress* menyebabkan otot menjadi tegang dan spasme, stress dapat memperburuk nyeri punggung saat hamil (Setiobudi, 2016).

Intensitas Nyeri

Skala Faces Pain Rating Scale (FPRS) merupakan skala nyeri dengan model gambar kartun dengan enam tingkatan nyeri dan dilengkapi dengan angka 0 sampai dengan 10.



BAB III *MASSAGE*

1. pengertian *Massage*
2. Perlengkapan Dan Alat *Massage*
3. Indikasi Dan Kontraindikasi Dalam *Massage*
4. Teknik Pelaksanaan *Massage*



BAB III


Massage

A. Pengertian *Massage*

Massage diartikan sebagai pijat yang telah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan menggunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Trisnowiyanto, 2012).


B. Tujuan *Massage*

1. Melancarkan peredaran darah
2. Memperbaiki proses metabolisme.
3. Menyempurnakan zat-zat makanan keseluruhan tubuh.
4. Mengurangi kelelahan.
5. Menambah tonus otot
6. Memberikan perasaan nyaman, segar dan kehangatan pada tubuh.
7. meringankan berbagai gangguan penyakit yang boleh dipijat (Trisnowiyanto, 2012).




C. Perlengkapan dan alat *massage*

1. Ruang *Massage*
2. Kualitas ventilasi udara yang bersih
3. Tempat tidur dan bantal
4. Kursi
5. Kain penutup badan
6. Bahan *massage* berupa Minyak Zaitun



Minyak zaitun adalah minyak alami yang di ekstraksi dari buah zaitun. Sekitar 24 minyak zaitun terdiri dari lemak jenuh, omega 6, dan asam lemak omega 3. Asam lemak terbanyak didalam minyak zaitun yaitu asam oleat yang sangat sehat dan bermanfaat untuk mengurangi peradangan (Adrian, 2018).



D. Indikasi & kontra indikasi dalam *massage*

1. Indikasi *massage*

Hal-hal penyakit yang boleh di *massage*:

- a. Fatigue (kelelahan)
- b. Sembelit / susah buang air besar
- c. Sakit kepala
- d. Nyeri punggung bawah
- e. Nyeri persendian
- f. Kekauan otot

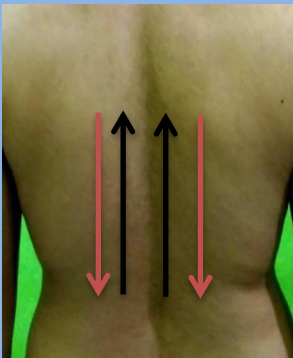
2. Kontra Indikasi *Massage*

Hal-hal yang tidak boleh di *massage*:

- a. Demam tinggi
- b. Penyakit-penyakit kulit
- c. *Fraktur* (patah tulang)
- d. Luka-luka yang ada pada daerah yang di *massage*
- e. Sehabis makan, sehabis dioperasi dan sehabis disuntik
(Trisnowiyanto, 2012).

Teknik Pelaksanaan *Massage* Pada Punggung

Massage dengan metode *frictions* yaitu pijatan dengan minyak zaitun menggunakan ujung-ujung tiga jari yang merapat, Pijatan ini menekan dan memutar kearah medial dengan tekanan setengah lingkaran kuat dan setengah lingkaran ringan, setiap titik dipijat 3x pijatan pada otot-otot penegak punggung. Untuk pijatan dimulai dari samping *vertebra lumbalis* 5 sampai dengan samping *vertebra cervikalis* 7. Dengan irama gerakan dari bawah ke atas, kemudian kembali dari atas ke kebawah melalui jalan semula dengan gosokan jari-jari ringan. Teknik gerusan ini dilakukan 3x ulangan dan diberikan seminggu 2 kali selama 5 menit (Trisnowiyanto, 2012).



BAB IV

RELAKSASI

1. Pengertian relaksasi
2. Relaksasi Benson
3. Relaksasi metode zikir



BAB IV

Relaksasi

A. Pengertian Relaksasi

Relaksasi adalah suatu teknik non farmakologis yang efektif untuk menurunkan nyeri fisik dan kecemasan seseorang. Relaksasi menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis (Solehati, 2015).

B. Relaksasi Benson

Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu atau *faith factor* yang difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang dimiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri dan diucapkan secara berulang-ulang dengan ritme yang teratur akan menimbulkan respons relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap keimanan kepada agama dan kepada Tuhan yang disembah.

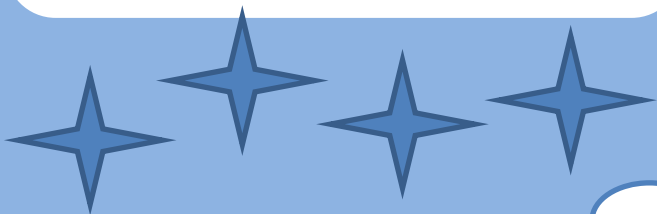
C. Relaksasi Dengan Metode Zikir

Zikir mempunyai daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stress) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat membuat tubuh menjadi rileks.

D. Pedoman Zikir:

1. Mengucapkan *Laillahailallah*
Artinya : Tiada Tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT
2. Mengucapkan *Astaghfirullahalzim*
Artinya : Memohon ampunan kepada Allah SWT
3. Mengucapkan *Subhanallah*
Artinya : Maha suci Allah SWT
4. Mengucapkan *Alhamdulillah*
Artinya : Segala Puji Bagi Allah
5. Mengucapkan *Allahu Akbar*
Artinya : Allah Maha Besar (Al-Zumaro, 2011 dalam Anggraieni, 2014: 87).

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Ahzab ayat 41-43 “wahai orang-orang yang beriman berdzikirlah kamu kepada Allah dengan dzikir yang sebanyak-banyaknya dan sucikanlah dia diwaktu pagi dan petang. Dialah yang telah menganugrahkan kamu shalawat (karna keimanan yang kamu miliki) dan (Dialah yang mengilhami) para malaikat-Nya agar beristighfar (memohon ampunan dari-Nya) bagi kamu: untuk Dia keluarkan kamu dari segala bentuk kegelapan menuju cahaya (ridha-Nya, yang dengannya saja, kamu dapat memperoleh kesuksesan sempurna dan kebahagiaan abadi, yang hanya bakal dapat diraih dikehidupan akhirat nanti) dan (sudah merupakan ketentuan-Nya yang abadi sejak azali, bahwa) Dia adalah penganugrahan rahmat khusus kepada orang-orang yang benar-benar beriman.”



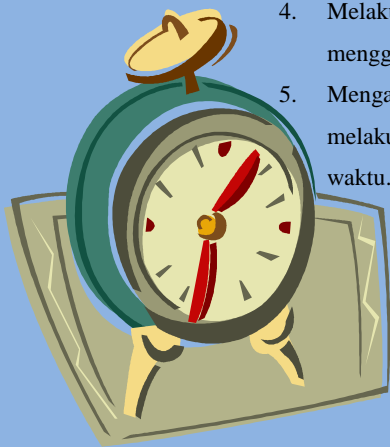
Prosedur Tindakan Massage

Tenaga kesehatan melakukan pelatihan kepada masyarakat tentang tata cara pelaksanaan *massage* pada nyeri punggung kehamilan, yaitu dengan cara:

1. Melakukan pengukuran skala nyeri menggunakan FPRS sebelum dilakukan *massage*
2. Memilih posisi duduk.
3. Menyiapkan alat secara ergonomis
4. Menutup privasi
5. Cuci tangan
6. Tuangkan minyak zaitun pada telapak tangan kemudian mulai untuk *massage*
7. Dimulai dari samping bawah *vertebra lumbalis* lima sampai dengan samping *vertebra cervicalis* ketujuh naik ke atas kemudian kembali kebawah melalui jalan semula dengan gosokan jari-jari secara ringan, teknik gerusan ini dilakukan 3x ulangan.

Prosedur Relaksasi

1. Melakukan pengukuran skala nyeri menggunakan *Skala Faces Pain Rating Scale* (FPRS) dalam lembar observasi sebelum diberikan relaksasi
2. Memilih posisi untuk duduk
3. Menganjurkan ibu untuk mengucapkan dzikir secara lisan maupun secara dalam hati
4. Melakukan pengukuran skala nyeri menggunakan FPRS
5. Menganjurkan ibu untuk sering melakukan dzikir dirumah sewaktu-waktu.



PENELITIAN TERDAHULU



Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kurniati (2017) terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi *massage* dan relaksasi. Salah satu hal yang dapat menurunkan nyeri dengan pemberian *massage* yaitu mampu menstimulasi serabut taktil kulit sehingga nyeri dapat dihambat. Stimulus kulit dengan teknik *massage* menghasilkan pesan yang dikirim serabut A- 8 serabut yang menghantarkan nyeri cepat yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah atau berkurang (Kurniati, 2017). Sedangkan relaksasi berupa dzikir mampu mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu hamil, karena dzikir merupakan terapi untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membuat seseorang rileksasi sehingga dapat mengurangi ketegangan (*stress*) dan mendatangkan ketenangan jiwa (Widuri, 2014).

PENUTUP

Buku saku dengan judul “*Massage* Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III” dapat digunakan sebagai media pembelajaran pada petugas kesehatan khususnya bidan dan masyarakat yang mempunyai keluhan nyeri punggung pada kehamilan. Sehingga dalam penanganan nyeri punggung tidak perlu mengkonsumsi obat analgetika, karena *massage* dan relaksasi mampu untuk menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil berdasarkan hasil penelitian terdahulu.

Menyarankan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk memanfaatkan buku saku ini dan mengajarkan kepada masyarakat mengenai pelaksanaan *massage* dan relaksasi agar bisa dijadikan pedoman dalam mengatasi masalah nyeri punggung pada kehamilan.

Daftar Pustaka

Anggraieni, W. A. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 6 No.1, Juni 2014*

Hani, U., Kusbandiyah, M., dan Yulifah, R. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Salemba Medika. Jakarta

Hutahaean, S. 2013. *Perawatan Antenatal*. Salemba Medika. Jakarta

Kurniati, E., Suciawati, A., dan Aulia, D. 2017. Hubungan EfekTifitas Teknik *Massage* dan Teknik Relaksasi dengan Pengurangan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang Muara Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Budy, Edisi Khusus Fakultas Ilmu Kesehatan, Vol. 40 No.57/2017*

Rukiyah, A. Y., dan Lia, Y. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. CV.TransInfo Media. Jakarta

Setiobudi, T. 2016. *Sembuh Dari Nyeri Punggung*. Andi. Yogyakarta

Solehati, T., dan Cecep E. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. PT Refika Aditama. Bandung

Daftar Pustaka

Trisnowiyoto, B. 2011. *Remedial Massage*. Nuha Medika. Yogyakarta

Trisnowiyoto, B. 2012. *Keterampilan Dasar Massage*. Nuha Medika. Yogyakarta

Zakiyah, A. 2015. *Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Salemba Medika. Jakarta