

SKRIPSI

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PRAKTIK MANDIRI BIDAN N. LAILA H., SKM., MPH
BANYUWANGI**



Oleh :

Nama : Lailatul Hasanah

Nim : 202007T036

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI**

2022

SKRIPSI

PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN N. LAILA H., SKM., MPH BANYUWANGI

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)
Pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Banyuwangi



Oleh :

Nama : Lailatul Hasanah

Nim : 202007T036

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI**

2022

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

**Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan
Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di
Praktik Mandiri Bidan N. Laila H., Skm., Mph
Banyuwangi**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Banyuwangi, Maret 2022

Yang membuat pernyataan

Lailatul Hasanah

NIM. 202007T036

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Dengan Judul :
**Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik
Mandiri Bidan N. Laila H., Skm., Mph
Banyuwangi**

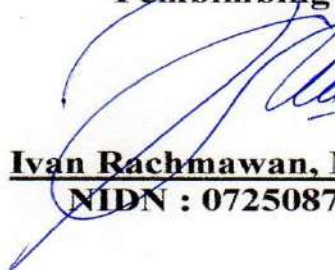
Lailatul Hasanah

NIM. 202007T036

Telah disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, Juni 2022

Oleh:

Pembimbing I



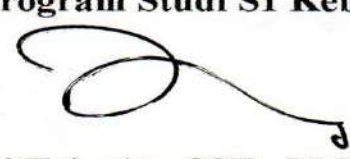
Ivan Rachmawan, M.Kom
NIDN : 0725087902

Pembimbing II



Indah Kurniawati, SST., M.Kes
NIDN : 0707048801

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Kebidanan



Desi Trianita, SST., M.Kes
NIDN : 0716128602

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi Berjudul:

**Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik**

Mandiri Bidan N. Laila H., Skm., Mph

Banyuwangi

Diajukan oleh :

Nama : Lailatul Hasanah

NIM : 202007T036

Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal : 30 Juni 2022

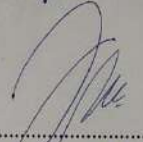
TIM PENGUJI

TANDA TANGAN

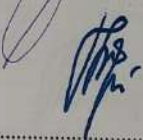
Penguji I : Fransisca Retno Asih, SST., M.Keb
NIDN : 0715069006



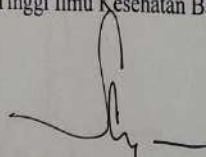
Penguji II : Ivan Rachmawan, M.Kom
NIDN : 0725087902



Penguji III : Indah Kurniawati, SST., M.Kes
NIDN : 0707048801



Mengetahui
Ketua
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi



DR. H. Soekardjo

NUPN : 9907159603

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : Lailatul Hasanah
NIM : 202007T036

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

**Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik
Mandiri Bidan N. Laila H., Skm., Mph
Banyuwangi**

Bersedia dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi, Juni 2022
Yang membuat pernyataan,

Lailatul Hasanah
NIM. 202007T036

MOTTO

*“Karunia Allah Yang Paling Lengkap Adalah Kehidupan Yang Didasarkan Pada Ilmu
Pengetahuan” – Ali Bin Abi Thalib*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan, berkat rahmat dan bimbingan Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul ” Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik Mandiri Bidan N. Laila H., Skm., Mph Banyuwangi “. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada program studi S1 Kebidanan STIKes Banyuwangi.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak Dr. H.Soekardjo, selaku ketua STIKes Banyuwangi
2. Ibu Desi Trianita, SST., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan
3. Bapak Ivan Rachmawan, M.Kom., selaku Dosen pembimbing pertama.
4. Indah Kurniawati, SST., M.Kes selaku Dosen Pembimbing kedua.
5. Ibu Bidan N.Laila.H,SKM. MPH yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
6. Kedua orang tua saya tercinta, Hj. Supiyati dan Alm.H.Ahmad muyan,bapak sam'ani dan ibu sumilah, suami Moh.haris,nenek jamila, mbak Sri, kembaran saya Lailil hasanah, Berkat doa serta dukungan mereka yang tiada henti baik secara segimoril maupun materil, sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Semua rekan-rekan mahasiswa sarjana kebidanan STIKES Banyuwangi, yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Dengan demikian semoga Tuhan membalas budi baik pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, saya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi saya berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi kebidanan.

Banyuwangi, Maret 2022

Peneliti

ABSTRAK

PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN N. LAILA H., SKM., MPH BANYUWANGI

Oleh :

Lailatul Hasanah

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Banyuwangi

Email : lailalail353@gmail.com

RINGKASAN

Nyeri punggung adalah salah satu ketidak nyamanan pada kehamilan karena dapat mengganggu aktifitas ibu hamil. Nyeri punggung disebabkan adanya proses adaptasi padatubuh ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara pada 31 ibu hamil, 10 ibu hamil pernah melakukan pijat hamil, dan 11 ibu hamil belum pernah melakukan pijat saat hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan N. Laila H., Skm., Mph Banyuwangi.

Jenis penelitian *pra-eksperimental* dengan *one-group pretest post-test-design*. Populasi penelitian seluruh ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan N. Laila H., Skm., Mph Banyuwangi berjumlah 31 ibu hamil. Sampel penelitian sejumlah 31 ibu hamil diambil secara total *sampling*. *Variable independent prenatal massage* dan *variable dependent* penurunan nyeri punggung. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner FPS-R dengan analisa data *T-test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *prenatal massage* nyeri yang dialami ibu hamil menurut FPS-R nyeri ringan 1(3.3%), nyeri sedang 21(69.3%), nyeri berat terkontrol 9(29.7%). Setelah dilakukan *prenatal massage* didapat hasil: tidak nyeri 8(26.4%), nyeri ringan 17(56.1%), nyeri sedang 6(19.6%). Uji statistik *T-test* menunjukan $p\text{-value}=0.000<\alpha(0.05)$ sehingga H_1 diterima.

Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III Di Praktik Mandiri Bidan N. Laila H., Skm., Mph Banyuwangi.

Kata Kunci : *Prenatal Massage*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

THE EFFECT OF PRENATAL MASSAGE ON DECREASING BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III IN MANDIRI MIDWIFE PRACTICE N. LAILA H., SKM., MPH BANYUWANGI

By :

Lailatul Hasanah

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Banyuwangi

Email : lailalail353@gmail.com

Back pain is one of the discomforts in pregnancy because it can interfere with the activities of pregnant women. Back pain is caused by an adaptation process in the body of pregnant women. Based on the results of interviews with 31 pregnant women, 10 pregnant women have had pregnancy massage, and 11 pregnant women have never had massage during pregnancy. This study aims to determine the effect of prenatal massage on reducing back pain in third trimester pregnant women in the Independent Practice of Midwife N. Laila H., Skm., Mph Banyuwangi.

This type of research is pre-experimental with one-group pretest post-test-design. The study population was all third trimester pregnant women in the Independent Practice of Midwives N. Laila H., Skm., Mph Banyuwangi totaling 31 pregnant women. The research sample was 31 pregnant women taken by total sampling. The independent variable prenatal massage and the dependent variable decreased back pain. The research instrument used the FPS-R questionnaire with T-test data analysis.

The results showed that prior to prenatal massage the pain experienced by pregnant women according to FPS-R was mild pain 1 (3.3%), moderate pain 21 (69.3%), severe pain controlled 9 (29.7%). After prenatal massage, the results were: no pain 8(26.4%), mild pain 17(56.1%), moderate pain 6(19.6%). T-test statistical test shows $p\text{-value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ so that H_1 is accepted.

The conclusion of this study is that there is an effect of prenatal massage on reducing back pain in third trimester pregnant women in the Independent Practice of Midwives N. Laila H., Skm., Mph Banyuwangi.

Keywords: Prenatal Massage, Back Pain, Third Trimester Pregnant Women

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pernyataan Orisinalitas	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	iv
Lembar Persetujuan Publikasi	v
Motto	vi
Lembar Persembahan	vii
Abstrak	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiv
Daftar Bagan.....	xvi
Daftar Gambar	xvii
Daftar Lampiran	xviii
Daftar Lambang.....	xix
Ringkasan.....	xx

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Teori	5
------------------------------	---

2.1.1	Definisi kehamilan	5
2.1.2	Kebutuhan dasar ibuhamil	7
2.1.3	standar asuhan kehamilan	8
2.1.4	Perubahan Fisiologis Dan psikologi ibu hamil	9
2.1.5	Tanda bahaya kehamilan trimester III	12
2.1.6	Perubahan psikogi trimester III.....	12
2.1.7	Gangguan fisiologi kehamilan trimester III	15
2.2	Konsep Dasar nyeri punggung.....	16
2.2.1	Definisi nyeri	16
2.2.2	Klarifikasi nyeri	17
2.2.3	Intensitas nyeri	19
2.2.4	Skala atau pengukuran nyeri	19
2.2.5	Definisi nyeri punggung.....	20
2.2.6	Etiologi nyeri punggung.....	20
2.2.7	Dasar anatomi dan fisiologi nyeri punggung	21
2.2.8	Dampak nyeri punggung.....	21
2.2.9	Cara mengatasi nyeri punggung.....	21
2.3	Konsep Prenatal massage.....	24
2.3.1	Definisi <i>Prenatal massage</i>	24
2.3.2	Manfaat <i>Prenatal massage</i>	24
2.3.3	Kontra indikasi <i>Prenatal massage</i>	25
2.3.4	Posisi <i>Prenatal massage</i>	25
2.3.5	Hal-hal yang hartus diperhatikan	26
2.3.6	Tahap persiapan	26
2.3.7	Tehnik prenatal massage	27
2.4	Penelitian yang relevan	33

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL

3.1	Kerangka Konseptual	35
3.2	Hipotesis Penelitian	36

BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian	37
4.2 Desain Penelitian	37
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling	38
4.3.1 Populasi	38
4.3.2 Sampel	38
4.3.3 Teknik Sampling	38
4.4 Tempat dan Waktu Penelitian	
4.4.1 Tempat	39
4.4.2 Waktu	49
4.5 Variabel Penelitian	39
4.5.1 Variabel Bebas	39
4.5.2 Variabel Terikat	39
4.5.3 Definisi Operasional	40
4.6 Prosedur Pengumpulan Data	41
4.6.1 Pengambilan Data	41
4.6.2 Pengolahan Data	41
4.7 Analisis Data	42
4.8 Kerangka Kerja	43
4.9 Etika Penelitian	44
4.9.1 <i>Inform Consent</i>	44
4.9.2 <i>Anonymity</i>	44
4.9.3 <i>Confidentiality</i>	45

BAB 5 HASIL PENELITIAN, ANALISA DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian	47
5.1.1 gambaran umum lokasi penelitian	47
5.1.2 karakteristik demografi responden	48
5.1.3 variabel yang diukur	49
5.2 Analisa Penelitian	52

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1 nyeri punggung pada ibu hamil pre prenatal massage	54
6.2 nyeri punggung pada ibu hamil post prenatal massage	57

6.3 pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.....	58
---	----

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan.....	73
7.2 Saran	74

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Desain Penelitian Pengaruh <i>Prenatal Massage</i> Terhadap penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB N. Laila H SKM., MPH., Banyuwangi.....	8
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh <i>Prenatal Massage</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB N. Laila H., SKM., MPH., Banyuwani.....	42
Tabel 5.1 Tabel karakteristik responden.....	48
Tabel 5.2 Tabel nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal massage.....	49
Tabel 5.9 Pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di PMB N. Laila banyuwangi Tahun 2022	49

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka kerja pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di PMB N. Laila banyuwangi Tahun 2021.....	44
--	----

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Hal
2.1	Pengukuran nyeri (faces pain scale-revised).....	15
2.2	Tehnik peminjatan <i>effleurage</i>	22
2.3	Teknik <i>Kneading</i> Pinggang	22
2.4	Tehnik <i>Kneading</i> Bahu	22
2.5	Teknik <i>Diagonal Stroke</i>	23
2.6	Teknik pemijatan sekitar <i>ilium</i>	24
2.7	<i>Efflourage</i>	25
2.8	Teknik <i>V-Stroke</i> daerah lengan.....	26
2.9	Teknik <i>V-Stroke</i> pada Paha	26
2.10	Teknik V Stroke pada Betis	27
2.11	Teknik Leaf Stroke.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Matriks Jadwal Penelitian.....	75
Lampiran 2 Surat Pengajuan Judul Skripsi	76
Lampiran 3 Surat Permohonan Data Awal	77
Lampiran 4 Surat Balasan dari PMB	78
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden	79
Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>).....	80
Lampiran 7 SOP <i>prenatal massage</i>	81
Lampiran 8 Lembar Kuesioner	82
Lampiran 9 Lembar Konsultasi.....	83
Lampiran 10 Lembar Tabulasi	84
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Data dan Uji <i>Chi Square</i> SPSS	85