

## PENERAPAN BACK MASSAGE ATAU PIJATAN BELAKANG ATAU PUNGGUNG TERHADAP KWALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL

Musmundiroh<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Medika Suherman

[musmundiroh21@gmail.com](mailto:musmundiroh21@gmail.com)

### Abstract

*Back Massage or Back Massage is massage for pregnant women in the form of rubbing and pressing in a way that does not stimulate contractions in order to reduce pain, produce relaxation and increase circulation and is one way to overcome sleep pattern disorders in pregnant women. Back massage is given to pregnant women with the aim of improving the health of pregnant women during their pregnancy so that the mother feels comfortable. Massage therapy or massage is a non-pharmacological therapy that can reduce back pain in pregnant women, massage will reduce muscle tension and pain, increase mobility and improve blood circulation. Objective: This research is a literature study examining various research related to the application of pregnancy massage to changes sleep quality of pregnant women. Empowerment method is implemented in 3 stages, namely counseling, Peer Group Discussion and Demonstration. This activity begins with a pretest and ends with a posttest. Participants who took part in this activity were 30 pregnant women. Results: After providing education, counseling and demonstrations, the results of the evaluation showed that pregnant women were able to know and understand prenatal massage. So mothers can carry out their pregnancy comfortably and healthily in preparation for birth.*

**Keyword:** Back Massage, quality sleep, pregnant

### Abstrak

Back Massage atau Pijatan Belakang Punggung adalah Pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi serta salah satu cara untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil. Pijatan punggung dilakukan pada ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan bagi ibu hamil dalam menjalankan kehamilannya sehingga ibu merasa nyaman. Terapi pijat atau massage merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil, pijat akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas melancarkan peredaran darah, Tujuan: Penelitian ini merupakan studi literatur mengkaji berbagai penelitian terkait penerapan pijat kehamilan terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil. Metode dari pemberdayaan ini dilaksanakan dengan 3 tahapan yaitu penyuluhan, Peer Group Diskusi (konseling), dan Demonstrasi (pemberian pelayanan pijat dengan mengajarkan teknik). Kegiatan ini diawali dengan pretest dan diakhiri dengan posttest. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu hamil yang berjumlah 30 orang. Hasil: setelah pemberian penyuluhan, konseling dan demonstrasi didapatkan hasil dari evaluasi Ibu hamil dapat mengetahui serta memahami tentang prenatal massage. Sehingga ibu dapat menjalankan kehamilannya dengan nyaman dan sehat untuk persiapan kelahiran.

**Kata Kunci:** Back Massage, Kualitas Tidur, Ibu Hamil

Submitted: 2024-05-23

Revised: 2024-05-27

Accepted: 2024-06-13

### Pendahuluan

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan antara lain perubahan fisik serta perubahan fisiologis. Perubahan akibat kehamilan dialami oleh ibu selama kehamilan, mulai dari sistem pencernaan, pernafasan, kardiovaskuler, integumen, endokrin, metabolisme, muskuloskeletal, payudara, kekebalan, dan sistem reproduksi khususnya pada alatgenitalia eksterna dan interna. (Dessy Hidayati Fajrin, 2024)

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi insomnia 25 yang merupakan gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Di Indonesia, penelitian yang sama dilakukan oleh Yoane Astria pada tahun 2010 dengan metode penelitian kuantitatif terhadap 158 responden ibu hamil, ditemukan 75% mengalami penurunan kualitas tidur. Adapun hasil yang dirasakan oleh ibu hamil setelah dilakukannya pemijatan adalah berkurangnya ketegangan dari saraf dan otot, berkurangnya rasa nyeri pada pundak, punggung, pinggang dan lengan serta kepala tidak terasa pusing lagi sehingga membuat tidur lebih nyenyak. Badan terasa lebih ringan dan bugar. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan asuhan yang telah diberikan penulis selama 7 minggu yang memaparkan bahwa rasa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil Trimester 3 semakin berkurang setelah dilakukannya asuhan pemberian pijat punggung selama 7 hari. (Silvana & Megasari, 2022)

Pijat kehamilan paling banyak digunakan untuk mengobati gangguan pada ibu hamil. Pijat ibu hamil yang dikenal masyarakat merupakan pijat tradisional yang dilakukan dengan cara paraji yang dilakukan tanpa memperhatikan titik-titik yang boleh atau tidak boleh dipijat. Pada dasarnya, kesehatan selama kehamilan tetap menjadi faktor yang perlu diperhatikan bagi ibu dan bayinya. Penelitian ini merupakan studi literatur yang bertujuan untuk mengkaji berbagai penelitian terkait penerapan pijat kehamilan terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III. (Rohmah, 2023)

Prenatal massage atau disebut dengan pijat kehamilan merupakan suatu terapi pijat dengan teknik non farmakologi yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu selama kehamilan. Pijatan adalah sentuhan dan manipulasi sistematis dari jaringan lunak tubuh yang digunakan sebagai terapi adjunctive untuk mengurangi stress dan sebagai alternatif untuk bentuk farmakologis atau invasif analgesia. Pijatan telah terbukti mampu mengurangi kecemasan bagi wanita hamil dengan nyeri kaki, nyeri punggung, dan telah menunjukkan manfaat yang signifikan dalam persepsi rasa sakit. Pemijatan bertujuan untuk mengembalikan aliran vena dan getah bening, menstimulasi reseptor sensorik pada kulit dan sub kulit untuk mengurangi rasa nyeri. Terapi pijat dapat mengurangi spasme otot karena pijat dapat mengurangi tekanan dari saraf dan otot, melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil sehingga dapat mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil, meningkatkan kualitas tidur, dan menimbulkan perasaan bahagia pada ibu hamil. (Rismaya1 & Tutik Rahayuningsih2, 2022)

Prenatal massage adalah gerakan pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, sehingga akan menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi. Prenatal massage dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot. Studi menunjukkan bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stress, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot. Massage merupakan metode non farmakologis yang memberikan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran/perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi. (Sesmi Nanda Oktavia, 2023)

Dari hasil penelitian tentang terapi pijat pada ibu hamil memaparkan bahwa pijat pada ibu hamil dapat mengurangi spasma otot pada masa trimester akhir kehamilan, mengurangi ketegangan saraf dan otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Dan implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan pijat pada ibu hamil; mengurangi rasa nyeri pada punggung; meningkatkan kualitas tidur pada akhir kehamilan; dan dapat menimbulkan perasaan bahagia. Survey awal yang dilakukan di PMB Bidan Mus, dalam 1 bulan terakhir didapatkan 8 jumlah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya, 5 orang ibu hamil

mengalami ketidaknyamanan kehamilan nyeri punggung, dan 3 orang lainnya tidak merasakan nyeri punggung yang mengganggu kehamilannya. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan terapi pijat punggung sebagai upaya dalam membantu ketidaknyamanan dalam kehamilan. (Qurnia & Anjani, 2023)

### **Metode**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berupa penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan oleh Dosen kepada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan di rumah Bidan Puskesmas Waluya Desa Karangraharja. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah Dengan jumlah peserta 30 orang ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Mei 2024. Metode pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyuluhan Pre dan Post tentang Penerapan Back Massage atau Pijatan Belakang atau punggung Pada Ibu Hamil dan kader Posyandu. Setelah dilakukan penyuluhan dilanjutkan pelatihan pijatan belakang pada ibu hamil.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 sesi yaitu pretes dan post test Adapun sesi pertama dilakukan pada tanggal 10 Mei 2024 dengan cara memberikan soal pretest tentang pijatan belakang atau punggung pada ibu hamil dengan jumlah 10 soal dengan jawaban benar dan salah. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan tentang stimulasi pemijatan setelah permateri, dilakukan pelatihan tentang pijatan belakang pada ibu hamil yang diikuti oleh 30 orang ibu dan diakhiri kegiatan soal posttest diberikan lagi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Pada sesi pertama dilakukan pemberian kuesioner untuk dilakukan pretes untuk ibu
2. Setelah pretes dilanjutkan dengan penyuluhan tentang pijatan belakang pada ibu hamil
3. Tahap berikutnya setelah dilakukan penyuluhan adalah pelatihan pijatan belakang pada ibu hamil
4. Setelah pelatihan pemijatan belakang pada ibu hamil selesai kemudian dilakukan posttest dengan jumlah 10 pernyataan benar dan salah
5. Memaparkan materi terkait gangguan tidur pada ibu hamil dan cara mengatasinya, Mendemonstrasikan pijatan belakang atau punggung pada ibu hamil, Mempraktikkan seluruh keterampilan oleh kader, Melakukan evaluasi, Mempraktikkan kembali setelah dievaluasi.

Kegiatan evaluasi dari pengabdian ini adalah posttest kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan ibu tentang pijatan belakang pada ibu hamil dengan kuesioner dengan jumlah 10 pernyataan benar dan salah. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini berhasil karena terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu. Selain itu ibu kader secara mandiri melakukan pijatan belakang atau punggung pada ibu hamil. Penilaian tingkat pengetahuan ibu dan kader tentang pijatan belakang atau punggung pada ibu hamil diolah dengan memberikan skor 0 untuk jawaban yang salah dan skor 1 untuk jawaban yang benar. Setelah itu skor perolehan dibagi dengan skor maksimal dan dikalikan 100%.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di rumah bidan desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu hamil sebanyak 30 orang. Kegiatan pertama ini dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2024. Dalam pelaksanaan kegiatan sesi pertama ini yaitu dengan melakukan pretest terlebih dahulu kemudian melakukan penyuluhan yang disampaikan oleh dosen dalam dengan menggunakan media video pemijatan belakang punggung pada ibu hamil. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan pelatihan pemijatan

belakang atau punggung pada ibu hamil. Kegiatan kedua dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2024 dilakukan post test tentang hasil pelatihan stimulasi pada kegiatan sebelumnya. Kegiatan ini tergambar seperti di bawah ini :



Gambar 1. Pretes, Penyuluhan dilanjutkan dengan pelatihan stimulasi melalui media video

Evaluasi dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu pemijatan belakang punggung pada ibu hamil. Hasil pengabdian masyarakat menjelaskan bahwa karakteristik ibu hamil sebagian peserta yang mengikuti kegiatan ini berumur 20-45 tahun yaitu sebesar 85%, dilihat dari pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu sebesar 90%, dan jika dilihat dari pendidikan sebagian besar memiliki pendidikan menengah ke atas sebesar 85%. Kegiatan post test dapat dilihat dalam gambar di bawah ini :



Gambar 2. Post test dilanjutkan penutupan kegiatan

Ditinjau dari segi pengetahuan, sebelum kegiatan penyuluhan sebagian besar ibu memiliki pengetahuan tentang tumbuh kembang balita kurang yaitu sebanyak 15 orang (50%). Pemberian penyuluhan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang tumbuh kembang bayi dan stimulasi tumbuh kembang bayi. Dari hasil kegiatan tersebut dapat dilihat jika setelah dilaksanakan program melalui penyuluhan dan pelatihan, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu. Sebagian besar ibu telah memiliki pengetahuan yang baik tentang tumbuh kembang balita dan skrining tumbuh kembang balita yaitu dengan pengetahuan baik sebanyak 5 orang (16,7%), Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (33,3%), dan pengetahuan kurang berjumlah 15 orang (50%). Tingkat Pengetahuan Ibu tentang tumbuh kembang balita dan pelatihan dapat dilihat pada Tabel dibawah ini :

Pengetahuan Ibu	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Kurang	15	50	0	0
Cukup	10	33,3	2	6,5
Baik	5	16,7	28	93,5

Pendidikan pelatihan dalam bentuk edukasi kepada ibu sangat diperlukan dilakukan. Hal ini sebagai upaya peningkatan motivasi ibu melalui peningkatan pengetahuan. Prenatal massage adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Massage ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Prenatal Massage merupakan massage yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. (Akhiriyanti1 et al., 2022)

pendidikan kesehatan salah satunya dengan pelatihan merupakan proses perubahan, yang bertujuan untuk mengubah individu, kelompok dan masyarakat menuju hal-hal yang positif secara terencana melalui proses belajar. Perubahan tersebut mencakup pengetahuan, sikap dan ketrampilan melalui proses belajar. Melalui stimulasi kulit yang merangsang pelepasan endorphin, pijat endorphin mampu mengurangi ketegangan pada otot dan persendian tulang belakang, serta meningkatkan rasa nyaman dan kualitas tidur ibu hamil. Temuan ini memberikan dukungan kuat untuk penggunaan pijat punggung belakang sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri punggung pada ibu hamil. Peningkatan pengetahuan para kader kesehatan ini sangat diharapkan karena pengetahuan diperlukan sebagai dorongan fisik untuk menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap perilaku seseorang, sehingga pengetahuan bisa merupakan domain yang sangat penting terhadap terbentuknya tindakan seseorang. (Badriyah1 et al., 2024)

## Kesimpulan

Back Massage atau Pijatan belakang punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil membuat rileks dan memenuhi istirahat karena dapat meningkatkan kualitas tidur pada trimester ketiga. Dampak kualitas tidur yang buruk terhadap kesehatan dapat menyebabkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas. Posisi saat pemijatan dalam posisi menyamping, dianjurkan miring ke kiri, gunakan salah satu bantal untuk menopang kepala dan leher. Posisi supinasi (terlentang) tidak dianjurkan. banyak sekali manfaat yang dirasakan oleh ibu hamil selain menambah pengetahuan juga mendapatkan demonstrasi langsung sehingga sesuai dengan tujuan kegiatan ini dapat mengurangi intensitas nyeri punggung yang ibu hamil alami, Titik aman pemijatan dalam pemijatan ibu hamil sebaiknya berada pada titik yang aman dan tidak menekan langsung pada tulang pergelangan kaki dan tumit karena akan menyebabkan kontraksi mampu mengurangi ketegangan pada otot dan persendian tulang belakang, serta meningkatkan rasa nyaman dan kualitas tidur ibu hamil.

**Daftar Pustaka**

- Akhiriyanti1, E. N., Sirait2, L. I., & \* D. S. H. P. (2022). No Title. *Penerapan Pijat Kehamilan Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii, Volume 4 N, 22–25.*
- Badriyah1, L., Maulina2, R., & Anik Purwati3. (2024). No Title. *Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Novi Astutik S,Tr.Keb Pamotan Dampit Kabupaten Malang, Volume 3 N, 419–428.*
- Dessy Hidayati Fajrin, T. L. S. (2024). No Title. *Case Study: Application Of Endorphine Massage In Reducing Back Pain Scale In Third Trimester Pregnant Women, Volume 3 N, 64–70.*
- Qurnia, 1muti, & Anjani, 2arum Dwi. (2023). No Title. *Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun, Vol. 14, Massage Efflurage, Back Pain, Pregnant Women.*
- Rismaya1, Y., & Tutik Rahayuningsih2. (2022). No Title. *Penatalaksanaan Endorphin Massage Dan Kompres Hangat Dengan Masalah Ketidaknyamanan: Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Iii Di Desa Gupit, Vol. 3 No, 41–55.*
- Rohmah, H. N. F. (2023). Pelatihan Teknik Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kader Kesehatan Di Desa Bantarjaya. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 7(1), 414.* <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13630>
- Sesmi Nanda Oktavia, T. L. (2023). No Title. *Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Gading Tahun 2023, Vol. 6 No., 69–75.*
- Silvana, S., & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jubida, 1(1), 41–47.* <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i1.104>