

**PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP KELUHAN
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III DI PMB NI
NYOMAN SUDARMINI, S.ST**



SKRIPSI

NI LUH EKA SETYARIANI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP KELUHAN
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III DI PMB
NI NYOMAN SUDARMINI, S.ST**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan oleh:

**NI LUH EKA SETYARIANI
NIM. A1223002**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Eka Setyariani
NIM : A1223002
Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Ibu HamilTM III Di PMB Ni Nyoman Sudarmini, S.ST

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



lung, 3 Maret 2025

(Ni Luh Eka Setyariani)

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP KELUHAN
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III DI PMB
NI NYOMAN SUDARMINI, S.ST**

Diajukan oleh :

**Ni Luh Eka Setyariani
NIM. A1223002**

**Badung, 20 Februari 2025
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S.ST.,M.Keb
NIDN : 0808068701**

Pembimbing II



**Bdn.Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami,S.SiT.,M.Keb
NIDN : 0801058701**

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701**

LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Badung, 6 Maret 2025

**Yang terdiri dari :
Ketua Penguji**



**Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0813068801**

Penguji I



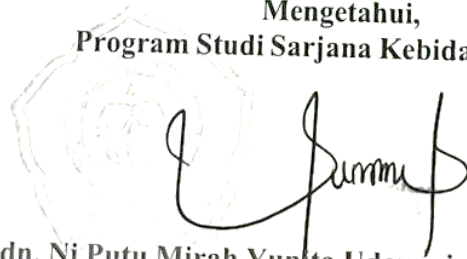
**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701**

Penguji II



**Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN : 0801058701**

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, 3 Maret 2025

Ni Luh Eka Setyariani

Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Di PMB Ni Nyoman Sudarmini,S.ST

xi + 60 Halaman + 5 Tabel + 3 Skema + 15 Lampiran

ABSTRAK

Selama proses adaptasi kehamilan ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan salah satunya nyeri punggung. Nyeri punggung menjadi suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama memasuki trimester III. Terapi nyeri punggung dapat dilakukan secara non farmakologis adalah *pregnancy massage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Di PMB Ni Nyoman Sudarmini,S.ST.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre eksperimental* dengan *one group pretest posttest design*. Jumlah sampel adalah 40 ibu hamil dengan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Uji analisis menggunakan uji *wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil penelitian diketahui nilai *p value* sebesar 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Di PMB Ni Nyoman Sudarmini,S.ST. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan variabel lain sehingga mampu mendapatkan hasil yang lebih baik dan agar peneliti selanjutnya lebih mampu mengenali masalah- masalah yang terjadi pada ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil TM III, Nyeri punggung, *Pregnancy Massage*
Daftar Pustaka : 31 (2017-2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, 3 Maret 2025

Ni Luh Eka Setyariani

Effect of Pregnancy Massage on Back Pain Complaints of Pregnant Women TM III at PMB Ni Nyoman Sudarmini, S.ST

xi + 60 Pages + 5 Tables + 3 Schemes + 15 Attachments

ABSTRACT

During the pregnancy adaptation process, pregnant women often experience discomfort, one of which is back pain. Back pain is a problem that is often encountered during pregnancy, especially entering the third trimester. Back pain therapy can be done non-pharmacologically is pregnancy massage. The purpose of this study was to determine the effect of Pregnancy Massage on Back Pain Complaints of Pregnant Women TM III at PMB Ni Nyoman Sudarmini, S.ST.

This research method uses quantitative methods with a pre-experimental design with a one group pretest posttest design. The number of samples was 40 pregnant women with the sampling technique used was total sampling. The analysis test used the Wilcoxon Sign Rank Test.

The results of the study showed a p value of 0.001 so it can be concluded that there is an effect of Pregnancy Massage on Back Pain Complaints of Pregnant Women TM III at PMB Ni Nyoman Sudarmini, S.ST. This research can be developed with other variables so that it can get better results and so that future researchers are better able to recognize the problems that occur in pregnant women.

Keywords: Pregnant Women TM III, Back Pain, Pregnancy Massage

Bibliography: 31 (2017-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Di PMB Ni Nyoman Sudarmini, S.ST” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan Program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku penguji utama yang telah banyak memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya.
3. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini dan selaku Dosen Pembimbing satu saya yang telah banyak memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M, Keb selaku Dosen Pembimbing dua yang sangat banyak membantu penulis, memberikan pengetahuan dan

memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu hamil TM III yang telah bersedia menjadi responden penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saranyang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan professional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, 3 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| JUDUL HALAMAN | i |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | iv |
| ABSTRAK..... | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR SKEMA..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| E. Keaslian Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| A. Kajian Teoritis | 7 |
| B. Kajian Empiris..... | 26 |
| C. Kerangka Teori..... | 29 |
| BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL..... | 30 |
| A. Kerangka Konsep | 30 |
| B. Hipotesis..... | 31 |
| C. Definisi Operasional | 31 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | 32 |
| A. Rancangan Penelitian | 32 |

| | |
|---|-----------|
| B. Populasi dan Sampel | 32 |
| C. Tempat Penelitian..... | 34 |
| D. Waktu Penelitian..... | 34 |
| E. Etika Penelitian..... | 34 |
| F. Alat Pengumpulan Data..... | 36 |
| 1. Instrumen Penelitian | 36 |
| 2. Validitas dan Reliabilitas | 37 |
| G. Prosedur Pengumpulan data | 37 |
| 1. Prosedur Administrasi..... | 37 |
| 2. Prosedur Teknis | 38 |
| H. Pengolahan data..... | 39 |
| I. Rencana Analisis Data..... | 41 |
| BAB V HASIL PENELITIAN..... | 43 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 43 |
| B. Analisis Univariat..... | 44 |
| C. Analisis Bivariat | 46 |
| BAB VII PEMBAHASAN | 48 |
| A. Interpretasi Penelitian..... | 48 |
| B. Keterbatasan Penelitian | 55 |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian | 56 |
| BAB VII PENUTUP..... | 57 |
| A. Simpulan..... | 57 |
| B. Saran..... | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional Pengaruh <i>pregnancy massage</i> terhadap keluhan nyeri punggung ibu hamil TM III di PMB Ni Nyoman Sudarmini,S.ST | 31 |
| Tabel 5.1 | Karakteristik Responden di PMB Ni Nyoman Sudarmini,S.ST ... | 44 |
| Tabel 5.2 | Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Sebelum Diberikan <i>Pregnancy Massage</i> di PMB Ni Nyoman Sudarmini,S.ST | 45 |
| Tabel 5.3 | Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Sesudah Diberikan <i>Pregnancy Massage</i> di PMB Ni Nyoman Sudarmini,S.ST | 46 |
| Tabel 5.4 | Hasil Analisis Pengaruh <i>pregnancy massage</i> terhadap keluhan nyeri punggung ibu hamil TM III di PMB Ni Nyoman Sudarmini,S.ST | 46 |

DAFTAR SKEMA

| | | |
|-----------|---|----|
| Skema 2.1 | Kerangka Teori Pengaruh <i>pregnancy massage</i> terhadap keluhan nyeri punggung ibu hamil TM III di PMB Ni Nyoman Sudarmini,S.ST | 29 |
| Skema 3.1 | Kerangka Konsep..... | 30 |
| Skema 4.1 | <i>One group pretest posttest design</i> | 30 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 <i>Visual Analogi Scale (VAS)</i> | 16 |
|--|----|

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat *Etical Approval*
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Instrumen Penelitian (Sop)
- Lampiran 10 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 13 : Sertifikat Pregnancy Massage

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, I. (2018). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. *Skripsi*.
- Anggasari, Y. (2021). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 6(1), 34. <https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1408>
- Aprillia D et al. (2019). Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Primigravida Di Bpm Kenny. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(1), 23–29.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Awalia, W. (2020). Kesehatan Ibu Hamil Dari Perspektif Sosial Budaya.
- Diana, W. (2022). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 62–70.
- 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. Hidayat, A., & Sujiyatini. (2018). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Nuha Medika.
- Juniarti, S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal Trimester III. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076>
- Junita, S., Hevrialni, R., & Fathunikmah, F. (2018). Hubungan Foot Massage Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 6(2), 55–60. <https://doi.org/10.36929/jpk.v6i2.76>
- Kemenkes R.I. (2023). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak. 2023*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

- Kumalasari, D. (2023). Asuhan Kebidanan. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 88–100.
- Leiwakabessy, A., & Azriani, D. (2020). Hubungan Umur, Paritas Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(1), 27–33. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i1.162>
- Nisa, S., & Handayani, T. (2019). Konsumsi Suplemen Asam Folat oleh Ibu Hamil di Puskesmas Naras. *Jurnal Endurance*, 4(3), 570. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.3215>
- Nurhanifah, Dewi, Rohni, & Yanti, T. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi - Dewi Nurhanifah, Rohni Taufika Sari - Google Buku*. Jurnal Kesehatan. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=K0ahEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=pengertian+nyeri+secara+umum&ots=guLlfVDe_k&sig=VPs3qSsD89ybM2zw3JxaGzzj948&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertian+nyeri+secara+umum&f=false
- Pangesti, C. B., Puji Astuti, H., & Eka cahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, XIV(01), 01–12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.512>
- Patel. (2019). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil*. 9–25.
- Pramesti, D., Wirawan, P. W., Adhy, S., Andi, S., Mukhlisin, H., Muhaemin, M., Nurhayati, S., Untuk, D., Salah, M., Syarat, S., Gelar, M., Teknik, S., Studi, P., Elektro, Tutra, D. K. T. (2023). Gambaran Manajemen Non Farmakologi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2023.
- Putri, A. C., Ridwan, H., & Sopiha, P. (2023). Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 705–710. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2263>
- Rahmawati, A. Y. (2020). pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak, July*, 1–23.
- Rismayanti, T., & Wintarsih. (2022). Pengaruh Pijat Prenatal Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pebayuran. *Jurnal ANtara Kebidanan*, 1670–1678.
- Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(October 2017), 23–29.

- Setyoputri, Nisa', Z., & Ismiyati, I. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 7(1), 134–140. <https://doi.org/10.54877/maternal.v7i1.936>
- Siahaan, P. G. (2017). Pijat Endorpin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin.
- Sintama, D., Nasifah, I., & Puspitasari, D. M. (2022). Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan. *Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 2022.
- Sugiyono. (2024). Metode Penelitian. *Perpustakaan Riset Badan Keuangan RI*, 1, 22–34.
- Sutanto, Andina, & Vita. (2019). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui : teori dalam praktik kebidanan profesional*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Tanjung, Rejeki, Sri, Fitriani, & Yuni. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 92. <https://doi.org/10.26751/ijb.v3i2.756>
- Trisnawati, H., Anita, M. N., & Silaban, E. S. (2023). Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Temindung Samarinda. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 47–55.
- Valencia, V., Felipe, L., Giraldo, G., & Dubian. (2020). Konsep Wanita. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2, 8–23.
- Wahyunita, F. dan S. (2021). *Gerakan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Saat Kehamilan*. Semarang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Wulan Diana. (2019). Endorpin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya). *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Sciences)*, 12(2), 62–70.
- Wulandari, Ayu, D., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Wulandari, Sri, Wantini, & Ayu, N. (2021). Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67.