

**EFEKTIVITAS TERAPI PIJAT PADA IBU HAMIL
UNTUK MENGURANGI KELUHAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TW III DI
UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL I**



SKRIPSI

Oleh:

NI LUH PUTU JUNITA RATNADI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**EFEKTIVITAS TERAPI PIJAT PADA IBU HAMIL UNTUK
MENGURANGI KELUHAN NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TW III DI UPTD
PUSKESMAS ABIANSEMAL I**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI LUH PUTU JUNITA RATNADI
NIM A1225048**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS TERAPI PIJAT PADA IBU HAMIL UNTUK MENGURANGI KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TW III DI UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL I

Diajukan oleh :

NI LUH PUTU JUNITA RATNADI
NIM A1225048

Badung, 21 Juli 2026

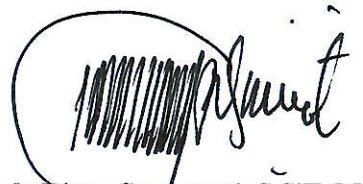
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing :

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Risna Sunawati, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 0801058701

Mengetahui
Program Sarjana Studi 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

Tanggal : 28 Juli 2026

Yang Terdiri Dari :

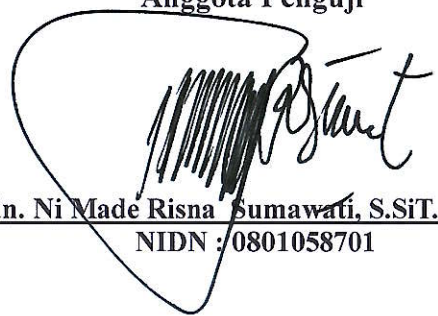
Ketua Penguji


Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN : 0822059601

Sekretaris Penguji


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

Anggota Penguji


Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 0801058701

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Efektivitas Terapi Pijat Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.

Skripsi ini berhasil penulis selesaikan atas dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Program studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku ketua Program studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Kes sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan serta dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan serta dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap Tim Pelaksana skripsi Program studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memfasilitasi proses penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh responden yang telah bersedia terlibat dan mendukung kelancaran penelitian ini.
7. Orang tua, suami, anak-anak dan saudara saya yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan Pendidikan dan skripsi ini.
8. Rekan-rekan Program studi Sarjana Kebidanan dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu kelancaran dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak terkait.

Badung, Juni 2026

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

Skripsi, Juni 2026

Ni Luh Putu Junita Ratnadi

Efektivitas Terapi Pijat Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I

xv + 64 + 5 tabel + 3 gambar + 19 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses yang berkesinambungan sejak pematangan sel telur, konsepsi, nidasi, plasentasi, dan pertumbuhan hasil konsepsi didalam uterus sampai cukup bulan. Pada masa kehamilan, ibu hamil sering mengalami beberapa keluhan seperti nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan pada masa kehamilan yang sering dirasakan pada kehamilan trimester II dan III. Keluhan nyeri punggung dialami sekitar 60% sampai dengan 80% ibu hamil. Tingkatan nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat dinilai dengan menggunakan skala nyeri numerik / *Numerical Rating Scale* (NRS). Salah satu penatalaksanaan nyeri punggung secara non farmakologi dapat dengan memberikan terapi pijat pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi pijat terhadap kejadian nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III. Design penelitian ini adalah *Pre Eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 32 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat terhadap penurunan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai *p value* sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi pijat terhadap penurunan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Abiansemal I. Diharapkan agar tenaga kesehatan dapat menerapkan terapi non farmakologi khususnya dengan terapi pijat untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : nyeri punggung, hamil, pijat ibu hamil

Daftar Pustaka : 16 (2019-2022)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL

Undergraduate thesis, June 2026

Ni Luh Putu Junita Ratnadi

The Effectiveness of Prenatal Massage Therapy in Reducing Back Pain Among Third-Trimester Pregnant Women in the Working Area of UPTD Abiansema I Community Health Center

xv + 64 pages + 5 tables + 3 figures + 19 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a continuous physiological process that begins with ovum maturation, conception, implantation, placentation, and fetal development within the uterus until term. Throughout pregnancy, women commonly experience various physical discomforts, one of the most prevalent being back pain. Back pain frequently occurs during the second and third trimesters due to anatomical, hormonal, and biomechanical changes associated with pregnancy. Back pain affects approximately 60% to 80% of pregnant women. The severity of back pain can be assessed using the Numerical Rating Scale (NRS). Among the available non-pharmacological interventions, prenatal massage therapy has been recognized as a complementary approach to alleviate musculoskeletal discomfort during pregnancy. This study aimed to evaluate the effectiveness of prenatal massage therapy in reducing back pain among third-trimester pregnant women. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach. A total of 32 third-trimester pregnant women experiencing back pain were recruited through purposive sampling. Data were analyzed using the paired sample t-test to compare pain intensity before and after the intervention. The findings revealed a significant reduction in back pain following the administration of prenatal massage therapy. Statistical analysis demonstrated a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between pre-intervention and post-intervention pain scores. These results confirm that prenatal massage therapy effectively reduces back pain among third-trimester pregnant women in the working area of UPTD Abiansema I Community Health Center. In conclusion, prenatal massage therapy is an effective non-pharmacological intervention for relieving back pain during the third trimester of pregnancy. Healthcare professionals, particularly midwives and maternal health providers, are encouraged to incorporate prenatal massage into routine antenatal care as a complementary strategy to improve maternal comfort and well-being.

Keywords: back pain, pregnancy, prenatal massage therapy

References : 16 (2019-2022)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Junita Ratnadi

NIM : A1225048

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Proposal: Efektivitas Terapi Pijat Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I.

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

Badung, Juli 2026



Ni Luh Putu Junita Ratnadi

DAFTAR ISI

SAMPUL

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRAC.....	vii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	8

1. Kehamilan	8
2. Terapi Pijat.....	19
B. Kajian Empiris	31
C. Kerangka Teori	34
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	35
B. Hipotesis	36
C. Definisi Operasional	37
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian	40
D. Etika Penelitian	41
E. Alat Pengumpulan Data	43
F. Pengolahan Data	46
G. Rencana Analisa Data	48
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	50
B. Analisa Univariat	51
C. Analisa Bivariat	54
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	56
B. Keterbatasan Penelitian	61

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	61
--	----

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	63
-------------------	----

B. Saran	63
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	37
Tabel 5.1 Karakteristik Responden	52
Tabel 5.2 Skor nyeri punggung pada ibu hamil sebelum diberikan terapi pijat	53
Tabel 5.3 Skor nyeri punggung pada ibu hamil setelah diberikan terapi pijat	53
Tabel 5.4 Hasil uji Paired T-test perlakuan terhadap mual muntah Ibu hamil	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	35
Gambar 4.1 Alur Penelitian	38

DAFTAR SINGKATAN

USG	: Ultrasonografi
DJJ	: Denyut Jantung Janin
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Dinas
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
ANC	: Antenatal Care
NRS	: Numerical Rating Scale
H _a	: Hipotesis Alternatif
H ₀	: Hipotesis Null
SOP	: Standar Operasional Prosedur
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: Informed consent
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
ASN	: Aparatur Sipil Negara
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
PT	: Perguruan Tinggi
ILP	: Integritas Layanan Primer

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Rekomendasi Pengambilan Data
- Lampiran 5 : Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Penelitian dari UPTD Puskesmas Abiansema I
- Lampiran 9 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10 : Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 11 : Lembar Skrining
- Lampiran 12 : Pengantar Kuesioner
- Lampiran 13 : Lembar Kuesioner NRS
- Lampiran 14 : SOP Pijat Ibu Hamil
- Lampiran 15 : Lembar Observasi
- Lampiran 16 : Skor Skala Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Terapi Pijat
- Lampiran 17 : Skor Skala Nyeri Punggung Setelah Diberikan Terapi Pijat
- Lampiran 18 : Sertifikat Pelatihan
- Lampiran 19 : Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, tri K. (2022). *Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro*. 2, 50–58.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9.
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Bumi, P., Astuti, H. P., & Ekacahyaningtyas, M. (2022). PENGARUH PREGNANCY MASSAGEPUNGGUNG TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III. *Jurnal Kebidanan*, XIV, 1–12.
- Dartiwen, & Nuhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (Aditya (ed.); 1st ed.). Andi.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu 2020 Ed.3. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Vol. III* (Issue 3). <https://repository.kemkes.go.id/book/147>
- Maryani, S., Amalia, R., & Sari, M. H. N. (2020). *Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III*. 2(2).
- Mastiningsih, P., & Agustina, Y. C. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. In Media.
- Ni'amah, S., & Sulistyaningsih, S. H. (2022). *Pengaruh Pijat Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati*. 7(1), 12–18.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjosastro (eds.); keempat). Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2021). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. PT Pustaka Baru.
- Rahyani, N. K. Y., Astuti, E. W., Somoyani, N. K., & ningtyas, L. A. W. (2022). *Buku Ajar Bidan Praktik Komplementer Dalam Kebidanan* (Sezy, Nanda, W. Suartana, & Wika (eds.); Pertama). Andi.

Silvana, & Megasari, K. (2022). *Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. 1(1), 41–47.

Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. L., & Wiryanatha, I. B. (2019). *Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan*. 1, 11–19.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); kedua). Alfabeta.

Wawan, A., & Dewi. (2019). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.