

## Pelaksanaan Massage Punggung Dengan Minyak Kenanga Pada Ibu Hamil Trimester III

Dwi Estuning Rahayu

*Prodi Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia*

\* [dwier2006@gmail.com](mailto:dwier2006@gmail.com)

### ABSTRAK

Postur tubuh yang tidak tegak pada ibu hamil akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan tubuh terutama bagian tulang belakang sehingga dapat menyebabkan sakit atau nyeri punggung pada puncak minggu ke 24-28. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sekaligus meningkatkan produktivitas di masyarakat. Metode pengabdian masyarakat menggunakan klasikal, diskusi dan brainstorming dengan jumlah 20 orang ibu hamil. Teknik pelaksanaan massage punggung dengan minyak kenanga dilakukan 1 minggu selama 15 menit. Analisis didapatkan hasil nilai  $P$  sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  dan  $z$  hitung  $-3,62 > z$  tabel  $\pm 1,96$  artinya ada pengaruh massage punggung menggunakan minyak kenanga pada ibu hamil trimester III. Untuk mendapatkan manfaat baik dalam masaage punggung menggunakan minyak kenanga perlu memperhatikan teknik massage secara effleurage dengan benar, jumlah pemberian minyak kenanga. Dalam kegiatan ini ditemukan bahwa para ibu dapat mendemonstrasikan pelaksanaan massage pada punggung ibu hamil sehingga nyeri punggung berkurang.

**Kata Kunci:** Massage Punggung, Minyak Kenanga, Ibu Hamil Trimester III

Received: August 7, 2020

Revised: August 29, 2020

Accepted: August 30, 2020



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

### PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum

Di negara berkembang menunjukkan suatu angka rujukan rata-rata selama persalinan sebesar 20 % sementara itu wanita dengan jumlah yang sama telah dirujuk selama kehamilan (Burhan, 2003). Untuk itu upaya menghindari atau mengurangi stress psikologis ibu (meningkatkan rasa sejahtera bagi ibu) tampaknya dapat mendorong proses fisiologis persalinan (simkin penny, 2005). Dari sejumlah cara untuk mengurangi ansietas cara

berikut ini paling sering dilaksanakan. Relaksasi, (sebagai contoh, northern view day hospital di Bradford berhasil menggunakan teknik relaksasi otot yang dikombinasikan dengan kaset hipnotis). Konseling, Refleksiologi atau pijat refleksi, *massage* (tanpa minyak) *massage* akan memberikan rasa hangat, nyaman, senang dan tentram, hidroterapi dan tertawa.

Suatu hasil penelitian uji coba juga memperlihatkan bahwa *massage* dengan minyak esensial secara bermakna dapat mengurangi kadar stress pada pasien-pasien dokter umum (Price Shirley, 1997). Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%, sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat hamil mengatakan bahwa itu mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka dan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat berkerja (Andria Agusta, 2002). Hasil penelitian Hakiki (2015) terdapat 17 ibu yang mengalami nyeri tulang belakang saat kehamilan, 9 orang mengalami nyeri tulang belakang pada kehamilan trimester 3 dengan intensitas nyeri 6, ibu hamil yang mengalami nyeri pada trimester 2 sebanyak 6 orang dan 2 orang mengalami nyeri tulang belakang pada trimester 1 dengan rata-rata intensitas nyeri 4-5. Ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung 50-70 % disebabkan oleh perubahan hormonal, *musculoskeletal* dan stress. Rata-rata ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung tidak melakukan pengobatan lebih lanjut ke dokter dikarenakan terkendala oleh biaya, dan tidak mau repot. Biasanya untuk mengurangi nyeri punggung, ibu hamil hanya istirahat atau baringan saja karena rata-rata berpendapat rasa nyeri akan berkurang dengan sendirinya. Kemudian pada saat kontrol pada dokter atau bidan mereka jarang mengeluhkan nyeri punggungnya karena dianggap hal yang biasa terjadi pada wanita hamil.

## **METODE**

Desain yang digunakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan *massage* punggung menggunakan minyak kenanga pada ibu hamil trimester III. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III antara tanggal 11 -22 Juli 2019 di Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri sejumlah 20 orang. Metode yang diberikan adalah pengabdian masyarakat menggunakan klasikal, diskusi dan *brainstorming*. Variabel independen pada penelitian pengabdian masyarakat ini adalah *massage* punggung menggunakan minyak kenanga. Variabel Dependen pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data berupa *check list* dari skala Hars dimana responden tinggal membubuhkan tanda cek (√) pada kolom dan demonstrasi *massage* punggung dengan minyak kenanga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri. Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh kepala UPTD Puskesmas Mojo, bidan koordinator Puskesmas Mojo serta 20 responden yaitu ibu hamil trimester III (28-38 minggu). Pengabdian dimulai pada tanggal 11 Juli 2019 Ketua pelaksana (dosen pengabdian) kegiatan pengabdian masyarakat menyampaikan materi *massage* punggung dan penjelasan teknis *massage* punggung dan diikuti oleh ibu hamil. Masing-masing ibu hamil mendapatkan booklet yang dapat dijadikan sebagai panduan. Selesai penjelasan materi ibu hamil diberikan sesi tanya jawab. Pada pukul 09.30 WIB dilakukan demonstrasi oleh dosen pengabdian bersama fasilitator *massage* punggung. Kemudian ibu hamil diberikan kesempatan untuk mencoba *massage* punggung pada

responden lain dengan bimbingan fasilitator. Ibu hamil sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan respon yang sangat baik, ini terlihat dari aktifnya ibu dalam mengajukan pertanyaan kepada pemateri dilanjutkan dengan demonstrasi *massage* punggung. Tanggal 12, 13, 15, 16, 17, 18 dan 19 Juli 2019 dilakukan kegiatan *massage* punggung di rumah ibu hamil selama 15 menit/kegiatan.

Dari data umum didapatkan 61,9% berusia 20 sampai 35 tahun dan didapatkan 38,5% mengalami cemas berat. Sedangkan responden yang berumur kurang dari 20 tahun sebanyak 38,1% dengan 87,5% mengalami kecemasan berat. Sedangkan bila dilihat dari Pendidikan responden, prosentase terbanyak terjadinya cemas berat didapatkan pada responden dengan tingkat pendidikan Sekolah Dasar (100%). Dari pendidikan SLTP didapatkan 36,4% yang mengalami cemas berat dan 66,6% cemas berat dialami oleh responden yang berpendidikan SLTA. Pekerjaan dan agama relatif tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan.

*Massage* akan memberikan rasa hangat, nyaman, senang dan tenang. Suatu penelitian uji coba yang pernah dilakukan memperlihatkan bahwa *massage* dengan minyak kenanga secara bermakna dapat mengurangi kadar stres pada pasien-pasien dokter umum. Sedangkan di dalam minyak kenanga terdapat kandungan penol, ester, penil meter eter, hidrokarbon, yang kesemuanya memiliki sifat anti depresi, sebagai penenang khususnya pada sistem syaraf. *Massage* itu sendiri merupakan suatu tindakan mandiri bidan dan sebagai salah satu asuhan sayang ibu sehingga akan meningkatkan rasa aman, meningkatkan kualitas hidup terutama bagi ibu hamil. Sedangkan penggunaan minyak kenanga merupakan salah satu bagian dan ilmu aromaterapi dimana telah dibuktikan aman penggunaannya bagi ibu hamil untuk menurunkan nyeri punggung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dan *massage* punggung menggunakan minyak kenanga pada Primigravida terhadap penurunan kecemasan persalinan kala I fase laten. Menurut hasil uji Wilcoxon, didapatkan hasil dimana nilai  $P$  sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  dan  $z$  hitung  $-3,62 > z$  tabel  $\pm 1,96$ . Artinya ada pengaruh *massage* punggung menggunakan minyak kenanga pada primigravida terhadap penurunan kecemasan persalinan kala I fase laten. Untuk mendapatkan manfaat baik dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan *massage* punggung menggunakan minyak kenanga perlu memperhatikan teknik *massage* secara *effleurage* dengan benar, dosis pemberian minyak kenanga. Dalam kegiatan dapat ditemukan bahwa para ibu dapat mendemonstrasikan pelaksanaan *massage* pada punggung pada ibu hamil sehingga dapat menurunkan rasa nyeri punggung ibu hamil.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

Didapatkan penurunan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil setelah mendapatkan *massage* punggung selama 7x kegiatan selama 15 menit/kegiatan.

Pengetahuan ibu hamil mengenai *massage* punggung ibu hamil yang dapat mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

### b. Saran

#### Saran untuk ibu hamil

Dapat menerapkan pengetahuan tentang *massage* punggung pada ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aslani, M. 2003. *Teknik Pijat Untuk Pemula*. Jakarta: Erlangga.
- Bhattacharya S et al. 2013. *The Pregnancy and Baby Book*. Tangerang: Inspirata Publishing.
- Bobak et al. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Cuningham, F. 2005. *Obsetri Williams; Vol 1. Ed 2*. Jakarta: EGC. Dahlan, Muhammad.
- Isnaini, N. 2014. *Efektifitas Masase Teknik Euffleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Disminore Primer Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ilmu Keperawatan Dian Husada*. Mahasiswa Psik Stikes Dian Husada Mojokerto.
- Jannah, N. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI.
- Jimoh, A. 2013. *Prevalence Of Low Back Pain Among Pregnant Women In Ilorin. Nigeria. Academic Journal*. Vol. 4 (4) pp 23-26.
- Jordan, Sue. 2003. *Farmakologi Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Juliarni, N. 2013. *Tindakan ibu hamil mengatasi nyeri punggung saat kehamilan trimester III di klinik Ny. Ramini medan. Universitas Sumatra Utara*.
- Kartonis et al. 2011. *Pregnancy- related low back pain. Hippokratia*.15(3). Pp 205-10.
- Kovacs et al. 2012. *Prevalence And Factor Associated With Low Back Pain And Pelvic Girdle Pain During Pregnancy. Health service research*.Vol.37. no.17. pp 1516-33.
- Morgan & Hamilton. 2009. *Obsetri Dan Ginekologi Panduan Praktis*. Jakarta: EGC.
- Mubarak, Wahit Iqbal. Indrawati L. Susanto J. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ratna, D. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Panji Pustaka.
- Richard, S. 2015. *Efektifitas Kompres Hangat Dan Gosok Punggung (Backrub) Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri*.
- Program Megister UGM. Schaffer, Grisel Vargas. 2010. *Is the WHO analgesic ladder still valid? Twenty-four years of experience*. Canada: Canadian Health Physician.
- Simkin, Penny. 2007. *Kehamilan. Melahirkan.& Bayi: Panduan Lengkap*: Jakarta: ARCAN.
- Sinclair, Marlene et al.2014. *How do Women manage Pregnancy- Related low back and/or Pelvic Pain? Descriptive Finding from An online survey. Newabey: The Royal College of Midwives*.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ummah, F. 2012. *Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Body Mekanik Dan Paritas Di Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik*.