

PIJAT HAMIL SEBAGAI TERAPI NON FARMAKOLOGIS DALAM PENANGANAN KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER III

Siti Maryani, Riza Amalia, Marlynda Happy Nurmalita Sari
Poltekkes Kemenkes Semarang
email: maryanisiti63@yahoo.com

ABSTRACT

Physiological changes during pregnancy occur due to the development of the fetus and preparation for labor. Third trimester requires attention because of the many discomforts felt by the mother due to the rapid growth and development of the fetus. Massage therapy is a non-pharmacological technique that can help reduce discomfort during pregnancy. The aim of the study was to analyze the benefits of massage therapy to reduce discomfort during the third trimester in the form of sleep disturbances, back pain and anxiety. The method used is literature review. The articles used are articles published in 5 years starting from 2015-2020. The keywords used are pregnancy massage and third trimester pregnancy discomfort. Five research articles used in the literature review showed that the results of massage therapy carried out on TM III pregnant women can reduce the intensity of back pain, improve sleep quality and reduce anxiety / stress and can make mothers feel happy. The conclusion obtained by pregnancy massage is a massage technique with gentle and smooth methods in certain parts to make the mother feel fresher and more comfortable. The main goal of massage therapy for pregnant women is to improve the welfare of the mother and the fetus. It is hoped that massage techniques can be taught by the patient's family health personnel so that pregnant women and their families can do it independently and provide a stronger psychological effect because it is given by the closest person to the pregnant mother.

Keywords: pregnancy massage, third trimester of pregnancy, complementary therapy during pregnancy

ABSTRAK

Perubahan fisiologi selama kehamilan terjadi akibat adanya tumbuh kembang janin dan persiapan persalinan. Trimester III memerlukan perhatian karena banyaknya ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu akibat tumbuh kembang janin yang cepat. Terapi pijat merupakan salah satu teknik non farmakologi yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Tujuan penelitian adalah menganalisis manfaat terapi pijat untuk mengurangi ketidaknyamanan selama trimester III berupa gangguan tidur, nyeri punggung dan kecemasan. Metode yang digunakan adalah kajian literatur. Artikel yang digunakan adalah artikel terbitan 5 tahun dimulai dari 2015 - 2020. *Keyword* yang digunakan adalah pijat hamil/*pregnancy massage* dan ketidaknyamanan kehamilan TM III. Hasil kajian literatur dalam penelitian didapatkan 9 artikel penelitian. Hasil *literatur review* menyimpulkan bahwa terapi pijat yang dilakukan pada ibu hamil TM III dapat menurunkan intensitas nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan/stres serta dapat membuat ibu merasa bahagia. Pijat hamil merupakan teknik pemijatan dengan cara lembut dan halus pada bagian tertentu untuk membuat ibu merasa lebih segar dan nyaman. Tujuan utama terapi pemijatan ibu hamil adalah untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin. Diharapkan teknik pemijatan bisa diajarkan oleh tenaga kesehatan ke keluarga pasien sehingga ibu hamil dan keluarga dapat melakukan secara mandiri dan memberikan efek psikologi yang lebih kuat karena diberikan oleh orang terdekat dengan ibu hamil.

Kata kunci: pijat kehamilan, kehamilan trimester III, terapi komplementer selama kehamilan

Pendahuluan

Perubahan fisiologi selama kehamilan terjadi akibat adanya tumbuh kembang janin dan persiapan persalinan (Soma-Pillay *et al.*, 2016). Perubahan fisiologi yang terjadi sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada setiap trimester kehamilan. Trimester (TM) akhir atau III merupakan fase TM yang mendapatkan perhatian karena banyaknya ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu akibat tumbuh kembang janin yang cepat. Ketidaknyamanan TM III antara lain; gangguan tidur, penambahan beban tubuh karena peningkatan tinggi fundus uteri sehingga menyebabkan nyeri pinggang dan kecemasan menghadapi proses persalinan (Suryani and Handayani, 2018).

Gangguan tidur selama kehamilan terjadi karena faktor hormonal, fisik dan psikologi. Gangguan psikologi berupa kecemasan dan depresi sering kali menyebabkan ketegangan dan mengganggu pola tidur. Prevalensi gangguan tidur di Amerika menggambarkan bahwa 97,3% kehamilan TM III selalu disertai dengan gangguan tidur di malam hari yang ditandai dengan frekuensi bangun mencapai 3 – 11 kali. Sedangkan berdasarkan penelitian, gangguan tidur ibu hamil TM III di Yogyakarta mencapai 74,6% (Palifiana, Dheska Arthyka Wulandari, 2018). Sedangkan di Tasikmalaya, Jawa Barat, sebesar 64,5% ibu hamil TM III mengalami gangguan tidur sedang sedangkan di Jawa Timur prevalensi gangguan tidur mencapai 52,8%. Gangguan tidur digambarkan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan tidur selama 7 – 8 jam dan sering terbangun lebih dari 3 – 4 kali pada malam hari (Sukorini, 2017; Palifiana, Dheska Arthyka Wulandari, 2018; Rahayu, 2020).

Beberapa penelitian menggambarkan gangguan tidur yang terjadi selama trimester akhir berhubungan dengan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu berupa perubahan fisik terutama nyeri punggung (Sukorini, 2017; Palifiana, Dheska Arthyka Wulandari, 2018; Nata, 2020). Nyeri punggung selama kehamilan berhubungan dengan adanya relaksasi sendi dan otot akibat adanya perubahan hormonal dan penambahan beban/ berat badan (Harahap, 2019; Purnamasari, 2019). Penelitian

menggambarkan sebesar 10% ibu hamil di Norwegia mengalami nyeri punggung (Malmqvist *et al.*, 2012). Prevalensi di Jawa Tengah antara lain, sebesar 73,3% ibu hamil mengalami nyeri punggung kategori sedang dengan menggunakan skala *Visual Analog Scale* (VAS) (Purnamasari, 2019).

Ketidaknyamanan lain yang dialami ibu hamil TM III adalah kecemasan. Kecemasan tersebut berhubungan dengan kesiapan persalinan, proses perawatan dan penyembuhan yang akan dihadapi (Rinata and Andayani, 2018). Penelitian menggambarkan sebagian besar (46,7%) ibu hamil primigravida di Banjarbaru, Kalimantan Selatan mengalami kecemasan sedang. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil akan berhubungan dengan kualitas tidur dengan tingkat korelasi sedang (Wardani, Agustina and Astika, 2018).

Salah satu terapi non farmakologis yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan trimester III yaitu terapi pijat ibu hamil. Terapi pijat dapat menstimulasi syaraf dan otot sehingga mengalami relaksasi. Relaksasi otot dan syarat menstimulasi peningkatan hormon *endorphine* dan menurunkan hormone adrenalin sehingga dapat mengurangi nyeri, membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan (Resmaniasih, 2018; Suarniti, Cahyaningrum and Wiryanatha, 2019).

Penelitian dengan desain intervensi menyimpulkan bahwa terapi pijat dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur dan kecemasan (El-Hosary, Abbas Soliman and El-Homosy, 2016). Penelitian dengan sampel lebih spesifik yaitu ibu hamil trimester III juga menyimpulkan bahwa terapi pijat dapat mengurangi nyeri punggung dengan stimulasi hormon *endorphine* (Handayani, Mulyani and Nurlinawati, 2020). Selain itu kualitas tidur dan tingkat stres selama TM III dapat membaik dengan adanya intervensi pijat (Hollenbach *et al.*, 2013).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis menyusun *literatur review* untuk menganalisa tentang terapi pijat ibu hamil terhadap ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah kajian literatur. Literatur yang digunakan adalah hasil pencarian melalui data base nasional dan internasional. Nasional meliputi *google scholar*, Portal Garuda dan Internasional. Artikel yang digunakan adalah artikel terbitan 5 tahun dimulai dari 2015-2020.

Keyword yang digunakan adalah pijat hamil/ *pregnancy massage* dan ketidaknyamanan kehamilan TM III. Kriteria inklusi penelitian yaitu penelitian dengan bahasa Inggris dan Indonesia dan terbitan 5 tahun terakhir. Kriteria eksklusi yaitu penelitian kualitatif dan studi kasus. Berdasarkan kriteria tersebut didapatkan 9 artikel yang disajikan dalam bentuk narasi dan dilengkapi dengan artikel yang mendukung.

Hasil dan Pembahasan

Pregnancy Massage atau pijat kehamilan merupakan terapi non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin (Resmaniasih, 2018; Rahayu, 2020). Kajian tentang efek/ manfaat dari pijat ibu hamil pada ibu hamil TM III antara lain:

a. Meningkatkan kualitas tidur

Kualitas tidur ibu hamil digambarkan dengan kuantitas jam seorang ibu hamil dapat tertidur. (Wardani, Agustina and Astika, 2018) Kebutuhan tidur ibu hamil (dewasa) sekitar 7 – 8 jam (Sukorini, 2017). Penelitian menggambarkan bahwa kualitas tidur yang kurang dapat meningkatkan persalinan dengan SC 4,5 kali lipat dan meningkatkan resiko persalinan pre term (Palifiana, Dheska Arthyka Wulandari, 2018).

Beberapa *factor* dominan yang menstimulasi terjadinya gangguan kualitas tidur ibu hamil antara lain; kecemasan menghadapi kehamilan, ketidaknyamanan selama kehamilan akibat seringnya buang air kecil, hipersaliva dan mendengkur serta kram (Palifiana, Dheska Arthyka Wulandari, 2018).

Gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan hormonal dalam tubuh. Gangguan tidur dapat meningkatkan adanya resiko diabetes melitus (DM), peningkatan

tekanan darah dan resiko gangguan tumbuh – kembang janin dalam kandungan (Bustami *et al.*, 2017; Kurnia, Mulyadi and Rottie, 2017).

Gangguan hormonal yang terjadi antara lain penurunan kadar hormon leptin yang merupakan penanda seseorang menjadi kenyang dan peningkatan kadar hormone gherelin (penstimulasi nafsu makan) dapat menyebabkan adanya DM gestasional. Sedangkan kadar hormon adrenalin meningkat sehingga dapat meningkatkan kecemasan dan tekanan darah ibu. Kondisi resiko DM dan tekanan darah tinggi menyebabkan kenaikan resiko gangguan tumbuh kembang janin dalam kandungan (Bustami *et al.*, 2017; Mustikawati, 2018).

Artikel yang dibahas dalam penelitian artikel oleh Ketut Resmaniasih yang menggambarkan terapi pijat ibu hamil dapat meningkatkan kualitas tidur. Jumlah responden yaitu 26 ibu hamil TM III dan terbagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi. Metode penelitian menggunakan Quasy Experiment Studies. Sedangkan kualitas tidur ibu hamil diukur dengan menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* nilai 0 sampai 21.

Hasil uji *t test* diperoleh *p value* = 0,049 dengan adanya penurunan hasil rerata nilai PSQI pada kelompok intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa pijat ibu hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Penelitian tentang efek teknik pijat hamil dengan menggunakan teknik *loving pregnancy massage* di Tasikmalaya. Sebanyak 31 sampel ibu hamil trimester III dilakukan penilaian pre dan post pijat hamil. Analisa dengan rumus *wilcoxon* didapatkan *p value* = 0,0001 dengan peningkatan kategori kualitas tidur baik. Pijat ibu hamil dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphine dan menurunkan hormon adrenalin sehingga dapat meningkatkan perasaan relaks dan tenang (Resmaniasih, 2018).

Dalam kajian tentang berbagai intervensi non farmakologi pada gangguan tidur menyimpulkan bahwa pijat dapat meningkatkan kebahagiaan dan kualitas tidur selama kehamilan. Selain itu kadar hormon penanda stres dan tingkat stres menurun (Bacaro *et al.*, 2020).

b. Mengurangi nyeri punggung

Nyeri punggung selama kehamilan disebabkan karena faktor anatomi yang berkaitan dengan penambahan beban kehamilan dan faktor hormonal dimana terjadi relaksasi otot – otot polos. Nyeri mencapai puncak terutama pada akhir kehamilan (36 minggu) dan menurun sampai dengan 3 bulan setelah melahirkan (Purnamasari, 2019).

Sebagian besar ibu hamil melakukan pijatan secara mandiri dan minum air hangat untuk mengurangi keluhan (70%) sedangkan 16% ibu hamil membiarkan keluhan tersebut dan 7% ibu hamil harus sampai meminum *analgetic* (Purnamasari, 2019).

Artikel penelitian yang ditulis Ni Luh Kade Suamiti menggambarkan bahwa pijat ibu hamil dapat menurunkan ketegangan saraf dan otot, memperlancar peredaran darah dan meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Manfaat langsung yang dirasakan antara lain nyeri punggung berkurang, kualitas tidur meningkat dan menimbulkan perasaan bahagia (Suarniti, Cahyaningrum and Wiryanatha, 2019).

Artikel penelitian selanjutnya ditulis oleh Yeni Zahara Harahap. Penelitian dengan menggunakan metode pre dan post terapi pijat didapatkan $p\ value = 0,0001$ dan terjadi penurunan skor nyeri punggung. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan yaitu nyeri punggung (Harahap, 2019).

Pijat hamil merupakan teknik pijatan dengan cara lembut dan halus pada bagian tertentu untuk membuat ibu merasa lebih segar dan nyaman. Pijat hamil dapat membuat ibu menjadi senang karena adanya sentuhan dari orang yang peduli menolong sebagai sumber kekuatan ibu (Harahap, 2019).

Penelitian lain dengan desain *quasy experiment* dengan sampel sebanyak 11 orang ibu hamil menyimpulkan bahwa teknik pijat *efflurage* dikombinasi dengan teknik relaksasi terbukti lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung selama kehamilan karena adanya sentuhan yang memberikan efek

relaksasi otot dan perasaan positif (Setiawati, 2019).

Berdasarkan analisa peneliti dari kajian jurnal diatas, teknik pijat merupakan teknik non farmakologi yang dapat digunakan sebagai salah satu cara yang efektif dan efisien untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan TM III. Teknik pijatan dapat dilakukan oleh keluarga terutama suami sebagai pendukung utama ibu selama kehamilan.

c. Menurunkan kecemasan

Kecemasan yang terjadi pada trimester III merupakan efek dari perubahan fisik, persalinan yang semakin dekat dan kekhawatiran tentang keadaan bayi yang akan dilahirkan. Prevalensi kecemasan dengan menggunakan teknik pengukuran skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) didapatkan sebesar 12,5% ibu hamil TM III mengalami kecemasan sedang (Rinata and Andayani, 2018).

Artikel penelitian terkait dengan efek pijat terhadap kecemasan ditulis oleh Lilis Surya Wati. Penelitian tersebut menggunakan desain *true experiment* dengan *post-test only with control group design* dengan masing – masing sampel sebanyak 15 orang ibu hamil TM III. Hasil penelitian menggambarkan ada perbedaan tingkat stres pada ibu hamil kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian paket *prenatal massage* dengan $p\ value\ 0,047$. Pada kelompok perlakuan, setelah pemberian paket *prenatal massage* tidak terdapat ibu dengan kategori stres (0%), sedangkan sebelum intervensi terdapat 25% ibu yang mengalami stress (Wati, 2018).

Intervensi yang diberikan selama tindakan pijat yang dilakukan adalah adanya psikoedukasi yang diberikan bidan. Adanya informasi yang diberikan sebelum tindakan, sentuhan dari orang yang peduli sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu, sehingga merasa sangat terbantu dalam mengatasi kekhawatiran yang selama ini dirasakan (Wati, 2018).

Kesimpulan dan Saran

Pregnancy Massage merupakan teknik pemijatan dengan cara lembut dan halus pada bagian tertentu untuk membuat ibu merasa lebih segar dan nyaman. Tujuan utama terapi pemijatan ibu hamil adalah untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin. Manfaat teknik pijat ibu hamil selama TM III antara lain; menurunkan intensitas nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan/ stres serta dapat membuat ibu merasa bahagia.

Diharapkan teknik pemijatan bisa diajarkan oleh tenaga kesehatan keluarga pasien sehingga ibu hamil dan keluarga dapat melakukan secara mandiri dan memberikan efek psikologi yang lebih kuat karena diberikan oleh orang terdekat dengan ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak yang membantu menyelesaikan penulisan artikel ini yaitu teman sejawat dosen di prodi Kebidanan Magelang Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.

Daftar Pustaka

Bacaro, V. et al. (2020) 'Interventions for sleep problems during pregnancy: A systematic review', *Sleep Medicine Reviews*. Elsevier Ltd, 50, p. 101234. doi: 10.1016/j.smrv.2019.101234.

Bustami, L. E. S. et al. (2017) 'Pengaruh Kualitas Tidur Dengan kejadian Pre Eklamsia', *Journal of Midwifery Research and Practice*, 1(1), pp. 35–44.

El-Hosary, E., Abbas Soliman, H. F. and El-Homasy, S. (2016) 'Effect of Therapeutic Massage on Relieving Pregnancy Discomforts', *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 05(04), pp. 57–64. doi: 10.9790/1959-0504025764.

Handayany, D. A., Mulyani, S. and Nurlinawati (2020) 'Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu

Hamil Trimester III', *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), pp. 12–23.

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', *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 4(4), pp. 1–5.

Hollenbach, D. et al. (2013) 'Non-pharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review.', *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 57(3), pp. 260–70. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23997252> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3743652>.

Kurnia, J., Mulyadi, N. and Rottie, J. (2017) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), p. 106524.

Malmqvist, S. et al. (2012) 'Prevalence of Low Back and Pelvic Pain During Pregnancy in a Norwegian Population', *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. National University of Health Sciences, 35(4), pp. 272–278. doi: 10.1016/j.jmpt.2012.04.004.

Mustikawati, A. K. (2018) 'Pengaruh Usia Kehamilan Terhadap Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Di Pbm Erna Peniwati Desa Balong Kecamatan Balong Ponorogo', *Jurnal Delima Harapan*, 5(2), pp. 8–16.

Nata, O. R. (2020) Hubungan Nyeri Punggung Ibu Hamil Multigravida Trimester III Dengan Kualitas Tidur: Studi Perbandingan Berbasis Sintesis Literatur. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Palifiana, Dheska Arthyka Wulandari, S. (2018) 'Analisis Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil

- Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), pp. 1–14. doi: <https://doi.org/10.36419/jkebin.v9i2.203>.
- Purnamasari, K. D. (2019) 'Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III', *Midwifery Journal of Galuh University*, 1(1), pp. 9–15.
- Rahayu, S. W. (2020) 'The Effect of Loving Pregnancy Massage on Sleep Quality of Trimester III Pregnant Mother', *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), pp. 65–68. doi: [10.31983/manr.v2i2.5131](https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5131).
- Resmaniasih, K. (2018) 'Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga', *Jik-Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), pp. 93–99. doi: [10.33757/jik.v2i2.124](https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.124).
- Rinata, E. and Andayani, G. A. (2018) 'Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III', *Medisains*, 16(1), p. 14. doi: [10.30595/medisains.v16i1.2063](https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063).
- Setiawati, I. (2019) 'Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III', *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, p. 2.
- Soma-Pillay, P. et al. (2016) 'Physiological changes in pregnancy', *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2), pp. 89–94. doi: [10.5830/CVJA-2016-021](https://doi.org/10.5830/CVJA-2016-021).
- Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, L. P. and Wiryanatha, I. B. (2019) 'Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan', *Jurnal Widya Kesehatan*, 1(2), pp. 11–19.
- Sukorini, M. U. (2017) 'Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III', *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), p. 1. doi: [10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12](https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12).
- Suryani, P. and Handayani, I. (2018) 'Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga', *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 5(01), pp. 33–39.
- Wardani, H. W., Agustina, R. and Astika, E. (2018) 'Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III', *Dunia Keperawatan*, 6(1), pp. 1–10.
- Wati, L. S. (2018) 'Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Stres Kehamilan Pada Primigravida Trimester III Di Bpm Lilis Surya Wati Sambong Dukuh Jombang', *Jurnal Kebidanan Stikes Insan Cendikia Medika*, 16(1).