

**SKRIPSI**

**PENGARUH *SWEDISH MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS BANJARSENGON**



**OLEH :**

**RIMA ELLAWADANI  
P17331194057**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER  
2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SWEDISH MASSAGE TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS BANJARSENGON**

*Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan*



**OLEH :**

**RIMA ELLAWADANI  
P17331194057**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER  
2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rima Ellawadani

NIM : P17331194057

Judul Skripsi : Pengaruh *Swedish Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsengon Tahun 2023

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya belum ada skripsi yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 11 Juli 2023  
Yang Membuat Pernyataan

Rima Ellawadani  
NIM P17331194057

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **Pengaruh *Swedish Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsengon** oleh Rima Ellawadani NIM : P17331194057 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jember, 11 Juli 2023

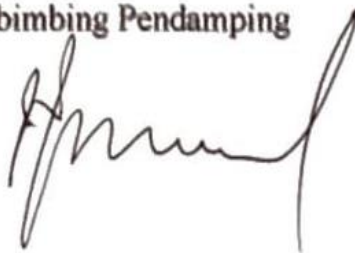
Pembimbing Utama



Ida Prijatni, S.pd.,M.Kes.  
NIP. 19590614198232001

Jember, 11 Juli 2023

Pembimbing Pendamping



Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep, Ns., M.Kes.  
NIP. 195903271981111001

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Pengaruh *Swedish Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsengon**, oleh Rima Ellawadani NIM : P17331194057 ini telah dipertahankan didepan dewan penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal 18 Juli 2023.

### Dewan Penguji

Ketua Penguji

Sugijati SST., M.Kes  
NIP. 196306231983032009

Penguji Anggota I

Ida Prjlatni, S.pd., M.Kes.  
NIP. 19590614198232001

Penguji Anggota II

Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIP. 19590327198111/1001

### Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Malang



Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes  
NIP. 196607271991032003

Ketua Program Studi  
Sarjana Terapan Kebidanan Jember

Susilawati, SST, M.Kes  
NIP. 197412032002122002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsengon”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Malang.
2. Ibu Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Susilawati, SST, M.Kes. selaku Ketua Program Studi DIV Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang.
4. Ibu Sugijati, SST, M.Kes., selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ida Prijatni, S.Pd., M.Kes selaku pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada penulis.
6. Bapak Drs.Hendro Prasetyo, S.Kep.,Ns., M.Kes. selaku pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada penulis.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 11 Juli 2023

Penulis

## ABSTRAK

**Ellawadani, Rima. 2023. Pengaruh *Swedish Massage* terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsengon. Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: Ida Prijatni, S.Pd., M.Kes. Pembimbing Pendamping: Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep.Ns., M.Kes.**

---

**Latar Belakang:** Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga, apabila tidak segera diatasi dapat berakibat nyeri kronis. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut ialah dengan *swedish message*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Swedish Massage* terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. **Metode:** Desain penelitian ini ialah analitik komparatif berpasangan dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest* dan menggunakan teknik *accidental sampling*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil Trimester III di wilayah kerja pukesmas Banjarsengon sebanyak 36 sampel dengan menggunakan analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan P Value  $0,000 < 0,05$  sehingga H1 diterima yang artinya ada pengaruh *Swedish Massage* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. **Kesimpulan:** *Swedish message* merupakan suatu pijatan yang dapat membantu memperlancar sirkulasi darah mengurangi ketegangan otot, dan membuat tubuh menjadi rileks dengan menggunakan sentuhan tangan tanpa memasukkan obat ke dalam tubuh sehingga Ibu hamil Trimester III dapat menjadikan *Swedish Message* sebagai solusi non farmakologi dalam mengatasi nyeri punggung.

**Kata Kunci :** Ibu Hamil Trimester III, Nyeri punggung, *Swedish Message*

## ABSTRACT

*Ellawadani, Rima. 2023. The Effect of Swedish Massage on Reducing Back Pain Levels in Third Trimester Pregnant Women in the Work Area of the Banjarsengon Health Center. Thesis, Jember Applied Midwifery Study Program. Malang Ministry of Health Health Polytechnic. Main Advisor: Ida Prijatni, S.Pd., M.Kes. Companion Advisor: Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep.Ns., M.Kes.*

---

**Introduction :** Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women in the third trimester, if it is not treated immediately it can result in chronic pain. One way to overcome this problem is with a Swedish message. This study aims to determine the effect of Swedish Massage on Reducing Back Pain Levels in Third Trimester Pregnant Women. **Methods :** The research design is a pairwise comparative analysis with the One Group Pretest Posttest approach and uses an accidental sampling technique. The population and samples in this study were all Trimster III pregnant women in the working area of the Banjarsengon Public Health Center as many as 36 samples using the Wilcoxon Signed Rank Test analysis. **Results :** The results of the analysis show a P value of  $0.000 < 0.05$  so that  $H_1$  is accepted, which means that there is an effect of Swedish massage on reducing the level of back pain in third trimester pregnant women. **Conclusion :** Swedish message is a massage that can help improve blood circulation, reduce muscle tension, and make the body relax by using the touch of the hand without injecting drugs into the body so that third trimester pregnant women can make Swedish message a non-pharmacological solution in dealing with back pain.

**Keywords:** *Third Trimester Pregnant Women, Back pain, Swedish Message*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Konsep Dasar Kehamilan TM III.....	5
2.1.1 Pengertian Kehamilan TM III.....	5
2.1.2 Perubahan Fisiologi TM III .....	5
2.1.3 Kebutuhan Ibu Hamil TM III.....	11
2.1.4 Ketidak Nyamanan Pada Kehamilan TM III .....	15
2.1.5 Tanda Bahaya Kehamilan Pada TM III.....	15
2.1.6 Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil.....	15
2.2 Konsep Dasar Nyeri Punggung .....	16
2.2.1 Definisi Nyeri.....	16
2.2.2 Definisi Nyeri Punggung Ibu Hamil .....	16
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Ibu Hamil .....	18
2.2.4 Etiologi Nyeri Punggung ibu Hamil .....	21
2.2.5 Dasar Anatomi Dan Fisiologi Nyeri Punggung .....	22
2.2.6 Proses terjadinya nyeri punggung pada TM III .....	23
2.2.7 Transmisi Nyeri.....	25
2.2.8 Fisiologi Sistem Saraf Pusat .....	26
2.2.9 Dampak Nyeri Punggung .....	27
2.2.10 Cara Mengatasi Nyeri Punggung .....	28
2.2.11 Intensitas Nyeri .....	28
2.2.12 Skala atau Pengukuran Nyeri.....	28

2.3 Konsep Dasar Prenatal Massage .....	31
2.3.1 Pengertian Massage .....	31
2.3.2 Swedish Masage .....	32
2.3.3 Faktor Pertimbangan Dalam Massage .....	33
2.3.4 Manfaat Pregnancy Massage (Pijat Kehamilan) .....	33
2.3.5 Posisi Pegnancy Massager .....	34
2.3.6 Persiapan Pregnancy Massage Treatment .....	35
2.3.7 Tahap Persiapan .....	36
2.3.8 Teknik Pregnancy Massage Treatment .....	36
2.3.9 Anatomi Gluteal dan lamina .....	39
2.3.10 Mekanisme Massage Terhadap Persepsi Nyeri .....	42
2.4 Kerangka Konsep .....	45
2.5 Hipotesis .....	46
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
3.1 Desain Penelitian .....	47
3.2 Kerangka Operasional → langkah kerja penelitian .....	49
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	50
3.3.1 Populasi .....	50
3.3.2 Sampel .....	50
3.3.3 Teknik Sampling .....	51
3.4 Kriteria Sampel .....	52
3.4.1 Kriteria Inklusi .....	52
3.4.2 Kriteria Eksklusi .....	52
3.5 Variabel Penelitian .....	53
3.5.1 Variabel Independent (bebas) .....	53
3.5.2 Variabel Dependen (terikat) .....	53
3.6 Definisi Operasional .....	53
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	57
3.8 Alat Pengumpulan Data .....	57
3.9 Metode Pengumpulan Data .....	57
3.10 Metode Pengolahan Data .....	58
3.11 Analisis Data .....	60
3.12 Etika Penelitian .....	62
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	63
4.1.1 Data Umum .....	63
4.1.2 Data Khusus .....	65
4.2 Pembahasan .....	68
4.2.1 Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sebelum dilakukan <i>Swedish Massage</i> .....	68
4.2.2 Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sebelum dilakukan <i>Swedish Massage</i> .....	71
4.2.3 Pengaruh <i>Swedish Massage</i> Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punnggung Pada Ibu Hamil Trimester III .....	73

<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
5.1 Kesimpulan .....	75
5.2 Saran .....	76
5.2.1 Bagi Responden.....	76
5.2.2 Bagi Bidan .....	76
5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan .....	76
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	76
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>77</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	54
Tabel 4.1 Distribusi Usia.....	63
Tabel 4.2 Distribusi Pendidikan .....	64
Tabel 4.3 Distribusi Pekerjaan .....	64
Tabel 4.4 Distribusi Jumlah Anak .....	65
Tabel 4.5 Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum <i>dilakukan Swedish Massage</i> .....	66
Tabel 4.6 Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sesudah dilakukan <i>Swedish Massage</i> .....	66
Tabel 4.7 Analisis Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah dilakukan <i>Swedish Massage</i> .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Perubahan postur wanita hamil .....	11
Gambar 2.2 Fisiologi Nyeri Punggung .....	23
Gambar 2.3 Jalur Proyeksi Transmisi Informasi Nyeri .....	35
Gambar 2.4 Kompensasi Postural Kehamilan.....	27
Gambar 2.5 Numeric Rating Scale .....	31
Gambar 2.6 Posisi Klien .....	36
Gambar 2.7 Peregangan Punggung Klien .....	37
Gambar 2.8 Pijat Effleurage .....	37
Gambar 2.9 Kneading Pinggang.....	38
Gambar 2.10 Deeper Cross Friction Therapy.....	38
Gambar 2.11 Anatomi Gluteal .....	39
Gambar 2.12 Anatomi Lamina .....	40
Gambar 2.13 Skema Pembentukan Endorphin.....	42
Gambar 2.14 Kerangka Konsep.....	45
Gambar 3.1 Kerangka Operasional.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi .....	79
Lampiran 2 : Surat Izin Etik .....	80
Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian dari Pendidikan.....	81
Lampiran 4 : Surat Rekomendasi BAKESBANGPOL.....	82
Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian DINKES .....	83
Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	84
Lampiran 7 : Inform Consent .....	85
Lampiran 8 : Kuisisioner .....	86
Lampiran 9 : Lembar Observasi NRS.....	88
Lampiran 10 : SOP Penelitian .....	89
Lampiran 11 : Rekapitulasi Data .....	92
Lampiran 12 : Keterangan Coding .....	93
Lampiran 13 : Lampiran Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Swedish Massage</i> .	94
Lampiran 14 : Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	95
Lampiran 15 : Pernyataan Kesiediaan Membimbing 1.....	97
Lampiran 16 : Pernyataan Kesiediaan Membimbing 2.....	98
Lampiran 17 : Lembar Konsultasi .....	99
Lampiran 18 : Lembar Revisi Pembimbing 1 .....	101
Lampiran 19 : Lembar Revisi Pembimbing 2 .....	102
Lampiran 20 : Lembar Revisi Penguji .....	103
Lampiran 21 : Dokumentasi Penelitian.....	104

## **DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL**

CRF	: Corticotropin Releasing Factor
IASP	: The International Association for the Study of Pain
NRS	: Numeric Rating Scale
PAP	: Pintu Atas Panggul
SSP	: Sistem Saraf Pusat
SST	: Sistem Saraf Tepi
TM III	: Trimester Tiga