NAJ: Nursing Applied Journal
Vol.2, No.3 Juli 2024
e-ISSN : 3026-5762; p-ISSN: 3026-5770, Hal 33-40
DOI: https://doi.org/10.57213/naj.v2i3.300
Available online at: https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/NAJ

Pengaruh Relaksasi *Otot Progresif* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Malifut Kabupaten Halmahera Utara

Irmawati.S[1], Rosdiana[2], Yuniarti Ibrahim[3]
S1 Kebidanan , Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, Universitas Mega Rezky, Indonesia
Alamat : Jln. AntangRaya No.4, Kec. Manggala, Kota Makassar
Corresponding author : chimma.adiban2@gmail.com

Abstract*. Pregnancy is a very important experience for a woman. Based on the journal Of Midwifery issued in 2020, it is stated that lower back pain is the most common complaint in the third trimester of pregnancy. Predisposing factors for back pain include uterine growth which causes changes in posture, weight gain, the influence of the relaxin hormone on ligaments, previous history of back pain, parity and activity. Research Objective: to determine the effect of progressive muscle relaxation on lower back pain in third trimester pregnant women at the Malifut Community Health Center. This type of research is experimental research involving one group of subjects with a pre-experimental approach, one group pretest posttest design. The respondents for this research were 30 people. Purposive sampling technique. Results: This study showed that 30 respondents who had not been treated with progressive muscle relaxation techniques experienced moderate pain as many as 18 people (60%) and experienced mild pain as many as 12 people (40%). Shows that 30 people (100%) experienced a reduction in pain. The results after it was discovered that the Wilcoxon test was carried out above the P value = 0.000 (< 0.05) so that there was a significant difference between lower back pain before the relaxation intervention was given. Advice for pregnant women who experience levels of pain is to carry out progressive muscle relaxation to reduce the level of lower back pain*

Keywords*: Progressive Muscle Relaxation Lower Back Pain, Pain reduction, Maternal health*

Abstrak. Periode kehamilan merupakan pengalaman yang sangat penting bagi seorang perempuan. berdasarkan jurnal Of Midwifery yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan bahwa nyeri punggung bawah adalah keluahan paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III. Faktor presdisposisi nyeri punggung diantaranya pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormone relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Tujuan Penelitian : untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III di Puskesmas Malifut. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek dengan pendekatan pra exsperiment one grup pretest posttest design. Responden penelitian ini sebanyak 30 orang. Tehnik purposive sampling. Hasil : penelitian ini menunjukkan bahwa 30 responden yang belum di berikan perlakuan tekhnik relaksasi otot progresif yang mengalami nyeri sedang sebanyak 18 orang (60%) dan mengalami Nyeri ringan sebanyak 12 orang (40%). Menunjukkan yang mengalami penurunan nyeri sebanyak 30 orang (100%). Adapun hasil setelah dilakukan Uji Wilcoxon di atas diketahui nilai P= 0.000 (< dari 0.05) sehingga ada perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung bagian bawah sebelum diberikan intervensi relaksasi. Saran untuk ibu hamil yang mengalami tingkat nyeri untuk melakukan relaksasi otot progresif ini untuk mengurangi penurunan tingkat nyeri punggung bagian bawah.

Kata kunci : Relaksasi Otot progresif Nyeri Punggung Bagian Bawah, Penurunan nyeri. Kesehatan maternal

Received: Juli 01, 2024; Revised: Juli 15, 2024; Accepted: Juli 29, 2024; Published: Juli 31, 2024;

1. LATAR BELAKANG

Dampak dari nyeri punggung tersebut jika tidak teratasi maka ibu hamil akan mengalami gangguan rasa nyaman yang dapat mengakibatkan stress, insomnia, dan gangguan tidur.(Mayestika & Hasmira, 2021). Nyeri punggung sering dirasakan di area lumbosakral. Terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan pertambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya (Sukeksi et al., 2018).

Relaksasi otot progresif merupakan tehnik penegangan dan peregangan otot yang bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan, meredakan nyeri, dan meredakan ketegangan otot. Tehnik relaksasi otot progresif membutuhkan pemusatan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi (Tyani & Utomo, 2015)

Tingkat prevalensi nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria (Kristiansson, 2015). Penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai (60-80%) orang yang mengalami back pain (nyeri punggung bagian bawah) pada kehamilannya (Mafikasari, 2015).

Berdasarkan data awal yang di dapat 3 tahun terakhir di Puskesmas Malifut sejak tahun 2021 yang terdiri dari 50 ibu hamil dan tahun 2022 terdiri dari 40 ibu hamil, sedangkan pada tahun 2023 terdiri dari 50 ibu hamil, sedangkan pada bulan januari 2024 terdiri 10 ibu hamil.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijabarkan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah Ibu hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Malifut Tahun 2024

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Ambar, dkk (2021) kehamilan biasanya berlangsung 40 minggu atau 280 hari, dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan yang melewati 294 hari atau 42 minggu adalah kehamilan postdate, diagnosa usia kehamilan lebih dari 42 minggu di dapatkan dari perhitungan seperti rumus neagle atau dengan tinggi fundus uteri.

Kehamilam merupakan kondisi fisiologis selama kehamilan terjadi ketidaknyaman yang merupakan akibat dari proses adaptasi fisiologis system tubuh ibu terhadap kehamilannya. Ketidaknyaman yang masih dalam batas normal dapat berubah menjadi tidak normal sebab ketidaksiapan ibu menjalani kehamilannya Ibu hamil yang sehat akan

berdampak pada perkembangan janin yang maksimal. Persiapan persalinan juga dimulai sejak kehamilan. (Aida Fitriani, SST., M.Keb 2022). Kehamilan adalah peristiwa kodrati bagi perempuan, seorang perempuan akan mengalami perubahan dalam dirinya baik fisik maupun psikologis(Alfiah Rahmawati1 Rr Catur Leny Wulandari 2019)

Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum (Kurniati Devi Purnamasari 2019)

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan perawat atau bidan dalam proses memberikan asuhan dapat diberikan kepada klien yang mengalami gangguan tidur (insomnia), stress, kecemasan, nyeri otot leher maupun nyeri punggung bagian atas dan bawah sehingga dapat memberikan efek rileks untuk memperlancar aliran darah, menurunkan ketegangan otot. Prinsip yang mendasari relaksasi otot dalam pendekatan pikiran tubuh adalah apa saja yang membuat otot dan pikiran kita menjadi rileks (Rismawati Simbung, Fadjriah Ohorella, Sumarni Sikki 2022)

Manfaat dari relaksasi otot progresif yaitu mengurangi ketegangan pada otot khususnya otot-otot ekstermitas, melancarkan sirkulasi, menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan dan mengurangi, masalah-masalah yang berhubungan dengan stress, mengatasi insomnia atau sulit tidur, mengurangi nyeri atau kram otot (Fitriani dan Achmad, 2017).

Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena terjadi distensi abdomen, pusat gravitasi bergeser ke depan terutama pada akhir kehamilan, tonus otot abdomen menurun, sehingga hal ini membutuhkan penyesuaian tulang (realigment). Kurva lumbosakrum normal harus semakinmelengkung dan di daerah servikodorsal harus berbentuk kurva (fleksi anterior kepala berlebihan/seperti menunduk) untuk mempertahankan keseimbangan.

Relaksasi progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa bergantung pada hal/subjek di luar dirinya. Menurut jacobson, ketegangan ada hubungannya dengan mengecilnya serabut otot-otot, sedangkan lawan dari ketegangan adalah tidak adanya kontraksi-kontraksi (Soesmalijah Soewondo, 2016

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek dengan pendekatan *pra exsperiment* (kelompok eksperimen). Dari desain ini efek dari merupakan rancangan yang dilakukan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok control atau pembanding. Dalam penelitian ini digunakan *one grup pretest posttest design.*

Penelitian ini dibagi menjadi satu kelompok, yang dimana diberikan *pretest* sebelum dilakukan relaksasi otot progresif lalu dilakukan *posttest* untuk mengetahui kombinasi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 : Rancangan Penelitian *pra exsperiment*

Pretest		*Posttest*
XI ——	INTERVENSI	—— X2

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian atau yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester di wilayah kerja Puskesmas Malifut. Sampel dalam penelitian ini adalahibu hamil trimester III dengan jumlah sampel minimal adalah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Malifut pada tahun 2024. Penelitian ini dilaksanakan pada 01 Maret sampai 30 Mei 2024 di di wilayah kerja Puskesmas Malifut.

Analisis Biavariad dalam penelitian ini adalah dengan Uji statistic yang digunakan adalah *Uji Paired T Test* yaitu data yang dikumpulkan dalam penelitian diproses secara analitik dengan Uji paired Sampel T harus digunakan uji kolmogrov untuk memenuhi distribusi normal data yang telah terkumpul akan dianalisis parametric dengan rumus X2, jika data yang diperoleh berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan menggunakan uji paired Sampel T.interpretasi data Uji T H1 ditolak dan H0 diterima apabila $p < \alpha$ (0,05) yang berarti ada pengaruh. Uji Alternatif yang digunakan *Uji Wilcoxon* yaitu uji non parametris untuk mengukur signifikan antara 2 data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi tidak terdistribusi normal, uji *Wilcoxon* digunakan sebagai alternatif dari uji paried T apa bila tidak memenuhi asumsi normalitas

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil penelitian tentang Pengaruh Relaksasi otot Prgresif terhadap penurunan nyeri punggu bagian bawah:

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Malifut 2024

Skala nyeri punggung	n	Mean	SD	P
Pretest	30	1.60	0.498	
postest	30	1.00	0000	0.000

Uji wilccoxcon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dengan skala nyeri sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif 1.60 dan setelah diberikan intervensi skala nyeri 1.00. Berdasarkan *output* diketahui nilai uji statistic Wilcoxon P = 0.000 < dari 0.05 maka "Ha di terima" yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung bagian bawah sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Malifut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Almanda et al., 2024) Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 28 responden (82.4%) dan > 35 tahun sebanyak 6 responden (17.6%). Berdasarkan usia kehamilan mayoritas ibu dengan usia kehamilan 27-30 minggu sebanyak 18 responden (52.9%) dan 31-35 minggu sebanyak 16 responden (47.1%).

Dari hasil penelitian ini penulis dapat mengasumsikan bahwa umur < 20 dan > 35 tahun berisiko untuk mengalami nyeri punggung begitupun halnya dengan usia kehamilan, semakin tua usia kehamilan maka akan terjadi perubahan bentuk tubuh pada ibu khususnya pada daerah abdomen yang semakin membesar. Nyeri bagian punggung bawah lebih banyak dirasakan oleh wanita hamil terutama saat memasuki trimester II serta III dan menjadi keluhan umum yang sering dirasakannya sehingga diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung selama kehamilan, persalinan hingga postpartum. Postur tubuh pada wanita hamil secara bertahap pasti mengalami perubahan

karena janin akan semakin besar didalam abdomen sehingga dapat mengompensasi penambahan berat badan pada ibu hamil, kemudian pada bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung, sedangkan sendi tulang belakang lebih terasa lentur menyebabkan nyeri punggung pada beberapa wanita hamil (Astuti et al., 2023).

Dari hasil penelitian ibu hamil yang mengalami nyeri pinggung bagian bawah setelah dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif semua responden memiliki skala nyeri ringan (100%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dengan skala nyeri sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif 1.60 dan setelah diberikan intervensi skala nyeri 1.00.

Berdasarkan *Uji Wilcoxon* di atas diketahui nilai P= 0.000 (< dari 0.05) Sehingga perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung bagian bawah sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Malifut.

Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil mengakibatkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan, salah satunya yang sering dialami oleh ibu hamil adalah nyeri punggung bagian bawah. Semakin bertambah usia kehamilannya biasanya nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil semakin bertambah (Juliarti & Chairunnisa, 2024)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2018), dimana penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III diperoleh bahwa nilai uji wilcoxon (Z) sebesar -5.714 dengan ρvalue sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai ρvalue kurang dari α (0,05). Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cibeureum. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astuti et al., 2023) dimana hasil uji statistic dengan Wilcoxon signed Rank Test ditemukan adanya perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan setelah pemberian relaksasi otot progresif didapatkan nilai p 0,00, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Dari hasil penelitian ini dapat diasumsikan bahwa relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan perawat atau bidan dalam proses memberikan asuhan kebidanan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 responden diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 30 ibu hamil yang terlibat dalam penelitian berdasarkan nyeri punggung bagian bawah sebelum dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif berada pada kategori skala nyeri sedang sebanyak 18 responden (60%) dan skala nyeri ringan sebanyak 12 responden (40.%) dan tidak ditemukan responden dengan skala nyeri berat. Artinya bahwa dengannya di berikan relaksasi otot progresif bagian bawah maka ibu merasa nyaman.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah setelah dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif semua responden memiliki skala nyeri ringan (100%).
3. Berdasarkan Uji Wilcoxon di atas diketahui nilai P= 0.000 (< dari 0.05) sehingga ada perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung bagian bawah dengan skala nyeri sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif 1.60 dan setelah diberikan intervensi skala nyeri 1.00. Berdasarkan *output* diketahui nilai uji Wilcoxon P = 0.000 < dari 0.05 maka “Ha di terima” yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung bagian bawah sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Malifut.

   Saran

   4. Bagi Instansi Kesehatan

      Pentingnya pengenalan terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan khususnya pada Masyarakat sehingga dapat menerima pelayanan kebidanan komplementer sebagai salah satu asuhan yang terbukti secara empiris memiliki manfaat dan tidak terdapat efek samping
   5. Peningkatan kegiatan penelitian mengenai manfaat dan efek samping terapi komplementer dalam dunia kesehatan khususnya pelayanan kebidanan
   6. Bagi Peneliti

      Penelitian ini masih perlu untuk diteliti lebih lanjut menggunakan sampel dalam jumlah yang besar agar dapat memberikan gambaran lebih jelas tentang pengaruh terapi komplemnter.

DAFTAR REFERENSI

Aidah, F. (2022). *Buku ajar asuhan kebidanan jilid III*.

Anggeriani, R. (2018). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Diya, 1*(1), 15-30.

Astuti, T. A. Y. (2023). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri punggung. *Jurnal Kesehatan, 2*(2), 110-120.

Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiah, I. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. *Jurnal Bidan, 4*(2), 16-24.

Fitriani, A. (2022, October 11). *Buku ajar asuhan kehamilan*. 1-191.

Fitriani, L., & Firawati, R. (2021). *Buku ajar kehamilan*. Yogyakarta: Budi Utama.

Friski, S. (2016). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III. *Jurnal Keperawatan*.

Khairunnisa, E. R. (2022). Gambaran derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan, 1*(2), 13-17.

Low, et al. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan, 4*(2), 16–24.

M, B. S. (2022). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. 1-121.

Mardiana, S. E. (2022). Metode hypnosis dalam mengatasi perubahan. *Jurnal Kesehatan, 7*(1), 54-58.

Pratiwi, A. M., & Fatimah. (2020). *Patologi kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Promkes. (2019). Tanda bahaya kehamilan yang harus diketahui oleh ibu hamil. https://promkes.kemkes.go.id/tanda-bahaya-kehamilan-yang-harus-diketahui-oleh-ibu-hamil. Diakses pada 16 Maret 2022.

Simbung, R. (2022). Efektivitas teknik relaksasi otot progresif dengan effleurage massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan, 13*(1), 267-273.