

Asuhan Kebidanan Berkesinambungan pada Ny. A dengan Penerapan Pregnancy Massage terhadap Nyeri Punggung pada Masa Kehamilan Trimester III di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru

Suci Oktavi Yanti^{1*} dan Yunni Safitri¹

¹Program Studi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

OPEN ACCESS ARTICLE INFO

Received: August 23, 2025
Accepted: October 07, 2025
Published: Oktober 08, 2025

*) Corresponding author (E-mail):
sucioktaviyanti27@gmail.com

Keywords:

Back pain;
Midwifery care;
Non-pharmacological
intervention;
Pregnancy massage;
Third trimester.

Kata Kunci:

Asuhan kebidanan;
Non-farmakologis;
Nyeri punggung;
Pregnancy massage;
Trimester III.



This is an open access article
under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT

This community service activity was carried out at PMB Dince Safrina, Pekanbaru City, targeting a third-trimester pregnant woman (Mrs. A) who experienced back pain. The target was selected based on the partner's identified needs, as most pregnant women attending antenatal care at the clinic complained of back pain but had not received structured non-pharmacological interventions. The program was implemented through individual mentoring with continuity of midwifery care, which included education, discussion, and direct practice of pregnancy massage. The intervention was conducted in four sessions (30 minutes per session, twice a week for two weeks). Evaluation was carried out using the Numeric Rating Scale (NRS) to measure pain intensity and through participants' subjective reflections after the intervention. The results showed a reduction in pain intensity from a scale of 6 (moderate pain) to 2 (mild pain). Beyond physical benefits, pregnancy massage also improved psychological comfort and enhanced the mother's confidence in facing pregnancy. For the partner, the activity provided additional insights into non-pharmacological interventions that can be integrated into antenatal care services. This program has the potential to be replicated in other midwifery practices with appropriate resource adjustments, through the development of pregnancy massage SOPs and training for healthcare providers. Therefore, this initiative offers sustainability and contributes to improving the quality of community-based midwifery care.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Dince Safrina, Kota Pekanbaru, dengan sasaran seorang ibu hamil trimester III (Ny. A) yang mengalami keluhan nyeri punggung. Pemilihan sasaran dilakukan berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan mitra, di mana sebagian besar ibu hamil yang datang untuk pemeriksaan antenatal care di PMB mengeluhkan nyeri punggung namun belum mendapatkan intervensi non-farmakologis yang terstruktur. Metode pengabdian dilakukan melalui pendampingan individual berbasis asuhan kebidanan berkesinambungan, meliputi edukasi, diskusi, dan praktik langsung pregnancy massage. Intervensi dilaksanakan selama empat kali (30 menit per sesi, dua kali seminggu selama dua minggu). Evaluasi dilakukan dengan pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) serta refleksi pengalaman subjektif ibu setelah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan penurunan intensitas nyeri dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan). Selain manfaat fisik, pregnancy massage juga meningkatkan kenyamanan psikologis ibu dan menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi kehamilan. Dampak bagi mitra adalah bertambahnya wawasan bidan mengenai intervensi non-farmakologis yang dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal care. Kegiatan ini berpotensi direplikasi di PMB lain dengan penyesuaian sumber daya, melalui penyusunan SOP pregnancy massage dan pelatihan tenaga kesehatan. Dengan demikian, program ini memiliki keberlanjutan dan dapat mendukung peningkatan kualitas pelayanan kebidanan berbasis kebutuhan masyarakat.

Cara mensitasi artikel:

Yanti, S. O., & Safitri, Y. (2025). Asuhan Kebidanan Berkesinambungan pada Ny. A dengan Penerapan Pregnancy Massage terhadap Nyeri Punggung pada Masa Kehamilan Trimester III di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 4(1), 07–10. <https://doi.org/10.56630/jenaka.v4i1.1121>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap perempuan dengan berbagai perubahan pada tubuh, baik fisik maupun psikologis. Salah satu keluhan yang paling banyak dirasakan, khususnya pada trimester III, adalah nyeri punggung. Kondisi ini muncul akibat pembesaran uterus, peningkatan hormon relaksin, perubahan postur tubuh, serta beban mekanik yang bertambah. Nyeri punggung dapat menurunkan kenyamanan, mengganggu kualitas tidur, menghambat aktivitas sehari-hari, hingga meningkatkan stres ibu hamil. Jika dibiarkan, keluhan ini berpotensi memengaruhi kesejahteraan janin karena kesehatan fisik dan psikologis ibu saling berkaitan.

Data menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III cukup tinggi. Secara global mencapai 47,8% (Situmorang dkk., 2024), sedangkan di Indonesia dilaporkan sekitar 70% (Rismayanti dkk., 2023). Angka ini menandakan bahwa keluhan nyeri punggung bukan sekadar masalah individual, tetapi juga menjadi isu kesehatan maternal yang perlu ditangani secara tepat.

Hasil studi pendahuluan di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru menemukan bahwa mayoritas ibu hamil yang datang untuk pemeriksaan rutin mengeluhkan nyeri punggung. Namun, intervensi yang diberikan masih sebatas edukasi umum, seperti anjuran istirahat atau menjaga postur tubuh, tanpa adanya tindakan non-farmakologis yang terstruktur. Selain itu, wawancara dengan beberapa ibu hamil menunjukkan bahwa mereka belum mengetahui adanya terapi sederhana dan aman seperti pregnancy massage. Fakta ini menggambarkan adanya kesenjangan antara kebutuhan masyarakat dengan layanan yang tersedia di tingkat praktik mandiri bidan.

Pregnancy massage adalah salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif menurunkan nyeri punggung, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kualitas tidur, serta memberikan efek relaksasi. Selain manfaat fisik, terapi ini juga mampu menurunkan kadar hormon stres sehingga berdampak positif terhadap kesehatan emosional ibu. Sayangnya, praktik pregnancy massage belum banyak diterapkan di fasilitas kebidanan tingkat pratama karena keterbatasan pengetahuan ibu hamil maupun keterampilan tenaga kesehatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan menerapkan asuhan kebidanan berkesinambungan melalui pregnancy massage pada ibu hamil trimester III di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru. Tujuan kegiatan meliputi memberikan solusi nyata terhadap keluhan nyeri punggung yang sering dialami ibu hamil, memenuhi kebutuhan mitra dalam meningkatkan mutu layanan antenatal care melalui intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan, serta memperkuat peran bidan dalam memberikan pelayanan kebidanan yang holistik, komprehensif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kenyamanan ibu hamil, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kebidanan di tingkat praktik mandiri bidan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di (PMB) Dince Safrina, Kecamatan Rumbai, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada temuan bahwa ibu hamil yang datang untuk pemeriksaan antenatal care di PMB tersebut sering mengeluhkan nyeri punggung, namun belum mendapat intervensi non-farmakologis yang terstruktur. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret 2025, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan inti, serta evaluasi kegiatan. Sasaran kegiatan adalah satu orang ibu hamil trimester III, yaitu Ny. A (G2P1A0H1) dengan usia kehamilan 33–34 minggu. Pemilihan kasus ini didasarkan pada hasil identifikasi masalah di lapangan, di mana Ny. A mengeluhkan nyeri punggung dengan skala sedang. Kegiatan dirancang dalam bentuk pendampingan individual dengan pendekatan *continuity of care*. Jenis kegiatan meliputi edukasi, demonstrasi, dan praktik pregnancy massage yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Desain kegiatan partisipatif memungkinkan ibu terlibat langsung dalam proses diskusi dan praktik, sehingga manfaat dapat dirasakan secara nyata. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui: Edukasi individual mengenai penyebab nyeri punggung pada kehamilan dan manfaat pregnancy massage, diskusi singkat untuk menggali

pengalaman dan tingkat ketidaknyamanan yang dirasakan oleh Ny. A, Praktik pregnancy massage yang dilakukan oleh bidan terlatih dengan durasi 30 menit per sesi, dilaksanakan dua kali seminggu selama dua minggu (total empat kali intervensi), serta observasi langsung terhadap respon ibu selama dan setelah intervensi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi menggunakan NRS, serta mencatat perubahan kenyamanan yang dirasakan ibu. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas pregnancy massage pada Ny. A sebagai sasaran pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran nyeri pada Ny. A menunjukkan adanya penurunan bermakna setelah intervensi pregnancy massage. Sebelum dilakukan tindakan, nyeri punggung berada pada skala 6 (nyeri sedang) menurut Numeric Rating Scale (NRS). Setelah empat kali intervensi (30 menit per sesi, dua kali seminggu selama dua minggu), intensitas nyeri menurun menjadi skala 2 (nyeri ringan). Hasil ini menunjukkan bahwa pregnancy massage dapat dijadikan alternatif non-farmakologis dalam mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Secara fisiologis, pijatan mampu menstimulasi reseptor mekanik kulit sehingga menghambat transmisi sinyal nyeri sesuai teori *gate control*. Selain itu, pregnancy massage meningkatkan aliran darah perifer, memperbaiki oksigenasi jaringan, merelaksasi otot-otot paravertebra, dan merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami. Dari aspek psikologis, pijatan memberikan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, dan menurunkan kadar hormon stres kortisol. Pada kasus Ny. A, dukungan suami dan keluarga yang ikut mendorong serta mengizinkan ibu mengikuti terapi juga berkontribusi pada keberhasilan intervensi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pangesti dkk. (2022) dan Safitri (2022) yang melaporkan efektivitas pregnancy massage dalam menurunkan nyeri punggung sekaligus meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Hasil ini juga mendukung temuan Margreth dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa pijat kehamilan dapat mengurangi berbagai ketidaknyamanan lain seperti kram dan rasa pegal. Namun, berbeda dengan penelitian tersebut yang menggunakan sampel lebih besar, studi kasus ini hanya berfokus pada satu responden, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi. Hal ini menjadi keterbatasan sekaligus peluang untuk penelitian lanjutan dengan desain kuantitatif dan jumlah partisipan lebih banyak.

Selain itu, penelitian Afni & Ristica (2023) menekankan bahwa edukasi prenatal massage dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam menerapkan metode non-farmakologis. Hal ini juga terlihat pada Ny. A, yang pada awalnya ragu dan khawatir terkait keamanan pijat kehamilan. Setelah mendapatkan edukasi mengenai prosedur dan manfaatnya, ibu menjadi lebih percaya dan bersedia mengikuti intervensi hingga selesai. Hal ini memperlihatkan bahwa penerimaan dan kepercayaan ibu merupakan faktor penting yang turut memengaruhi keberhasilan intervensi.

Adapun kendala implementasi di PMB Dince Safrina cukup spesifik. Pertama, keterbatasan waktu pelaksanaan karena bidan harus membagi jadwal antara pelayanan rutin antenatal care dengan kegiatan intervensi massage, sehingga pengaturan waktu menjadi tantangan tersendiri. Kedua, fasilitas ruang praktik di PMB masih terbatas, sehingga perlu penyesuaian tata ruang agar privasi dan kenyamanan ibu tetap terjaga selama pijat dilakukan. Ketiga, sebagian masyarakat di sekitar PMB masih memiliki persepsi bahwa pijat pada ibu hamil berisiko terhadap kehamilan, sehingga diperlukan strategi komunikasi dan edukasi yang lebih persuasif untuk mengubah stigma tersebut. Keempat, keterbatasan sumber daya manusia yang terlatih membuat pelaksanaan pregnancy massage belum bisa diberikan kepada semua ibu hamil yang membutuhkan, melainkan baru pada kasus tertentu seperti Ny. A.

Dengan demikian, pregnancy massage terbukti efektif menurunkan nyeri punggung pada Ny. A, tetapi penerapannya di lapangan masih menghadapi hambatan teknis dan sosial. Untuk keberlanjutan program, diperlukan upaya peningkatan kapasitas bidan melalui pelatihan, penyusunan SOP di PMB, serta edukasi masyarakat agar intervensi ini dapat diterima luas dan diaplikasikan secara rutin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. *Pregnancy massage* terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis dalam pelayanan antenatal care.
2. Intervensi ini memberikan manfaat fisiologis berupa relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, serta pelepasan endorfin, sekaligus manfaat psikologis berupa kenyamanan, ketenangan, dan penurunan tingkat stres ibu hamil.
3. Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa *pregnancy massage* merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, sederhana, mudah dilakukan, dan dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal care untuk meningkatkan kualitas hidup serta kesiapan ibu menghadapi persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian. Selain itu, apresiasi setinggi-tingginya diberikan kepada responden Ny. A yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi penuh dalam kegiatan ini. Tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih kepada keluarga, sahabat, serta rekan-rekan mahasiswa Profesi Bidan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru yang selalu memberikan semangat dan dukungan moral. Dukungan ini menjadi motivasi besar sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA:

- Afni, R., & Ristica, O. D. (2023). Penerapan Prenatal Massage untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2018). *Williams Obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Margreth, M., dkk. (2024). Implementasi Terapi Komplementer Pregnancy Massage pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*
- Pangesti, A., dkk. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*.
- Rismayanti, N., dkk. (2023). Prevalensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Safitri, Y. (2022). Efektivitas Pijat Kehamilan dalam Mengurangi Nyeri Punggung dan Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal of Midwifery Science*.
- Situmorang, E., dkk. (2024). Prevalensi Global Nyeri Punggung pada Ibu Hamil: Studi Meta-Analisis. *International Journal of Midwifery Research*.
- Walyani, S. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- WHO. (2016). *WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: World Health Organization.