

**EFEKTIVITAS *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI
TEMPAT PRAKTIK MANDIRI BIDAN
KOTA DEPOK**

SKRIPSI



Oleh:

AYU APRIYANTI

245401456049

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2025

**EFEKTIVITAS *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI TEMPAT
PRAKTIK MANDIRI BIDAN KOTA DEPOK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

AYU APRIYANTI

245401456049

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

SKRIPSI

EFEKTIVITAS *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI BIDAN KOTA DEPOK

Oleh :
AYU APRIYANTI
NPM : 245401456049

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 20 Agustus 2025

Pembimbing I

Pembimbing 2

(Dr. Bdn. Rukmaini.,S.ST.,M.Keb.)

(Jenny Anna Siauta.,S.ST.,M.Keb.)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



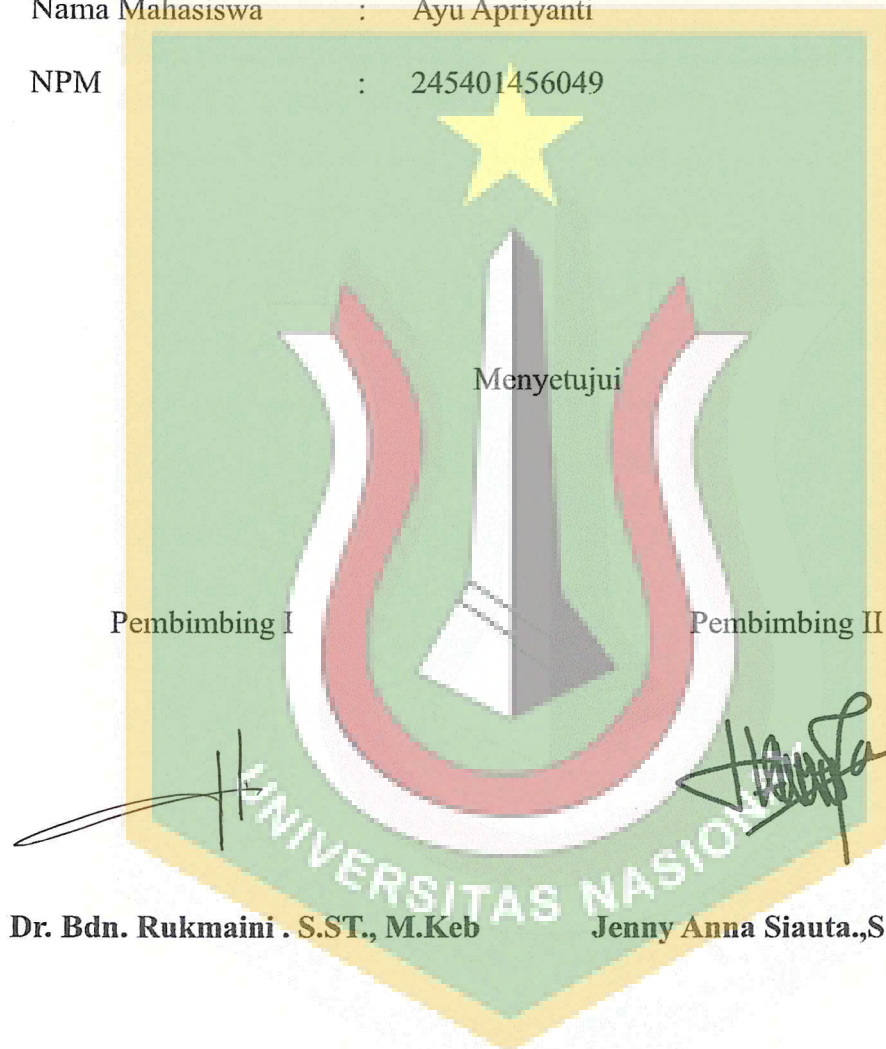
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Halaman Persetujuan Sebelum Maju Sidang

Judul Skripsi : Efektivitas *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Di Tempat Praktik
Mandiri Bidan Kota Depok

Nama Mahasiswa : Ayu Apriyanti

NPM : 245401456049



Dr. Bdn. Rukmaini . S.ST., M.Keb

Jenny Anna Siauta.,S.ST., M.Keb

Halaman Persetujuan Sesudah Maju Sidang

Judul Skripsi : Efektivitas *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Di Tempat Praktik
Mandiri Bidan Kota Depok

Nama Mahasiswa : Ayu Apriyanti

NPM : 245401456049

Menyetujui

Penguji 1 : **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.**

Penguji 2 : **Dr. Bdn. Rukmaini . S.ST., M.Keb.**

Penguji 3 : **Jenny Anna Siauta.,S.ST., M.Keb.**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama Mahasiswa : Ayu Apriyanti

NPM : 245401456049

Judul Skripsi : Efektivitas *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Di Tempat Praktik
Mandiri Bidan Kota Depok.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau diperguruan tinggi lain. Sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar Pustaka.

Jakarta, 19 Agustus 2025



Ayu Apriyanti

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim, Alhamdulillah Rabbil'alamiin, Segala Puji Bagi Allah Yang Maha Kuasa. Sholawat dan salam untuk Baginda Nabi Muhammad SAW. Atas segala limpahan nikmat serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul "*Efektivitas Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Kota Depok*". Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

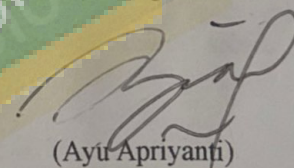
Terwujudnya laporan penelitian ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dorongan berbagai pihak, maka sebagai ungkapan hormat dan penghargaan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu. Prof. Dr. Retno Widowati, M. Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes.
3. Ibu Dr. Rukmaini, S.ST., M. Keb, Bd selaku pembimbing 1 yang telah memberi arahan, dorongan, saran, ilmu dan waktunya dalam memberikan bimbingan selama proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Jenny Anna Siauta, S.ST., M. Keb selaku pembimbing 2 yang telah memberi arahan, dorongan, saran, ilmu dan waktunya dalam memberikan bimbingan selama proses pembuatan skripsi.

5. Ibu Dosen serta Para Staf Program Studi Kebidanan Universitas Nasional yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan juga memberi bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Bidan Atiq Putri Ramadani yang telah membantu dalam melakukan penelitian pengaruh *prenatal massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.
7. Pasien Bidan Atiq Putri Ramadani di Kecamatan Sawangan Kota Depok yang telah bersedia menjadi responden.
8. Seluruh keluarga dan teman-teman sejawat yang telah mendukung serta memberikan semangat kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa setiap karya tidak lepas dari kekurangan. Oleh karena itu, dengan tulus hati, penulis memohon maaf apabila terdapat kekhilafan atau kekurangan dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya. Amin.

Jakarta, 19 Agustus 2025



(Ayu Apriyani)

Abstrak

EFEKTIVITAS *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI TPMB KOTA DEPOK

Ayu Apriyanti, Rukmaini, Jenny Anna Siauta

Latar Belakang : Prevalensi kejadian sakit punggung pada ibu hamil dilaporkan oleh 50-80% wanita. Sepertiga wanita hamil mengklaim bahwa nyeri punggung bawah merupakan masalah yang signifikan. Pengalaman nyeri punggung seiring bertambahnya usia kehamilan dipengaruhi oleh perubahan berat badan, perubahan postur tubuh, perubahan hormon, pemisahan otot dan stres. Rasa nyeri fisiologis ini dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung bawah dalam kehamilan trimester II dan III adalah *prenatal massage*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Mengetahui Efektivitas *Prenatal Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Kota Depok.

Metodologi : Penelitian *quasi-experiment* ini menggunakan rancangan *pre and post test with control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yang terdiri dari 15 pasien kelompok kontrol dan 15 pasien kelompok intervensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skor skala nyeri VAS (*Visual Analogue Scale*). Data dianalisis menggunakan *paired t-test* untuk mengetahui pengaruh skala nyeri punggung dalam satu kelompok dan *Independent t-test* untuk mengetahui perbedaan skala nyeri punggung antar kelompok.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan *prenatal massage* pada kelompok ibu hamil intervensi ($p < 0,05$), dan ada perbedaan yang signifikan pada skala nyeri antara kelompok ibu hamil intervensi dan kelompok ibu hamil kontrol setelah diberikan *prenatal massage* ($p < 0,05$).

Simpulan : *Prenatal massage* terbukti efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Saran : Diharapkan ibu hamil dapat melakukan terapi *prenatal massage* secara rutin sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri punggung.

Kata kunci : Ibu hamil trimester II dan III, nyeri punggung, *prenatal massage*.

Kepustakaan : 33 pustaka (2015-2025)

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL MASSAGE ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN AT INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICE (TPMB), DEPOK CITY

Ayu Apriyanti, Rukmaini, Jenny Anna Siauta

Background: The prevalence of back pain in pregnant women is reported in 50–80% of cases. One-third of pregnant women claim that lower back pain is a significant problem. The experience of back pain as pregnancy progresses is influenced by weight gain, postural changes, hormonal changes, muscle separation, and stress. This physiological pain can be reduced with both pharmacological and non-pharmacological therapies. One non-pharmacological therapy to reduce lower back pain in the second and third trimesters of pregnancy is prenatal massage.

Objective: This study aimed to determine the effectiveness of prenatal massage on back pain in pregnant women at Independent Midwifery Practice (TPMB), Depok City.

Methodology: This quasi-experimental study used a pre- and post-test with control group design. The sample consisted of 30 pregnant women experiencing back pain, divided into 15 participants in the control group and 15 participants in the intervention group. Sampling was conducted using random sampling. The research instrument used was the Visual Analogue Scale (VAS) pain score. Data were analyzed using paired t-test to assess differences in back pain scores within groups, and independent t-test to compare back pain scores between groups.

Results: The findings showed a significant reduction in pain scores before and after prenatal massage in the intervention group ($p < 0.05$), and a significant difference in back pain scores between the intervention and control groups after prenatal massage ($p < 0.05$).

Conclusion: Prenatal massage is proven effective in reducing back pain in pregnant women.

Recommendation: Pregnant women are encouraged to perform prenatal massage regularly as an alternative therapy to reduce back pain.

Keywords: Pregnant women in the second and third trimester; back pain, prenatal massage

References: 33 (2015–2025).

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kehamilan	8
2.2 Nyeri Punggung.....	19
2.3 <i>Prenatal Massage</i>	30
2.4 Kerangka Teori	43
2.5 Kerangka Konsep	44
2.6 Hipotesis Penelitian	44
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	
3.1 Desain Penelitian	45
3.2 Populasi dan Sampel.....	46
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47

3.4 Definisi Operasional	48
3.5 Instrumen Penelitian	49
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	49
3.7 Pengolahan Data	51
3.8 Analisis Data.....	52
3.9 Etika Penelitian.....	53
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	55
4.2 Pembahasan	58
4.3 Keterbatasan Penelitian	61
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	
5.1 Simpulan	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan penelitian <i>pretest posttest with control group design</i>	45
3.2 Definisi operasional penelitian	48
4.1 Nilai Rata-Rata Skala Nyeri Punggung Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	55
4.2 Hasil Uji Normalitas Data	56
4.3 Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	56
4.4 Perbedaan Nyeri Punggung Ibu Hamil Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Diastasis recti abdominis</i>	23
2.2 <i>Wong-Baker Faces Pain Rating Scale</i>	26
2.3 <i>Verbal rating scale (VRS)</i>	27
2.4 <i>Numerical rating scale (NRS)</i>	27
2.5 <i>Visual analogue scale (VAS)</i>	28
2.6 Teknik Peregangan.....	35
2.7 Teknik <i>Effluerage</i>	36
2.8 Teknik <i>Kneading</i> Pinggang.....	36
2.9 Teknik <i>Kneading</i> bahu	37
2.10a Teknik <i>Diagonal Stroke</i> Sisi Kanan.....	37
2.10b Teknik <i>Diagonal Stroke</i> Sisi Kiri.....	37
2.11 Teknik <i>Twiddling Thumbs</i>	38
2.12 Teknik <i>Circular Thumbs</i>	38
2.13 Teknik <i>Cross Frictional Therapy</i>	39
2.14 Teknik <i>Chisel Fist</i>	39
2.15 Teknik <i>Deeper Cross Friction Therapy</i>	40
2.16 Teknik <i>Elbow</i>	40
2.17 <i>Efflourage</i>	41
2.18 Kerangka Teori Penelitian	43
2.19 Kerangka Konsep Penelitian	44

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
FPS-R	: <i>Face Pain Scale - Revised</i>
PH	: <i>Potential of Hydrogen</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
cm	: centimeter
DRA	: <i>Diastasis Recti Abdominis</i>
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
TPMB	: Tempat Praktik Mandiri Bidan
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Science</i>
mm	: milimeter



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi
- Lampiran 4 *Inform Consent*
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Master Data Penelitian
- Lampiran 7 Hasil *Output* Analisis Data
- Lampiran 8 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 9 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 10 Biodata Penulis
- Lampiran 11 SOP *Prenatal Massage*
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin

