



Pengaruh *Story Telling* terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Hamil Trimester III

Mufidah^{1*}, Rani Safitri²

¹Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesda V Brawijaya Malang, Indonesia

²Klinik Pratama Rawat Inap Al-Bashiroh Turen, Indonesia

Email: mufidahprawira@gmail.com¹, rani@itsk-soepraoen.ac.id²

*Penulis Korespondensi: mufidahprawira@gmail.com

Abstract. Pain in third-trimester pregnant women is a common complaint due to physiological changes, weight gain, uterine enlargement, and pressure on the musculoskeletal structure. This condition can cause discomfort, disrupt daily activities, and even affect the quality of life of pregnant women. One non-pharmacological intervention that can be used to help reduce pain levels is storytelling. This method provides cognitive distraction so that the mother's attention is diverted from the sensation of pain. This study aims to determine the effect of storytelling on reducing pain levels in third-trimester pregnant women. This study used a quantitative design with a comparative approach between the control group and the intervention group. The study sample consisted of 30 third-trimester pregnant women divided into two groups, each with 15 respondents. The sampling technique used total sampling. Data were analyzed using cross-tabulation to determine differences in pain levels between the two groups. The results showed that all respondents in the intervention group (100%) experienced mild pain after being given storytelling. Meanwhile, in the control group, the majority of respondents experienced severe pain (11 people (73.3%) and moderate pain (4 people (26.7%)). Storytelling has an effect on reducing pain levels in third-trimester pregnant women. This intervention can be used as a non-pharmacological alternative that is safe, simple, and easy to implement in midwifery practice.

Keywords: Midwifery Care; Non-Pharmacological Intervention; Pregnancy Pain; Storytelling; Third-Trimester Pregnancy.

Abstrak. Nyeri pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang sering terjadi akibat perubahan fisiologis, peningkatan berat badan, pembesaran uterus, serta tekanan pada struktur muskuloskeletal. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan memengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri adalah story telling. Metode ini memberikan distraksi kognitif sehingga perhatian ibu teralihkan dari sensasi nyeri yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh story telling terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan komparatif antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 15 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Data dianalisis menggunakan tabulasi silang untuk melihat perbedaan tingkat nyeri antara kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden pada kelompok intervensi (100%) mengalami nyeri ringan setelah diberikan story telling. Sementara itu, pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 11 orang (73,3%) dan nyeri sedang sebanyak 4 orang (26,7%). Story telling berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan dalam praktik kebidanan.

Kata Kunci: Asuhan Kebidanan; Intervensi Nonfarmakologis; Kehamilan Trimester III; Nyeri Kehamilan; Storytelling.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan trimester III merupakan periode yang sering disertai berbagai keluhan fisik, salah satunya adalah nyeri. Nyeri pada masa ini umumnya disebabkan oleh peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, peregangan ligamen, serta tekanan uterus yang semakin membesar terhadap jaringan di sekitarnya (Prawirohardjo, 2020). Keluhan nyeri yang tidak tertangani dapat menyebabkan gangguan aktivitas, kelelahan, hingga meningkatkan stres pada ibu hamil.

Secara global, lebih dari 50% ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri, terutama nyeri punggung bawah dan nyeri panggul (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, nyeri selama kehamilan juga merupakan salah satu keluhan terbanyak yang disampaikan ibu saat pemeriksaan antenatal.

Penatalaksanaan nyeri selama kehamilan sebaiknya mengutamakan metode nonfarmakologis untuk meminimalkan risiko terhadap ibu dan janin. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah story telling. Teknik ini bekerja melalui mekanisme distraksi, yaitu mengalihkan fokus perhatian ibu dari rasa nyeri menuju cerita yang disampaikan, sehingga persepsi nyeri dapat berkurang (Potter & Perry, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa distraksi verbal efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi klinis, termasuk pada ibu hamil dan ibu bersalin (Rahmawati et al., 2022). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh story telling terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan komparatif antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling, kemudian dibagi menjadi kelompok kontrol sebanyak 15 responden dan kelompok intervensi sebanyak 15 responden.

Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III, bersedia menjadi responden, serta mengalami keluhan nyeri ringan hingga berat. Kriteria eksklusi yaitu ibu hamil dengan komplikasi obstetri atau kondisi medis yang memerlukan penanganan khusus.

Intervensi yang diberikan berupa story telling dengan durasi tertentu sesuai prosedur penelitian. Tingkat nyeri diukur menggunakan lembar observasi skala nyeri yang dikategorikan menjadi nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Data dianalisis secara univariat untuk melihat karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan tabulasi silang untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia Ibu	20–25 tahun	10	33,3%
	26–30 tahun	20	66,7%
Pendidikan	SMP	3	10%
	SMA	27	90%
Pekerjaan	IRT	25	83,3%
	Swasta	5	16,7%
Gravida	G1	12	40%
	G2	14	46,7%
	G3	4	13,3%
Kelompok	Kontrol	15	50%
	Intervensi	15	50%

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 ibu hamil trimester III, diperoleh gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, gravida, dan kelompok penelitian. Karakteristik ini penting untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi responden sebelum dilakukan intervensi. Dilihat dari usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 26–30 tahun, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), sedangkan responden berusia 20–25 tahun sebanyak 10 orang (33,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia reproduksi sehat, yang secara fisiologis berada pada kondisi optimal selama masa kehamilan.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 27 orang (90%), sedangkan responden dengan pendidikan SMP sebanyak 3 orang (10%). Tingkat pendidikan yang relatif baik dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan, termasuk mengenai manajemen nyeri selama kehamilan. Ditinjau dari pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 25 orang (83,3%), sementara responden yang bekerja di sektor swasta sebanyak 5 orang (16,7%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk mengikuti intervensi yang diberikan selama penelitian berlangsung.

Berdasarkan status gravida, sebagian besar responden merupakan ibu hamil gravida dua (G2), yaitu sebanyak 14 orang (46,7%), diikuti gravida satu (G1) sebanyak 12 orang (40%), dan gravida tiga (G3) sebanyak 4 orang (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Pembagian kelompok penelitian dilakukan secara seimbang, masing-masing terdiri dari 15 responden (50%) pada kelompok

kontrol dan 15 responden (50%) pada kelompok intervensi. Distribusi yang seimbang ini bertujuan untuk meminimalkan bias serta meningkatkan validitas hasil penelitian.

Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh ibu hamil usia reproduksi sehat, berpendidikan menengah, sebagian besar tidak bekerja di luar rumah, dan mayoritas multigravida. Kondisi tersebut mendukung pelaksanaan intervensi story telling dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III.

Tabel 2. Tabulasi Silang Story Telling terhadap Tingkat Nyeri.

Kelompok	Intervensi	Tingkat Efektivitas	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat
Kontrol	Tanpa Story Telling	Kurang efektif	0	0	11
		Cukup efektif	0	4	0
		Sangat efektif	0	0	0
Intervensi	Story Telling	Kurang efektif	0	0	0
		Cukup efektif	0	0	0
		Sangat efektif	15	0	0

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara pemberian story telling dengan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III, diperoleh perbedaan yang sangat jelas antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi story telling, sebagian besar responden mengalami nyeri berat, yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), sedangkan 4 responden lainnya (26,7%) mengalami nyeri sedang. Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri ringan pada kelompok ini. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tanpa intervensi distraksi, keluhan nyeri pada ibu hamil trimester III cenderung tetap berada pada kategori sedang hingga berat.

Sebaliknya, pada kelompok intervensi yang diberikan story telling, seluruh responden sebanyak 15 orang (100%) mengalami nyeri ringan. Tidak ditemukan responden dengan nyeri sedang maupun nyeri berat setelah intervensi diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa story telling mampu memberikan efek yang sangat baik dalam menurunkan tingkat nyeri.

Secara keseluruhan, data tersebut menggambarkan bahwa ibu hamil trimester III yang mendapatkan intervensi story telling memiliki tingkat nyeri yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa story telling efektif sebagai metode distraksi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi persepsi nyeri pada ibu hamil trimester III.

Tabel 3. Hasil Uji *Mann-Whitney*.

Test Statistics ^a	
	Skor
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	120.000
Z	-4.699
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney U untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, diperoleh nilai Mann-Whitney U sebesar 0,000 dengan nilai Wilcoxon W sebesar 120,000. Nilai Z yang dihasilkan adalah -4,699 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, story telling berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III.

Nilai Z yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa kelompok intervensi memiliki skor nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian story telling mampu menurunkan intensitas nyeri secara lebih efektif dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

Secara keseluruhan, hasil uji statistik ini memperkuat temuan penelitian bahwa story telling merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif dalam praktik pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa story telling efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III. Seluruh responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri hingga kategori ringan setelah diberikan story telling. Story telling bekerja melalui mekanisme distraksi kognitif. Ketika perhatian ibu terfokus pada cerita yang disampaikan, persepsi terhadap rangsangan nyeri akan berkurang. Hal ini sejalan dengan teori

Gate Control yang menyatakan bahwa impuls sensorik nonnyeri dapat menghambat transmisi impuls nyeri menuju otak (Potter & Perry, 2021).

Selain mengalihkan perhatian, story telling juga memberikan efek relaksasi emosional. Cerita yang menarik dapat menurunkan kecemasan, menciptakan rasa nyaman, dan membantu ibu lebih rileks. Kondisi relaksasi tersebut berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri yang dirasakan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa teknik distraksi verbal efektif menurunkan persepsi nyeri pada ibu hamil. Penelitian lain oleh Sari dan Handayani (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi story telling dapat menurunkan kecemasan sekaligus intensitas nyeri pada pasien.

Dengan demikian, story telling dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diaplikasikan dalam pelayanan kebidanan, khususnya pada ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Story telling berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III. Ibu hamil yang mendapatkan intervensi story telling menunjukkan tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, variasi durasi intervensi yang lebih panjang, serta mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi seperti pola makan, penyakit infeksi, dan kondisi sosial ekonomi keluarga. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti kecemasan, kualitas tidur, atau tingkat stres.

DAFTAR REFERENSI

- Alini, N., & Indrawati, I. (2021). Pengaruh teknik distraksi terhadap penurunan nyeri pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(2), 101–109.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2020). *Buku ajar keperawatan maternitas*. EGC.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Fitriani, R., Handayani, S., & Kusuma, A. (2023). Efektivitas metode *storytelling* terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Nasional*, 8(1), 45–53.
- Hidayat, A. A. A. (2021). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Lestari, D., & Nurhayati, E. (2022). Terapi nonfarmakologis dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester ketiga. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 14(3), 201–210.
- Mansjoer, A., Triyanti, K., Savitri, R., Wardhani, W. I., & Setiowulan, W. (2020). *Kapita selekta kedokteran*. Media Aesculapius.
- Marmi. (2021). *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamental keperawatan* (9th ed.). Elsevier.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmawati, D., Putri, N. A., & Lestari, R. (2022). Pengaruh distraksi verbal terhadap intensitas nyeri pada ibu hamil trimester akhir. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 45–53. <https://doi.org/10.30867/fjk.v1i2.780>
- Sari, N., & Handayani, R. (2023). *Storytelling* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri dan kecemasan pasien. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 8(1), 23–31. <https://doi.org/10.59870/jurkep.v12i1.134>
- Setyowati, H., & Wulandari, P. (2024). Implementasi terapi *storytelling* pada ibu hamil dengan keluhan nyeri trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 9(1), 12–20.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Geger, C. L. (2021). *Buku ajar asuhan kebidanan*. EGC.
- World Health Organization. (2023). *WHO recommendations on maternal health during pregnancy*. World Health Organization.