

Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Kagok

Yuni Astuti¹, Tuti Anggarawati², Alifiah Zahra Nurcahyani³, Shella Nur Jayanti⁴

¹⁻⁴ STIKES KESDAM IV/DIPONEGORO

Abstract: *The third trimester of pregnancy is the gestational age from 29 weeks to about 40 weeks and ends with the baby being born. Pregnant women entering the third trimester of pregnancy will experience lower back pain due to enlarged uterus and changes in the center of gravity causing discomfort in daily activities. One of the treatments to help reduce low back pain in third trimester pregnant women is progressive muscle relaxation. This type of research is quantitative research using quasi experimental with a one groups pre test-post test design approach and sampling using purposive sampling technique. The research location at the Kagok Health Center with 19 respondents. The instrument used to assess dysmenorrhea pain is the Numeric Rating Scale (NRS). The research data were analyzed using a statistical test, namely the Wilcoxon test. The results of this study indicate that there is an effect of giving progressive muscle relaxation measures to the level of dysmenorrhea pain with a p value of 0.00 (<0.05).*

Keywords: *Pregnancy, low back pain, progressive muscle relaxation*

Abstrak: Kehamilan trimester III adalah usia kehamilan dari 29 minggu sampai kira-kira 40 minggu dan diakhiri dengan bayi lahir. Ibu hamil yang memasuki kehamilan trimester III akan mengalami nyeri punggung bawah akibat perbesaran uterus dan perubahan pusat gravitasi sehingga menyebabkan ketidaknyaman dalam beraktivitas sehari-hari. Salah satu penatalaksanaan untuk membantu mengurangi rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III adalah relaksasi otot progresif. Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif menggunakan quasi eksperimental dengan pendekatan *one groups pre test-post test design* dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Lokasi penelitian di Puskesmas Kagok dengan 19 responden. Instrumen yang digunakan untuk menilai nyeri dismenore adalah *Numeric Rating Scale (NRS)*. Data hasil penelitian dianalisis dengan uji statistik yaitu uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian tindakan relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri dismenore dengan nilai p value 0,00 (<0,05).

Kata kunci: Kehamilan, nyeri punggung bawah, relaksasi otot progresif

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dimulai dengan proses bertemunya sel telur dan sel sperma sehingga terjadi fertilisasi, dilanjutkan implantasi sampai lahirnya janin. (Yuliani, DR, Saragih E., Ani W.M., Musyassroh Y., Nardina EA, 2021) Proses kehamilan menyebabkan perubahan pada perempuan seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan janin (Hutahean, 2013) Perubahan pada ibu hamil tersebut menyebabkan rasa ketidaknyamanan pada ibu, rasa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2010)

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2020 jumlah ibu hamil di Indonesia adalah 5.221.784 orang dengan 93,3% ibu hamil mendapat pelayanan K1 dan 84,6% ibu hamil

mendapat pelayanan K4 (Kemenkes RI, 2020). Di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 575.082 orang (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2020) Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Semarang tahun 2020 menyatakan bahwa jumlah ibu hamil di Kota Semarang pada tahun 2018 sebanyak 2.254 orang ibu hamil yang mendapat pelayanan K4 (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2020). Dari data ibu hamil K4 di Kota Semarang menunjukkan bahwa tingginya jumlah ibu hamil yang sudah berada pada trimester III. Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Kagok pada bulan Januari-Mei tahun 2022 di Puskesmas Kagok jumlah ibu hamil sebanyak 352 orang dan yang telah memasuki trimester III sebanyak 111 orang ibu hamil. Dari 111 orang yang telah memasuki trimester III sebanyak 70% ibu hamil yaitu 78 orang yang mengalami nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung yang sering dirasakan oleh ibu hamil trimester III terjadi pada area lumbosakral dan akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan (Situmorang, Hilinti, dkk, 2021). Nyeri punggung pada ibu hamil juga disebabkan oleh perubahan hormon progesteron dan esterogen yang menyebabkan relaksasi dari jaringan ikat, kartilago, dan ligamen-ligamen dalam tubuh sehingga terjadi peningkatan fleksibilitas dan mobilitas dari sambungan/otot terutama otot pada pelvis.(Fitriani & Firawati, 2021). Perubahan tersebut yang pada akhirnya memicu nyeri punggung bawah dikalangan wanita selama kehamilan yang merupakan keluhan umum karena memiliki dampak yang besar terhadap kualitas hidup dan kenyamanan saat kehamilan (Saraha, Djama, Suaib, 2021).

Dampak dari rasa nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari misalnya tidur, nafsu makan, konsentrasi, dan juga interaksi dengan orang lain. Salah satu tindakan untuk mengurangi nyeri punggung adalah relaksasi otot progresif (Kartika & Nuryanti, 2017). Tehnik relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran (Setyoadi, 2011). Tehnik relaksasi otot progresif mempunyai manfaat yaitu dapat membantu untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung dengan memadukan tehnik peregangan otot dan pernapasan yang akan meningkatkan rasa nyaman dan akan mendukung produksi dari hormon endorphin dalam darah sehingga hormon endorfin meningkat, dengan meningkatnya hormon endorphin ini akan menghambat stimulus nyeri dari ujung-ujung saraf nyeri yang ada di uterus sehingga mencegah stimulus nyeri untuk masuk ke medula

spinalis hingga akhirnya sampai ke kortek serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri (Dewi, Fatimah, Khairiah, 2018).

Tehnik 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). Pelaksanaan relaksasi otot progresif juga melibatkan pernapasan dan ketenangan pikiran yang dilakukan secara berturut-turut sebanyak 1 kali perhari selama 3 hari (Setyoadi, 2015).

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

Proses kehamilan adalah proses dimana bertemunya sel telur dengan sel sperma hingga terjadi pembuahan dan proses kehamilan (gestasi) berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir (Syaiful & Fatmawati., 2019). Pada kehamilan akan disertai dengan perubahan fisik dan psikologi (Septia, 2021) Perubahan pada ibu hamil tersebut akan muncul ketika nidasi terjadi dan menyebabkan rasa ketidaknyamanan pada ibu. Rasa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil biasanya berbeda-beda setiap trimester. Ibu akan merasakan mual, muntah pusing pada awal kehamilan bahkan kadang-kadang gejala ini berlebihan sehingga mengharuskan ibu untuk dirawat. Pada kehamilan lanjut, muncul keluhan-keluhan seperti varises, wasir, nyeri pelvis dan nyeri punggung bawah (Intarti & Puspitasari, 2021). Ditinjau dari usia kehamilan, kehamilan terbagi atas tiga bagian yaitu triwulan pertama (0 sampai 12 minggu), triwulan kedua (13 sampai 28 minggu), dan triwulan ketiga (29 sampai 40 minggu) (Septia, 2021).

B. Nyeri punggung

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri bisa terjadi karena adanya rangsangan mekanik atau kimia pada daerah kulit di ujung – ujung saraf bebas yang disebut nosiseptor. (Seyoadi & Kushariyadi, 2011). Nyeri punggung bawah adalah gangguan muskuloskeletal umum yang didefinisikan sebagai nyeri ketegangan otot atau kekakuan di daerah lumbal yang tidak memiliki penyebab tertentu. Nyeri dan ketidaknyamanan lokal pada daerah lumbal dengan atau tanpa disertai dengan nyeri pada kaki. Nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai nyeri yang terjadi antara tulang rusuk ke 12 dan lipatan bokong, *low back pain* atau LBP merupakan keluhan umum dikalangan wanita selama kehamilan. Hal

ini karena memiliki dampak yang besar terhadap kualitas hidup dan kenyamanan saat kehamilan (Saraha, Djama, Suaib, 2021).

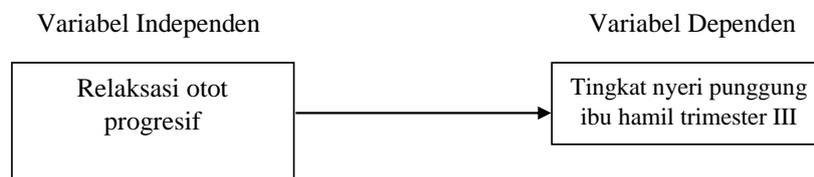
Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan rasa ketidaknyamanan sensorik dan emosional akibat bertambahnya beban dan perubahan struktur dalam kehamilan yang merubah dimensi tubuh dan pusat gravitasi sehingga ibu mengalami kondisi lordosis (peningkatan kurvatura lumbosakral) disertai dengan mekanisme kompensasi area vertebraservikalis (kepala cenderung fleksi ke arah anterior) untuk mempertahankan keseimbangan menyebabkan ketegangan ligamen dan struktur otot yang menimbulkan ketidaknyamanan selama hamil (Fitriani & Firawati, 2021).

C. Relaksasi otot progresif

Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran (Seyoadi & Kushariyadi, 2011) Teknik *progressive muscle relaxation* merupakan sebuah cara relaksasi otot dalam yang tidak membutuhkan ketekunan, atau sugesti (Nasir, Muhith, Mubarak, 2011)

Tujuan terapi relaksasi otot progresif ini antara lain menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, mengurangi distritmia jantung, kebutuhan oksigen, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan memfokuskan perhatian seperti relaks, meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, dan membangun emosi positif dari emosi negatif (Seyoadi & Kushariyadi, 2011)

Kerangka Pemikiran



Hipotesis

Ada pengaruh relaksasi otot progresif dengan terhadap tingkat nyeri nyeri punggung ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara kuantitatif dengan metode penelitian berupa quasy eksperimental menggunakan pendekatan *one groups pre test-post test design*. Penelitian

ini diawali dengan *pre-test*, dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali atau *post-test*. Lokasi penelitian akan dilakukan di Puskesmas Kagok. Pengambilan subjek penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusinya adalah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah, ibu hamil usia kehamilan 29 –40 minggu, ibu hamil yang bersedia untuk diteliti dijadikan subjek dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan faktor perubahan fisik sistem muskuloskeletal

B. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan seleksi responden penelitian, memberikan *informed consent* kepada calon responden, memberikan informasi tentang maksud dan tujuan penelitian, meminta persetujuan responden dengan tanda tangan, meminta kepada responden untuk mengisi kuesioner, melakukan terapi, meminta responden untuk mengisi kuesioner kembali, kemudian data yang didapat dilakukan analisis.

C. Definisi Operasional Studi Kasus

1. Trimester III adalah klasifikasi dalam kehamilan berdasarkan usia kehamilan 29 – 40 minggu.
2. Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III adalah rasa ketidaknyamanan pada bagian punggung bawah ibu hamil yang terjadi pada kehamilan trimester III karena pembesaran yang dapat diukur menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan skala 0-10.
3. Relaksasi otot progresif adalah suatu tindakan relaksasi non farmokologis dengan cara menegangkan otot yang diikuti dengan tarik napas dalam kemudian mengistirahatkan kembali otot yang diikuti menghembuskan napas dalam secara teratur untuk mengurangi rasa nyeri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan usia, usia kehamilan, jumlah kehamilan, pekerjaan ibu hamil trimester III di Puskesmas Kagok

(n=19)

Karakteristik	n	%
Usia Ibu		
a. < 20 tahun	0	0
b. 20-35 tahun	17	89,5
c. >35 tahun	2	10,5
Usia Kehamilan		
a. 28 - 31 minggu	3	15,8
b. 32 – 35 minggu	7	36,8
c. > 35 minggu	9	47,4
Jumlah Kehamilan		
a. Pertama	12	63,1
b. Kedua	6	31,6
c. Ketiga	1	5,3
Pekerjaan		
a. Bekerja	3	15,8
b. Tidak bekerja	16	84,2

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 19 responden didapatkan usia ibu paling banyak adalah antara usia 20-35 tahun sebanyak 17 responden (89,5%), usia kehamilan >35 minggu sebanyak 9 responden (47,4%), jumlah kehamilan pertama sebanyak 12 responden (63,1%), dan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 16 responden (84,2%).

2. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Tindakan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Tindakan Relaksasi Otot Progresif di Puskesmas Kagok

Skala Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
Nyeri ringan	6	31,6
Nyeri sedang	6	31,6
Nyeri berat	7	36,8
Jumlah	19	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan tindakan relaksasi otot progresif responden mengalami nyeri berat sebanyak 7 responden (36,8%), nyeri sedang sebanyak 6 responden (31,6%), dan nyeri ringan sebanyak 6 responden (31,6%).

3. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Tindakan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Tindakan Relaksasi Otot Progresif di Puskesmas Kagok

Skala Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak nyeri	13	68,4
Nyeri ringan	4	21,1
Nyeri sedang	2	10,5
Jumlah	19	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa setelah diberikan relaksasi otot progresif responden yang menyatakan tidak nyeri sebanyak 13 responden (68,4%), nyeri ringan sebanyak 4 responden (21,10%), dan nyeri sedang sebanyak 2 responden (10,5%).

4. Pengaruh nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada punggung ibu hamil trimester III

Tabel 4. Pengaruh nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di Puskesmas Kagok

Variabel	N	Mean	SD	Wilkcoxon	P
Nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum relaksasi otot progresif	19	4,79	2,123	-3,912 ^b	0,000
Nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah relaksasi otot progresif	19	2,21	1,751		0,000

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa ada 19 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dan skala nyeri sebelum melakukan tindakan relaksasi otot progresif rata-rata skala nyerinya adalah 4,79 dan setelah melakukan tindakan relaksasi otot progresif rata-rata skala nyerinya adalah 2,21 dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik ibu hamil yang mengalami nyeri punggung trimester III

Usia ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah yang paling banyak antara 20-35 tahun (89,5%). Usia reproduksi yang aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Usia yang kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun mempunyai resiko tinggi untuk kehamilan dan persalinan. Setiap orang mempunyai cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Usia merupakan salah satu faktor resiko nyeri punggung bawah, semakin muda usia seseorang maka kemungkinan terkena nyeri punggung bawah pada kehamilan semakin besar. Fraser (2009) menyatakan terdapat hubungan nyeri dengan seiringnya bertambah usia, orang dewasa akan mengalami perubahan neurologis dan mungkin mengalami penurunan

persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. Pada penelitian yang dilakukan Sukeksi tahun 2018 menyatakan bahwa pada umumnya nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan yang berusia antara 20-24 tahun yang akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun (Sukeksi, 2015).

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 (Purnamasari, 2019). 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 (Fithriyah, , 2011) Ibu hamil dengan paritas multipara dan grande multipara yang lebih berisiko terjadi nyeri punggung bawah karena otot-otot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak yang mengalami nyeri punggung (Fithriyah & Rizky, 2020)

Menurut penelitian Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar (2020) bahwa ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko dibandingkan dengan yang primipara karena ototototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Kelemahan pada otot di bagaian abdomen umumnya dialami oleh grandemultipara (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020). Paritas banyak akan meningkatkan risiko mengalami nyeri punggung. Semakin sering seorang wanita hamil serta melahirkan, maka semakin meningkat risiko nyeri punggung yang dialami (Demang, 2020)

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja. Ibu rumah tangga mempunyai rutinitas pekerjaan sehari-hari yaitu menyapu, mengepel, membersihkan kamar mandi, mencuci pakaian, setrika, berkebun, dan mengurus anak. Kegiatan tersebut mengharuskan tubuh untuk membungkuk, gerakan yang berputar, dusuk dengan psosis yang tidak benar, mengangkat dan menarik benda yang berat. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya ketegangan pada otot punggung bawah selama

aktivitas berlangsung yang dapat menimbulkan nyeri pada daerah punggung bawah (Gupta dan Nandini, 2014).

2. Nyeri punggung sebelum diberikan tindakan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III

Dari tabel 2 ditunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi otot progresif didapatkan nyeri berat sebanyak 7 responden (36,8%), nyeri sedang sebanyak 6 responden (31,6%), dan nyeri ringan sebanyak 6 responden (31,6%). Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita hamil adalah penambahan berat dan pembesaran uterus disebabkan terjadinya kombinasi antara hipertrofi atau peningkatan ukuran sel dan pengaruh mekanis tekanan interior terhadap dinding rahim seiring perkembangan janin di dalam kandungan. Sejalan dengan penambahan berat badan secara bertahap selama kehamilan dan semakin membesarnya ukuran rahim menyebabkan postur tubuh dan cara berjalan wanita berubah secara mencolok. Apabila ibu hamil tidak memperhatikan postur tubuhnya akibatnya ibu akan berjalan dengan ayunan tubuh ke belakang akibat peningkatan lordosis. Lengkung ini kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2010).

3. Nyeri punggung setelah diberikan tindakan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 ditunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi otot progresif didapatkan hasil tidak nyeri sebanyak 13 responden (68,4%), nyeri ringan 4 responden (21,1%) dan nyeri sedang sebanyak 2 responden (10,5%). Nyeri merupakan perasaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang dan rasa nyeri ini bersifat subjektif tergantung pengalaman nyeri masing-masing individu karena dipengaruhi oleh fisiologis, social, psikologis, dan budaya. Hasil penelitian ini sesuai dengan Kustriyanti dan Boediarsih (2018) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif bekerja untuk menurunkan rasa suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang sehingga responden harus berfokus pada setiap gerakan yang dilakukan sehingga mengalihkan perhatian responden dari nyeri yang dirasakan oleh responden (Kustriyanti & Boediarsih, 2014).

4. Pengaruh relaksasi otot progresif dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil uji statistic dengan Wilcoxon signed Rank Test ditemukan adanya perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan setelah pemberian relaksasi otot progresif.

Hasil penelitian didapatkan nilai $p < 0,00$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologi sederhana yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan membuat tubuh menjadi nyaman. Sesuai dengan penelitian Ricca Monica bahwa kenyamanan mempengaruhi tingkat nyeri seperti penerapan olahraga atau latihan fisik skala ringan karena kenyamanan dapat meningkatkan hormon endorphen yang dihasilkan pada saat rileks dan tenang yang kemudian endorphen akan berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak, memberikan rasa nyaman untuk mengurangi rasa nyeri (Ricca M., 2017). Menurut Setyoadi & Kushariyadi, (2011) 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 punggung bagian atas dan bawah, dan depresi sehingga dapat memberikan efek rileks untuk memperlancar aliran darah, menurunkan ketegangan otot (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Rasa nyaman yang dirasakan responden dikarenakan oleh produksi dari hormon endorphen dalam darah yang meningkat, dimana akan menghambat dari ujung-ujung saraf nyeri yang ada di uterus sehingga mencegah stimulus nyeri untuk masuk ke medula spinalis hingga akhirnya sampai ke kortek serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri (Lestari, 2014).

KESIMPULAN

1. Tingkat nyeri ibu hamil sebelum diberikan tindakan relaksasi otot progresif didapatkan sebanyak 7 responden (36,8%) dengan skala nyeri berat, 6 responden (31,6%) dengan skala nyeri sedang, dan 6 responden (31,6%) dengan skala nyeri ringan.
2. Tingkat nyeri ibu hamil setelah diberikan tindakan relaksasi otot progresif didapatkan sebanyak 13 responden (68,4%) dengan skala nyeri sedang, 4 responden (21,1%) dengan skala nyeri ringan, dan 13 responden (10,5%) dengan tidak nyeri.
3. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan relaksasi otot progresif berbeda secara signifikan ($p=0,000$), sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian tindakan relaksasi otot progresif berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, Irene M., Deitra L. Lowdermilk, Margaret D. Jensen dan Shannon E. Perry. 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Dewi P,K., Patimah, S., Khairiah, I. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan*. 2018;4 (2), 16-24.
- Fithriyah & Rizki D.H. (2020) Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2),36–43
- Fitriani, L., & Firawati, R. (2021). Buku Ajar Kehamilan. Yogyakarta: Budi Utama
- Gupta, G. & Nandini, N. (2015) Prevalence Of Low Back Pain In Non Working Rural Houseswives Of Kanpur India. *International Journal Of Occupational Medicine And Environmental Health*. 28(2), 313-320
- Hutahaean. (2013). Perawatan Antenatal. Jakarta: Salemba Medika
- Intarti, W.D., & Puspitasari L. Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang Di Wilayah Ekskotatif Cilacap. 2021;8(1), 17-27
- Kementerian Kesehatan. (2020). Hasil Rikesdas Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kartikasari, R.I., Nuryanti, A. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2017;8 (1),17-27
- Kustriyanti, D. & Boediarsih. (2018). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Dismenorea. *University Research Collqium*, 1-8. <https://www.repository.ureco.org>
- Lestari & Yuswiyanti. 2014. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprpto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, Vol 2/1 Hal. 7-14.
- Nasir A, Muhith, A., Mubarak WI. Buku Ajar Keperawatan Metodologi Penelitian Kesehatan : Konsep Pembukaan Karya Tulis Ilmiah dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Ricca, M. Pengaruh Latihan Fisik Aktivitas Ringan Dan Sedang Terhadap Ibu Hamil. *Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. 2017;3,92-93.
- Saraha RH, Djama NT, Suaib N. Solusi Low Back Pain Pada Kehamilan Dengan Terapi Akupunktur Aurikular. Supariasa ID, editor. Malang: Inteligensia Medika; 2021
- Septia E. (2021). Hamil Nyaman Bersalin Aman. Bohor : Guepedia
- Setyoadi dan Kushariyadi (2011) Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta :salemba medika
- Situmorang, R.B., Hilinti, Y., Yulianti, S., Rahmawati, D.T., Iswari, I., Jumita, et al. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Jawa Timur: CV Pustaka El Queena
- Sukeksi, N.T., Kostania, G., Suryani, E. Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 2018;3(1), 1–7.

- Syaiful Y, Fatmawati L. Asuhan Keperawatan Kehamilan. Surabaya : CV Jakad Publishing; 2019
- Tyani, E.S., Utomo, B., Yesi, H. Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial. *Jurnal Bidan*;2015;2 (2).
- Yuliani DR, Saragih E, Astuti A, Ani WM, Muyassaroh Y, Nardina EA, et al. Asuhan Kehamilan. Karim A, editor. Medan: Yayasan Kita Menulis;2021