

PENYULUHAN: PRENATAL MASSAGE UNTUK MEMBANTU MEREDAKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II-III DI PMB FAULIEN, SST,Bd

SITI ZULHIJAH¹,NURUL WAHIDAH²,VERADILLA³,FAULIA MAULUDDINA³

Pendidikan Profesi Bidan,STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang¹, Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor,Jawa Barat², Program Studi SI Kebidanan STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang³, Program Studi DIII Kebidanan STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang⁴
Corresponding author:sitizulhijah67@gmail.com¹

Abstract: Low back pain is a common complaint during pregnancy, particularly in the second and third trimesters, due to postural changes and increased body load. This community service activity aimed to provide education on safe and simple prenatal massage based on an educational leaflet for pregnant women at PMB Faulien, SST,Bd. The activity involved 15 pregnant women in the second and third trimesters and included health education, a demonstration of side-lying positioning, practice of gentle stroking and circular movements, discussion, and evaluation of participants' understanding and satisfaction. The evaluation showed that 13 participants (86.7%) reported being satisfied and understood the material, while 2 participants (13.3%) still required repeated explanations and practical assistance, particularly regarding the sequence of movements, direction of stroking, and hand pressure. These findings indicate that leaflets and demonstrations can be used as educational media for prenatal massage; however, repeated practice and individual guidance are still needed. Prenatal massage is a complementary approach and does not replace antenatal care or consultation with a healthcare professional.

Keywords: *prenatal massage, low back pain, pregnant women*

Abstrak: Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering muncul selama kehamilan, terutama pada trimester II–III akibat perubahan postur dan peningkatan beban tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan penyuluhan mengenai prenatal massage yang aman, sederhana, dan sesuai dengan leaflet edukasi kepada ibu hamil di PMB Fauline, SST,Bd. Kegiatan diikuti oleh 15 ibu hamil trimester II–III melalui penyampaian materi, demonstrasi posisi miring, latihan gerakan usapan dan melingkar dengan tekanan lembut, diskusi, serta evaluasi pemahaman dan kepuasan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 13 peserta (86,7%) menyatakan puas dan dapat memahami materi, sedangkan 2 peserta (13,3%) masih memerlukan penjelasan ulang dan pendampingan praktik, terutama terkait urutan gerakan, arah usapan, dan pengaturan tekanan tangan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa leaflet dan demonstrasi dapat digunakan sebagai media edukasi prenatal massage, tetapi praktik berulang dan pendampingan individual tetap diperlukan. Prenatal massage merupakan tindakan komplementer dan tidak menggantikan pemeriksaan kehamilan atau konsultasi dengan tenaga kesehatan..

Kata Kunci: *prenatal massage, nyeri punggung, ibu hamil,komplementer*

A. Pendahuluan

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester II dan III. Perubahan pusat gravitasi tubuh, peningkatan berat badan, peregangan otot abdomen, perubahan postur, serta perubahan pada jaringan penyangga dapat meningkatkan beban pada otot dan sendi punggung. Tinjauan sistematis dan meta-analisis melaporkan prevalensi global nyeri punggung pada kehamilan sebesar 40,5%, dengan kecenderungan meningkat pada trimester III (Salari et al., 2023).

Nyeri punggung dapat mengganggu kenyamanan, kualitas tidur, aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup ibu. Karena itu, diperlukan edukasi mengenai pilihan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan sesuai kondisi ibu. Prenatal massage merupakan salah satu pendekatan komplementer berupa pijatan lembut pada otot punggung untuk membantu relaksasi dan kenyamanan. Bukti penelitian menunjukkan bahwa relaxation massage berpotensi memberikan manfaat terhadap relaksasi dan beberapa keluhan fisik maupun psikologis, terutama pada kehamilan tanpa komplikasi. Namun,

respons setiap ibu dapat berbeda dan prenatal massage tidak menggantikan pemeriksaan antenatal (Mueller & Grunwald, 2021).

Pendekatan nonfarmakologis untuk nyeri punggung terkait kehamilan perlu dilakukan secara terstruktur dan disesuaikan dengan kondisi ibu. Tinjauan jaringan terbaru menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dapat bervariasi sehingga edukasi keselamatan, pemilihan posisi, pemantauan kenyamanan, dan rujukan bila terdapat tanda bahaya tetap diperlukan (Wang et al., 2025).

Sebagian ibu hamil dan pendamping belum mengetahui posisi yang aman, arah gerakan, batas tekanan, durasi, serta kondisi yang mengharuskan pijat dihentikan. Sehingga diperlukan peningkatan pemahaman ibu hamil tentang prenatal massage yang aman untuk membantu dan langkah nyeri punggung.

B. Metodologi

Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi edukatif dengan pendekatan partisipatif. Peserta diberi kesempatan untuk menyimak, bertanya, berdiskusi, dan mempraktikkan kembali teknik dasar prenatal massage secara terbimbing.

Lokasi, Sasaran, dan Peserta

Kegiatan dilaksanakan di PMB Faulien, SST,Bd. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester II–III dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang.

Media dan Materi Penyuluhan

Media yang digunakan meliputi leaflet prenatal massage, gambar langkah pemijatan, demonstrasi langsung, dan diskusi. Materi mencakup pengertian, manfaat, indikasi, posisi miring dengan bantal, langkah pemijatan 1–6, durasi 10–20 menit, tekanan ringan sampai sedang, larangan menekan tulang belakang secara langsung, serta tanda bahaya yang perlu diwaspadai.

Prosedur Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan registrasi dan pengantar. Selanjutnya dilakukan pretest bila tersedia, penyampaian materi, demonstrasi oleh fasilitator, praktik terbimbing tanpa memijat area berisiko, tanya jawab, serta posttest dan pengumpulan umpan balik bila tersedia.

Prosedur Teknik Prenatal Massage

Pertama, ibu diposisikan miring ke kiri atau kanan dengan dukungan bantal di bawah kepala, untuk menyangga perut, dan di antara lutut. Kedua, lakukan usapan pembuka menggunakan telapak tangan selama 1–2 menit untuk menghangatkan otot. Ketiga, lakukan gerakan melingkar kecil pada otot punggung bawah dan bokong selama 1–2 menit pada setiap sisi dengan tekanan lembut. Keempat, usap otot di sisi kanan dan kiri tulang belakang dari atas ke bawah tanpa menekan tulang belakang secara langsung. Kelima, lakukan gerakan memutar kecil pada bahu dan pinggang. Keenam, akhiri dengan usapan ringan dan ajak ibu bernapas perlahan.

Etika dan Keselamatan

Partisipasi bersifat sukarela dan peserta dapat mengundurkan diri kapan saja. Privasi serta kenyamanan peserta harus dijaga selama kegiatan. Pemijatan tidak dilakukan pada peserta yang mengalami keluhan atau tanda bahaya. Peserta dengan keluhan atau tanda bahaya dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

Alur Kegiatan

Registrasi dan pengantar → pretest → penyuluhan → demonstrasi → praktik terbimbing → tanya jawab → posttest dan evaluasi.

C. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi prenatal massage untuk membantu meredakan nyeri punggung dilaksanakan di PMB Faulien, SST,Bd dan diikuti oleh 15 ibu hamil trimester II–III. Materi penyuluhan disampaikan menggunakan leaflet, gambar langkah pemijatan, demonstrasi, dan diskusi.

Materi dan Pesan Keselamatan

Materi tersebut meliputi pengertian, manfaat, indikasi, posisi miring dengan bantal, langkah pemijatan, durasi 10–20 menit, tekanan ringan sampai sedang, serta aspek keselamatan. Peserta diarahkan untuk memahami bahwa pijat harus dilakukan secara lembut, tidak menimbulkan nyeri, dan

tidak menekan tulang belakang secara langsung. Pemijatan perlu dihentikan apabila muncul pusing, sesak, mual, atau ketidaknyamanan.

Pelaporan Hasil

Dari 15 ibu hamil trimester II–III yang mengikuti kegiatan, sebanyak 13 ibu atau 86,7% menyatakan puas dan dapat memahami materi prenatal massage yang disampaikan. Sebagian besar peserta mampu memahami manfaat, indikasi, posisi miring dengan bantal, gerakan pemijatan lembut, durasi 10–20 menit, serta tanda bahaya yang mengharuskan pijat dihentikan.

Sebanyak 2 ibu atau 13,3% peserta masih terlihat bingung ketika mempraktikkan langkah pemijatan. Kebingungan terutama tampak pada urutan gerakan, arah usapan, dan pengaturan tekanan tangan. Kedua peserta tersebut memerlukan penjelasan ulang, demonstrasi yang lebih perlahan, serta pendampingan individual agar dapat mengikuti teknik dengan benar dan aman. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan telah dipahami oleh sebagian besar peserta, tetapi praktik terbimbing dan pengulangan materi tetap diperlukan.

Pembahasan

Hasil Kegiatan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 13 dari 15 ibu hamil atau 86,7% menyatakan puas dan dapat memahami materi prenatal massage. Sebanyak 2 ibu atau 13,3% masih tampak bingung saat mempraktikkan teknik, terutama dalam menentukan urutan gerakan, arah usapan, dan tekanan tangan.

Interpretasi Edukasi

Temuan kegiatan ini merupakan hasil evaluasi edukasi, bukan bukti penurunan intensitas nyeri. Salari et al. (2023) melalui systematic review dan meta-analysis melaporkan bahwa nyeri punggung sering terjadi pada kehamilan dan cenderung meningkat pada trimester akhir. Kondisi ini mendukung relevansi edukasi prenatal massage bagi peserta trimester II–III, tetapi tidak berarti semua keluhan punggung dapat ditangani dengan pijat.

Manfaat dan Keamanan

(Mueller & Grunwald, 2021) melaporkan potensi relaxation massage terhadap relaksasi dan beberapa keluhan fisik maupun psikologis pada kehamilan tanpa komplikasi. Temuan tersebut mendukung prenatal massage sebagai tindakan komplementer untuk kenyamanan, dengan perhatian pada teknik, posisi, tekanan, dan kondisi klinis ibu. Posisi miring dengan bantal, usapan perlahan, tekanan lembut, durasi 10–20 menit, serta penghentian pijat ketika muncul keluhan tetap harus dipertahankan.

Bukti Intervensi Nonfarmakologis

Menurut (Chen et al., 2021) melalui systematic review dan network meta-analysis menunjukkan bahwa beberapa intervensi konservatif untuk nyeri punggung terkait kehamilan berpotensi membantu, tetapi hasil antarintervensi bervariasi. Sedangkan menurut (Maia et al., 2021) melaporkan bahwa kepastian bukti terapi konservatif terhadap nyeri, disabilitas, dan kualitas hidup belum seragam. Karena itu, hasil 86,7% lebih tepat ditafsirkan sebagai capaian pemahaman dan kepuasan, bukan ukuran efektivitas klinis.

Konsistensi Instruksi

Menurut peneliti (Koukoulithras et al., 2021) menyimpulkan bahwa intervensi nonfarmakologis untuk nyeri punggung terkait kehamilan dapat bermanfaat, tetapi kualitas dan jenis intervensinya berbeda. Temuan ini memperkuat pentingnya instruksi sederhana dan konsisten: posisi miring dengan bantal, usapan perlahan, gerakan melingkar kecil pada otot di sisi punggung, tidak menekan tulang belakang secara langsung, dan menghentikan pijat bila muncul keluhan.

Konteks Manual

Secara kontekstual menurut penelitian (Elabd et al., 2024) dalam uji klinis mengenai intervensi manual pada nyeri punggung kehamilan trimester akhir melaporkan potensi pendekatan manual terstruktur. Teknik penelitian tersebut tidak identik dengan prenatal massage sederhana dalam kegiatan ini, sehingga hanya digunakan sebagai penguat konteks, bukan bukti langsung bahwa teknik pada leaflet menurunkan nyeri.

Implikasi dan Tindak Lanjut

Secara keseluruhan, lima sumber penelitian tersebut mendukung pendekatan nonfarmakologis yang hati-hati, terstruktur, dan disesuaikan dengan kondisi ibu. Kegiatan di PMB Faulien, SST, Bd

menunjukkan bahwa penyuluhan diterima dengan baik oleh 13 peserta, sedangkan 2 peserta memerlukan pengulangan dan pendampingan. Tindak lanjut yang disarankan adalah demonstrasi satu per satu, gambar langkah yang lebih besar, latihan teach-back, serta evaluasi dengan skala nyeri dan kuesioner pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan.

D. Penutup

Simpulan

Penyuluhan prenatal massage di PMB Faulien, SST,Bd melibatkan 15 ibu hamil trimester II–III. Kegiatan memfokuskan edukasi pada posisi aman, teknik pemijatan lembut, durasi 10–20 menit, manfaat, indikasi, serta tanda bahaya. Leaflet dan demonstrasi dapat digunakan sebagai media edukasi pendamping, tetapi tidak menggantikan pemeriksaan kehamilan. Perubahan intensitas nyeri belum dapat diukur karena data evaluasi kuantitatif belum tersedia.

Saran

PMB dapat menggunakan leaflet sebagai media konseling berulang. Pendamping disarankan menerapkan tekanan lembut dan selalu meminta umpan balik dari ibu hamil selama pemijatan. Kegiatan berikutnya sebaiknya menggunakan kuesioner pretest–posttest tervalidasi, skala nyeri yang jelas, dokumentasi karakteristik peserta, dan tindak lanjut. Ibu hamil yang mengalami gejala bahaya perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum menerima pijat.

Daftar Pustaka

- Chen, L., Ferreira, M. L., Beckenkamp, P. R., Caputo, E. L., Feng, S., & Ferreira, P. H. (2021). Comparative Efficacy and Safety of Conservative Care for Pregnancy-Related Low Back Pain: A Systematic Review and Network Meta-analysis. *Physical Therapy*, 101(2). <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa200>
- Elabd, A. M., Hasan, S., Alghadir, A. H., Elabd, O. M., Shawky, G. M., Iqbal, A., & Marwan, Y. N. (2024). Effect of Tui-Na versus positional release techniques on pregnancy-related low back pain in the third-trimester: A randomized comparative trial. *Medicine*, 103(50), e40879. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000040879>
- Koukoulithras, I., Stamouli, A., Kolokotsios, S., Plexousakis, M., & Mavrogiannopoulou, C. (2021). The Effectiveness of Non-Pharmaceutical Interventions Upon Pregnancy-Related Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.13011>
- Maia, L. B., Amarante, L. G., Vitorino, D. F. M., Mascarenhas, R. O., Lacerda, A. C. R., Lourenço, B. M., & Oliveira, V. C. (2021). Effectiveness of conservative therapy on pain, disability and quality of life for low back pain in pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 25(6), 676–687. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2021.06.007>
- Mueller, S. M., & Grunwald, M. (2021). Effects, Side Effects and Contraindications of Relaxation Massage during Pregnancy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Medicine*, 10(16), 3485. <https://doi.org/10.3390/jcm10163485>
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 830. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Wang, S., Zhang, H., Zhang, G., & Jin, L. (2025). Effectiveness of nonpharmacologic interventions on pregnancy-related low back pain: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*, 104(34), e43969. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000043969>