

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
(Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)**

Fithriyah* Hidayatun Nufus Ratna Sari Dewi*****

ABSTRAK

Pendahuluan Nyeri punggung adalah salah satu ketidak nyamanan pada kehamilan karena dapat mengganggu aktifitas ibu hamil. Nyeri punggung disebabkan adanya proses adaptasi pada tubuh ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 ibu hamil, 4 ibu hamil pernah melakukan pijat hamil, dan 6 ibu hamil belum pernah melakukan pijat saat hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. **Metode Penelitian** Jenis penelitian *pra-eksperimental* dengan *one-group pretest post-test-design*. Populasi penelitian seluruh ibu hamil trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang berjumlah 32 ibu hamil. Sampel penelitian sejumlah 32 ibu hamil diambil secara total *sampling*. *Variable independent prenatal massage* dan *variable dependent* penurunan nyeri punggung. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan analisa data *spearman Rank*. **Hasil Penelitian** Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *prenatal massage* nyeri yang dialami ibu hamil menurut FPS-R tidak nyeri 2(6.3%), sedikit nyeri 2(6.3%), sedikit lebih nyeri 10(31.2%), lebih nyeri 9(28.1%), sangat nyeri 8(25.0%), dan nyeri sangat hebat 1(3.1%). Setelah dilakukan *prenatal massage* didapat hasil: tidak nyeri 9(28.1%), sedikit nyeri 10(31.2%), sedikit lebih nyeri 9(28.1%), lebih nyeri 4(12.5%). Uji statistik *Spearman rank* menunjukkan $\rho\text{-value}=0.000<\alpha(0.05)$ sehingga H_1 diterima. **Kesimpulan** Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Kata Kunci : Prenatal Massage, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

***THE INFLUENCE OF PRENATAL MASSAGE TO DECREASE THE PAIN OF THE
BACK OF THE MOTHER PREGNANT TRIMESTER III***

ABSTRACT

Introduction Back pain is one of the Uncomfortable on pregnancy Because it can be disturbing activity pregnant. The cause of back pain is the process of the adaptability on the body pregnant women. Based on the results of interview on 10 pregnant women, 4 pregnant women have done massage pregnant, And 6 pregnant women have never do massage while pregnant. This study aims to determine the effect of prenatal massage against a decrease in back pain pregnant women third trimester In the Ceweng Village, Diwek District, Jombang County. **Research Method** The kind of research *pra-eksperimental* with *one-group pretest post-test-design*. The population of the research all off The third trimester pregnant women in Ceweng village, Diwek District, Jombang County amounts to 32 pregnant women. A sample of research as much as 32 pregnant women taken in all sampling. *Variable independent prenatal massage* and *variable dependent decline back pain*. Research instruments using the questionnaire with the analysis of the data *spearman Rank*. **Research Result** The results of research showing before done prenatal massage pain experienced pregnant women according to the FPS-R not pain 2 (6,3 %), a little pain 2 (6,3 %), a little more painful 10 (31,2 %), more painful 9 (28,1 %), very painful 8 (25,0 %), and the pain was great 1 (3,1 %). After done prenatal massage obtained results: Don't pain 9 (28,1 %),

*a little pain 10 (31,2 %), a little more painful 9 (28,1 %), more painful 4 (12,5 %). Test statistics Spearman rank shows $-value=0,000 < \alpha (0,05)$ so H_1 accepted. **Conclusion** The conclusion this research are the influence of prenatal massage against a decrease in back pain pregnant women third trimester In the Ceweng Village, Diwek District, Jombang County.*

Keyword: Prenatal Massage, Back Pain, Pregnancy Trimester III

PENDAHULUAN

Salah satu keluhan yang sering di alami oleh ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung hal tersebut disebabkan karena meningkatnya beban berat yang di bawa oleh ibu yaitu bayi dalam kandungan (Walyani, 2015, 35). Sistem tubuh ibu pada proses kehamilan mengalami perubahan yang semuanya membutuhkan suatu adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Adaptasi tersebut banyak ibu yang mengalami rasa ketidaknyamanan salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat di atasi dengan *prenatal massage*.

Menurut Ratih (2015, 3) hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di Provinsi Jawa Timur di perkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 Maret 2018 terdapat 35 ibu hamil di Des. Ceweng, Kec. Diwek, Kab. Jombang. Hasil wawancara pada 10 ibu hamil trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, 4 ibu hamil mengatakan pernah melakukan pijat saat hamil dan ibu merasakan lebih nyaman dan nyeri punggung berkurang setelah dilakukan pemijatan, dan 6 ibu hamil menyatakan belum pernah melakukan pemijatan pada saat hamil karena mereka khawatir akan mengganggu pada perkembangan janin.

Cara untuk mengurangi nyeri punggung ibu bisa di lakukan beberapa hal seperti berikut misalnya: berjalan dipagi hari, gunakan bantal tambahan sebagai

penopang pada bagian pinggang dan punggung pada saat tidur, relaksasi, senam hamil, massage, rendam air hangat dapat meredakan otot-otot dan agar ibu hamil trimester III mengurangi aktifitas dan menjaga postur tubuhnya, tulang punggungnya harus selalu tegak dan tidak membungkuk (Harsono, 2013, 47).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *one group pretest post test design* yang merupakan penelitian eksperimen dimana tidak menggunakan pembandingan (*control*). Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang sebanyak 32 ibu hamil. Sampel penelitian sejumlah 32 ibu hamil diambil secara *total sampling*. Variabel *independent* penelitian ini adalah *prenatal massage* dan variabel *dependent* penelitian ini adalah penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Instrumen* penelitian ini adalah kuesioner dan uji *sperman rank* (Nursalam, 2015, 82)

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei- 02 Juni 2018.

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	< 20 th	4	12,5
2	20-35 th	21	65,6
3	>35 th	7	21,9
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 21 responden (65,6 %)

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan Ibu Hamil Trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei-02 Juni 2018.

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Sekolah	0	0
2	SD-SMP	5	15,6
3	SMA/SMK	22	68,8
4	Perguruan Tinggi	5	15,6
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK yaitu 22 responden (68.8%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei- 02 Juni 2018.

No.	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	IRT	11	34,4
2	Wiraswasta	10	31,3
3	Swasta	10	31,3
4	PNS	1	3,1
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden bekerja sebagai IRT yaitu 11 responden (34,4%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan

Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei- 02 Juni 2018.

No	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Primipara	7	21,9
2	Multipara	18	56,2
3	Grandemultipara	7	21,9
Jumlah		32	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berparitas multipara yaitu 18 responden (56,3%).

Tabel 5 Distribusi frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Mengangkat Beban Yang Berat Selama Hamil pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei-02 Juni 2018.

No	Mengangkat Beban	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sudah Pernah	6	18,8
2	Belum Pernah	26	81,2
Jumlah		32	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5 Menunjukkan bahwa hampir seluruh responden belum pernah mengangkat beban yang berat yaitu 26 responden (81,2%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Membungkuk yang Berlebihan Selama Hamil pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei-02 Juni 2018.

No	Beban	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sudah Pernah	7	21,9
2	Belum Pernah	25	78,1
Jumlah		32	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 6 Menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah membungkuk yang berlebihan selama hamil yaitu 25 responden (78,1%).

Tabel 7 Distribusi frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Melakukan *Prenatal Massage* Selama Hamil pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei-02 Juni 2018.

N o	Pernah <i>prenatal</i> <i>Massage</i>	Frekue nsi (f)	Persentas e (%)
1	Sudah Pernah	8	25,0
2	Belum Pernah	24	75,0
Jumlah		32	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 7 Menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah melakukan *prenatal massage* selama hamil yaitu 24 responden (75,0%).

2. Data Khusus

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan *Prenatal Massage* pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei-02 Juni 2018.

N o	Nyeri Punggung	Frekue nsi (f)	Presentas e (%)
1	Tidak Nyeri	2	6,3
2	Sedikit Nyeri	2	6,3
3	Sedikit Lebih Nyeri	10	31,2
4	Lebih Nyeri	9	28,1
5	Sangat Nyeri	8	25,0
6	Nyeri Sangat Hebat	1	3,1
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 8 Menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan tindakan *Prenatal Massage* pada ibu hamil trimester III, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan Sedikit lebih nyeri sejumlah 10 responden (31,2%).

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Setelah Dilakukan *Prenatal Massage* pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei-02 Juni 2018.

N o	Nyeri Punggung	Frekue nsi (f)	Presentas e (%)
1	Tidak Nyeri	9	28,1
2	Sedikit Nyeri	10	31,2
3	Sedikit Lebih Nyeri	9	28,1
4	Lebih Nyeri	4	12,5
5	Sangat Nyeri	0	0
6	Nyeri Sangat Hebat	0	0
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 9 Menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan tindakan *Prenatal Massage* pada ibu hamil trimester III Di Desa Ceweng Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan Sedikit nyeri sejumlah 10 responden (31,2%).

Tabel 10 Tabulasi Silang Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 27 Mei- 02 Juni 2018.

	Setelah tindakan										Total		
	0	1	2	3	4	5							
Sebelum	0	2	6,3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	6,3
lalu	1	1	3,1	3,1	0	0	0	0	0	0	0	2	6,3
tim	2	5	15,6	9,3	6,2	3,0	0	0	0	0	0	10	31,2
da	3	1	3,1	9,3	9,3	6,2	3,0	0	0	0	0	9	28,1
kan	4	0	0	9,3	9,3	6,2	3,0	0	0	0	0	8	25,0
n	5	0	0	0	1	3,1	0	0	0	0	0	1	3,1
													10
Total	9	28	11,0	9,8	8,4	12,1	0	0	0	0	0	32	32,0

Uji statistik p value $0,000 < \alpha (0,05)$.

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 10 Hasil penelitian dari 32 ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian kecil terjadi penurunan nyeri punggung, sebelum dilakukan latihan *Prenatal Massage* dan setelah dilakukan *Prenatal Massage* yaitu 31,3% atau sebanyak 10 responden, dengan nyeri sebelum latihan *Prenatal Massage* menurut FPS-R sedikit lebih nyeri (3) dan setelah dilakukan latihan *Prenatal Massage* dengan nyeri menurut FPS-R sedikit nyeri (2). Setelah data di olah dengan SPSS 17 dengan uji *Sperman Rank* menunjukkan bahwa nilai signifikasi p value adalah $0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum Dilakukan *Prenatal Massage*

Berdasarkan tabel 8 Menunjukkan bahwa nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan tindakan *Prenatal Massage* pada ibu hamil trimester III di Desa hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan sedikit lebih nyeri sejumlah 10 responden (31,3%).

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang sehingga menyebabkan tubuh ibu menjadi lordosis. Hal tersebut memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan nyeri punggung. Berat badan ibu yang bertambah juga bisa mempengaruhi nyeri punggung karena dengan bertambahnya berat badan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga menyebabkan stres pada sendi.

Hal ini sesuai dengan teori (Robson 2013, 23) Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi pada ibu hamil. Hal tersebut disebabkan karena membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membenteng keluar dan melemahkan otot-otot perut, mengubah postur tubuh, serta memberikan tekanan pada punggung. Kelebihan berat badan tentu sangat mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stres pada sendi. Sakit punggung yang sering dialami ibu dalam masa kehamilan ketika kehamilan memasuki trimester ke III dengan rasa nyeri yang sering muncul terutama di punggung, panggul hingga ke bagian kaki.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung yaitu pekerjaan, dan paritas.

Faktor yang pertama yaitu pekerjaan berdasarkan tabel 3 Menunjukkan

bahwa sebagian besar dari responden bekerja baik itu wiraswasta ataupun swasta yaitu sejumlah 20 responden (62,6%).

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga di samping itu juga ibu harus bekerja, sehingga menyebabkan ibu kelelahan dan kurang istirahat.

Hal tersebut ada didalam penelitian Kovac, Fransisco dkk (2012, 37) menyebutkan bahwa beberapa studi terdahulu menemukan adanya hubungan antara bekerja dan aktivitas fisik yang berat dengan tingginya resiko kerja diantaranya nyeri punggung selama kehamilan. Penelitian tersebut mengkombinasikan berbagai macam kegiatan aktivitas fisik sehari-hari seperti; aktivitas bekerja, aktivitas di rumah, waktu luang atau istirahat, dan waktu untuk berolahraga. Kegiatan-kegiatan tersebut sangat berpotensi terjadi aktifitas yang berat, seperti dalam bekerja dan berolahraga sehingga mempengaruhi nyeri yang dialami seseorang.

Faktor yang kedua yaitu paritas berdasarkan tabel 5.4 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berparitas multipara yaitu 18 responden (56,3%) dan grandemultipara sejumlah 7 responden (21,9%).

Menurut peneliti ibu multipara dan grandemultipara lebih beresiko mengalami nyeri punggung di bandingkan dengan yang primipara karena otot-otot wanita multipara dan grandemultipara lebih lemah sehingga hal tersebut menyebabkan otot gagal untuk menopang uterus atau rahim yang membesar.

Para wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah

mengalami peregangan sebelumnya. Masalah tersebut bisa memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang membuat lengkungan punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada grandemultipara yang tidak melakukan latihan. (Varney, 2014, 96).

2. Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sesudah Dilakukan *Prenatal Massage*

Berdasarkan tabel 9 Menunjukkan bahwa nyeri punggung ibu hamil setelah dilakukan tindakan *Prenatal Massage* hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sedikit nyeri sebanyak 31,3% sejumlah 10 responden.

Menurut peneliti *prenatal massage* dapat membuat ibu hamil menjadi lebih rilex dn senang, karena dengan dilakukan *prenatal massage* akan memperlancar sirkulasi darah ibu. Hal tersebut juga bisa mengurangi rasa nyeri yang di rasakan oleh ibu hamil.

Prenatal Massage dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan. *Prenatal Massage* juga membuat ibu merasa senang dan rilex, sentuhan orang yang peduli menolong merupakan sumber kekuatan ibu (Ihca, 2014, 2).

3. Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 10 Menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden terjadi penurunan nyeri punggung, sebelum dilakukan *Prenatal Massage* dan setelah dilakukan *Prenatal Massage* yaitu 31,3% atau sebanyak 10 responden, dengan nyeri sebelum

Prenatal Massage menurut FPS-R sedikit lebih nyeri dan setelah dilakukan *Prenatal Massage* dengan nyeri menurut FPS-R sedikit nyeri.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS 17 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan ρ value adalah $0,000 < \alpha$ (0,05) yang artinya ada pengaruh *Prenatal Massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Menurut peneliti *Prenatal massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan *prenatal massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorfin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relax.

Prenatal Massage adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering dialami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil. *Prenatal Massage* pada ibu hamil dapat membantu untuk mengeluarkan produk-produk metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi, sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal, ketidaknyamanan otot, seperti kram, ketegangan otot,

kekakuan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat. *Prenatal massage* juga dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan, menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Hal tersebut dipengaruhi oleh hormon *endorphin* yang dihasilkan saat pemijatan dengan hormon *endorphin* ibu akan lebih cepat merasa rileks (Ihca, 2014, 2).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal massage* di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan FPS-R sedikit lebih nyeri.
2. Penurunan nyeri punggung pada ibu trimester III sesudah dilakukan *prenatal massage* di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan FPS-R dengan sedikit nyeri.
3. Terdapat pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Responden
Diharapkan bagi ibu hamil untuk mempertahankan dan meningkatkan wawasan tentang *prenatal massage* agar ibu hamil tidak takut untuk melakukan pijat saat hamil dan nyeri punggung pada ibu hamil berkurang.
2. Bagi Bidan
Diharapkan bidan untuk melakukan mengikuti pelatihan *prenatal massage* supaya bidan dapat memberikan *prenatal massage* pada kelas ibu hamil dan memberikan sosialisasi kepada ibu hamil sejak dini.
3. Bagi Dosen STIKES ICME.
Diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan untuk pengabdian masyarakat untuk dosen khususnya tentang *prenatal massage*.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang *prenatal massage*. Yaitu menganalisis manfaat lain *prenatal massage* dalam kelancaran proses bersalin.

KEPUSTAKAAN

- Harsono, T. 2013. *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Jakarta: Platinum
- Ihca (Indonesia Holistic care Association). 2014. *Touch Training: Developing Mom, Baby Massage And Spa* . Semarang.
- Kovacs, Franssisco M dkk. *Prevalence and Factors Associated With Low Back Pain and Pelvic During Pregnancy*. Health Services Research: SPINE Volume 37. 2012.
- Nursalam, 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Ratih. 2016. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/26-34-Ratih-Indah-K.pdf> diakses pada 17 Maret 2018
- Robson, S. Elizabeth dan Waugh, Jason. 2013. *Patologi Pada Kehamilan*. Jakarta : EGC
- Varney, H 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV*. Jakarta. EGC
- Walyani, E.S. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Banipest.