

GAMBARAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Kholishotun Na'imah¹, Ambarwati², Wahyu Yusianto³

¹Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan, ²Dosen Program Studi DIII Keperawatan, ³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan

Email: lisanaimah6@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan trimester III sering disertai keluhan nyeri punggung bawah akibat pembesaran uterus dan perubahan pusat gravitasi tubuh. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta berdampak negatif pada kenyamanan dan kesehatan ibu. Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau terapi relaksasi otot progresif, yang mengombinasikan peregangan otot dan teknik pernapasan untuk meredakan ketegangan dan meningkatkan hormon endorfin. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. **Metode:** Jenis penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 17 ibu hamil trimester III berusia 18–36 tahun yang memenuhi kriteria inklusi, dipilih dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi SOP terapi relaksasi otot progresif, leaflet, dan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS). Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi rata-rata skor nyeri responden adalah 6,94 (kategori sedang–berat). Setelah intervensi selama tiga hari berturut-turut, rata-rata skor nyeri menurun menjadi 3,23 (kategori ringan). Seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri, dengan sebagian besar berada pada rentang usia >20 tahun. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat menjadi alternatif penatalaksanaan non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat bagi peningkatan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil. **Kata Kunci:** kehamilan, nyeri punggung bawah, relaksasi otot progresif.

ABSTRACT

Background: The third trimester of pregnancy is often accompanied by complaints of lower back pain due to uterine enlargement and changes in the body's center of gravity. This condition can interfere with daily activities, disrupt sleep quality, and negatively affect the comfort and health of the mother. Pain management can be carried out using both pharmacological and non-pharmacological methods. One effective non-pharmacological method is Progressive Muscle Relaxation (PMR), which combines muscle stretching and breathing techniques to relieve tension and increase endorphin levels. **Research Objective:** This study aims to describe the level of lower back pain in third-trimester pregnant women before and after being given progressive muscle relaxation therapy. **Methods:** This research used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 17 third-trimester pregnant women aged 18–36 years who met the inclusion criteria, selected using a total sampling technique. The instruments used included the SOP for progressive muscle relaxation therapy, a leaflet, and a Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet. Data were analyzed descriptively to assess changes in pain levels before and after the intervention. **Results:** The findings showed that before the intervention, the respondents' average pain score was 6.94 (moderate–severe category). After three consecutive days of intervention, the average pain score decreased to 3.23 (mild category). All respondents experienced a reduction in pain levels, with the majority being over 20 years of age. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing lower back pain in third-trimester pregnant women. This intervention can serve as a safe, easy-to-apply, and beneficial non-pharmacological alternative to improve comfort and quality of life during pregnancy. **Keywords:** pregnancy, lower back pain, progressive muscle relaxation.

PENDAHULUAN

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. Pada kehamilan akan disertai dengan perubahan fisik dan psikologi. Perubahan pada ibu hamil 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 (Astuti *et al.*, 2023). Salah satu masalah kehamilan pada trimester ketiga adalah nyeri punggung bawah, nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada lokasi tulang belakang lumbosakral. Rasa nyeri bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh ibu hamil akibat bertambahnya berat janin, seiring dengan pembesaran rahim dan perubahan pusat gravitasi (Kodiyah, 2021).

Prevalensi angka kejadian nyeri punggung di Turki berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Savas Sencan A, Emel Ece Ozcan-Eski, Isa Cuce, Selcuk Guzel, Baki Erdem di klinik perawatan prenatal di Rumah Sakit Negara Agry. Agry. Turki: antara Agustus 2011 dan September 2014 dimana sebanyak 1500 wanita dilakukan skrining dengan usia rata-rata 26,5- 51.5 tahun di dapatkan prevalensi Penyakit Radikuler Lumbal Bagian Bawah (PRLBP) 53,93% (n=809): 17,43% (n=141) dengan Low Back Pain (LBP) dirawat di klinik pada trimester pertama, 36,71% (n=297) pada trimester kedua dan 45,86% (n=371) pada trimester ketiga (Sencan *et al.*, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniati Devi Purnamasari dan Melyana Nurul Widyawati tentang Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Ngesrep Kecamatan Banyumanik Kota Semarang, Jawa Tengah pada bulan Mei tahun 2018 menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah yang dialami oleh 30 responden ibu hamil trimester III diperoleh sebanyak 3 orang (10%) dengan skala nyeri VAS, ringan, sebanyak 22 orang (73.33%) dengan skala nyeri VAS sedang dan skala nyeri VAS berat sebanyak 5 orang (16.67) (Purnamasari *et al.*, 2019). Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus pada tahun 2020 menyatakan sebanyak 44,2% ibu hamil di Kabupaten Kudus mengalami nyeri punggung bawah menjelang persalinan (Dinkes Kabupaten Kudus, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus pada 1 tahun terakhir di tahun 2024 wilayah kabupaten Kudus terdapat 155 orang yang tercatat mengalami nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, 2024). Data yang didapatkan dari Puskesmas Jepang, terdapat 1.118 ibu hamil, 192 diantaranya memasuki trimester III (Puskesmas Jepang, 2024).

Nyeri punggung yang tidak teratasi mengakibatkan dampak negatif pada low back pain (LBP), yang mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, mempengaruhi kualitas tidur, dan dapat menetap pada masa nifas. Dan itu dapat berdampak negatif pada psikologi ibu hamil, sehingga mereka harus mendapatkan penanganan yang lebih lanjut (Almanda *et al.*, 2024). Penatalaksanaan nyeri punggung fisiologis pada kehamilan trimester III dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil yang telah direkomendasikan oleh dokter, Sedangkan terapi non farmakologi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau keluarga dengan menggunakan teknik terapi komplementer diantaranya : mengkonsumsi makanan atau minuman yang diyakini dapat mengurangi rasa nyeri, memberikan kompres air hangat, senam ibu hamil, akupresur, *massage* dan melakukan Gerakan Teknik relaksasi. Namun harus berhati-hati ketika menggunakan

terapi farmakologis bagi ibu hamil, karena penggunaan analgesik tidak selalu efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah, penggunaan NSAID tidak boleh digunakan pada usia kandungan bayi dibawah 30 minggu, karena beresiko menyebabkan malformasi pada proses pembentukan janin, sedangkan penggunaan *opioid* untuk mengurangi nyeri punggung bawah beresiko menyebabkan komplikasi seperti depresi pernafasan pada janin maupun efek ketergantungan *opioid* pada ibu setelah menggunakannya dalam waktu yang lama (Handayani *et al.*, 2021).

Salah satu tindakan non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung adalah relaksasi otot progresif (Alhidayani *et al.*, 2021). Teknik 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 medulla spinalis hingga akhirnya sampai ke kortek serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri (Simbung *et al.*, 2022). Pelaksanaan relaksasi otot progresif juga melibatkan pernapasan dan ketenangan pikiran yang dilakukan secara berturut-turut sebanyak 1 kali perhari selama 3 hari berturut-turut (Rahmawati *et al.*, 2021)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test and post-test*, yaitu pengukuran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III menggunakan lembar penilaian *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Dalam penelitian ini terdapat empat variabel yaitu variabel terapi relaksasi otot progresif, intensitas nyeri punggung bawah, usia, pekerjaan. Penelitian ini dilakukan bertempat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang pada tanggal 16 – 25 Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Sampel dalam penelitian terdapat 17 responden yang ditentukan dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester III (29-40 minggu) yang bersedia menjadi responden, responden yang tidak memiliki komplikasi kehamilannya, responden yang mengalami keluhan nyeri sedang-berat yang belum pernah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif, responden yang tidak mengonsumsi obat anti nyeri. Instrumen dalam penelitian ini Standar Operasional (SOP) Terapi Relaksasi Otot Progresif, lembar penilaian *Numeric Rating Scale* (NRS), leaflet. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian yang disajikan dalam tabel. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase pada setiap tabel (Notoatmodjo, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 1

Statistik Deskriptif Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia < 20	1	5,9%
Usia 20-35	15	88,2%
Usia > 35	1	5,9%
Total	17	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik usia responden yaitu usia < 20 yaitu 1 responden (5,9%), usia 20-35 yaitu 15 responden (88,2%), usia > 35 yaitu 1 responden (5,9%).

b. Pekerjaan

Tabel 2

Statistik Deskriptif Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Ibu Rumah Tangga	12	70,6%
Pedagang	1	5,9%
Buruh Pabrik	4	23,5%
Total	17	100%

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik pekerjaan responden sebagian besar adalah ibu rumah tangga, dari total 17 (100%) responden sebanyak 12 orang (70,6%) sebagai ibu rumah tangga, 1 (5,9%) responden sebagai pedagang, dan 4 (23,5%) responden sebagai buruh pabrik.

2. Analisa Univariat

a. Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang sebelum diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif

Tabel 3

Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang sebelum diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif (n=17)

Skala Nyeri	Jumlah (n)	Presentase (%)
Nyeri Sedang	6	35,3%
Nyeri Berat	11	64,7%
Total	17	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden sebelum diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif terdapat 2 tingkatan nyeri yaitu nyeri sedang dan nyeri berat, 6 (35,3%) responden mengalami nyeri sedang dan 11 (64,7%) responden mengalami nyeri berat.

b. Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang setelah diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif

Tabel 4

Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang setelah diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif (n=17)

Skala Nyeri	Jumlah (n)	Presentase (%)
Nyeri Ringan	13	76,5%
Nyeri Sedang	4	23,5%
Total	17	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa responden setelah diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif terdapat 2 tingkatan nyeri, yaitu nyeri ringan dan nyeri sedang. 13 (76,5%) responden dengan tingkat nyeri ringan dan 4 (23,5%) responden dengan tingkat nyeri sedang.

Pembahasan

1. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jepang Sebelum Diberikan Tindakan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian diketahui bahwa responden sebelum diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif terdapat 2 tingkatan nyeri yaitu nyeri sedang dan nyeri berat. 6 (35,3%) responden mengalami nyeri sedang dan 11 (64,7%) responden mengalami nyeri berat. Pada penelitian ini sebagian besar responden (64,7%) mengalami nyeri berat. Dan diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung bawah sebelum diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif yaitu 6,94. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri punggung bawah diantaranya adalah usia dan pekerjaan.

Karakteristik usia responden sebagian besar berusia 20-35 (88,2%) yaitu usia produktif. Usia ibu hamil mempengaruhi toleransi terhadap perubahan tubuh serta risiko terjadinya keluhan selama kehamilan. Pada usia terlalu muda (<20 tahun), ibu cenderung belum siap secara emosional dan fisiologis, serta lebih berisiko mengalami komplikasi kehamilan, termasuk ketegangan otot punggung akibat postur yang kurang stabil. Sedangkan pada usia tua (>35 tahun), jaringan tubuh mulai kehilangan elastisitasnya dan cenderung lebih mudah mengalami kelelahan serta nyeri muskuloskeletal.

Sebagian besar responden berusia produktif, responden tetap mengalami tingkat nyeri punggung bawah yang sedang hingga berat. Hal ini disebabkan oleh bertambahnya usia kehamilan yang membawa perubahan signifikan, seperti peningkatan berat badan janin, yang menambah tekanan pada tulang belakang lumbal. Perubahan hormon relaksin, yang melemahkan ligamen dan sendi panggul sehingga memicu instabilitas dan nyeri. Pergeseran pusat gravitasi, yang menyebabkan postur tubuh condong ke depan dan meningkatkan lordosis lumbal. Hal ini sesuai dengan teori dari Kodiyah (2021), yang menyebutkan bahwa perubahan biomekanik selama trimester III sangat signifikan dan berdampak langsung pada peningkatan nyeri punggung bawah, tanpa memandang usia.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yaitu, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga, dari total 17 (100%) responden sebanyak 12 orang (70,6%) sebagai ibu rumah tangga, 1 (5,9%) responden sebagai pedagang, dan 4 (23,5%) responden sebagai buruh pabrik. Ibu tangga umumnya melakukan berbagai aktivitas domestik seperti menyapu, mencuci, memasak, menjemur pakaian, hingga mengasuh anak. Aktivitas ini menuntut posisi tubuh yang statis dalam waktu lama, seperti membungkuk dan berdiri, serta gerakan mengangkat beban (misalnya mengangkat

ember atau bayi), yang menjadi faktor risiko utama nyeri muskuloskeletal. Buruh pabrik memiliki risiko tinggi mengalami nyeri punggung karena posisi duduk atau berdiri dalam durasi panjang. Aktivitas berulang (repetitif), Tekanan kerja yang tinggi.

Hasil penelitian ini sependapat Prananingrum (2022), bahwa pekerjaan yang menuntut posisi tubuh tertentu secara terus-menerus, seperti berdiri atau duduk lama, mengangkat barang, serta bekerja dengan mesin yang bergetar, akan meningkatkan risiko ketegangan otot dan nyeri punggung. Sedangkan pedagang, meskipun persentasenya kecil, juga memiliki beban kerja yang tidak ringan. Aktivitas seperti menyusun barang, menata dagangan, dan melayani pembeli dalam posisi berdiri lama, juga memberikan tekanan pada otot punggung bawah. Dengan demikian, pekerjaan yang dilakukan responden sangat mempengaruhi intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan. Ibu hamil yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup serta tidak menggunakan teknik peregangan atau relaksasi cenderung mengalami nyeri yang lebih tinggi.

Nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III umumnya terjadi karena kombinasi berbagai faktor fisiologis, anatomis, dan hormonal. Secara fisiologis, peningkatan berat janin dan pembesaran rahim menyebabkan tekanan mekanis yang lebih besar pada struktur muskuloskeletal, terutama pada tulang belakang lumbosakral dan otot-otot penyangga punggung. Secara anatomis, perubahan postur tubuh akibat pergeseran pusat gravitasi menyebabkan terjadinya hiperlordosis atau lengkungan berlebih pada punggung bawah, yang memicu ketegangan otot secara berkelanjutan. Ketegangan ini, bila tidak dikontrol, akan menghasilkan sinyal nyeri yang dirasakan semakin berat seiring bertambahnya usia kehamilan.

Perubahan hormonal seperti peningkatan kadar hormon relaksin turut berkontribusi terhadap timbulnya nyeri. Hormon ini berfungsi untuk mengendurkan ligamen dan sendi sebagai persiapan menghadapi proses persalinan. Namun, pelonggaran ini justru menyebabkan ketidakstabilan sendi dan menambah tekanan pada struktur tulang belakang dan otot. Akibatnya, ibu hamil sering mengeluhkan nyeri punggung bawah yang semakin intens, terutama saat berdiri lama, berjalan, atau saat melakukan aktivitas harian seperti membungkuk dan mengangkat barang.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Astuti et al. (2023) menyatakan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, dengan rata-rata skala nyeri sebelum intervensi berada pada angka 4,79 yang menunjukkan nyeri sedang hingga berat. Penelitian serupa oleh Simbung et al. (2022) juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah $4,27 \pm 1,163$, memperkuat temuan bahwa nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum yang bersifat mengganggu dan menetap.

2. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jepang Setelah Diberikan Tindakan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian diketahui bahwa responden setelah diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif terdapat 2 tingkatan nyeri yaitu nyeri ringan dan nyeri sedang. 13 (76,5%) responden mengalami nyeri ringan dan 4 (23,5%) responden mengalami nyeri sedang, sementara tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Dan diketahui setelah intervensi dilakukan dalam waktu 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu yang dilaksanakan dalam 2 minggu, rata-rata tingkat nyeri menurun menjadi 3,23.

Terapi relaksasi otot progresif terbukti mampu mengurangi intensitas nyeri secara fisiologis dan psikologis. Teknik ini membantu mengendurkan otot-otot yang tegang, meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri, serta meningkatkan oksigenasi

jaringan yang sebelumnya mengalami ketegangan akibat postur tubuh yang berubah selama kehamilan. Teknik relaksasi juga dapat menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan kontraksi otot, serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi dalam menciptakan keadaan relaks dan nyaman.

Dari sisi psikologis, relaksasi otot progresif turut berperan dalam mengurangi kecemasan dan stres yang mungkin dialami oleh ibu hamil. Kondisi emosional seperti kecemasan dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri karena aktivasi berlebihan dari korteks serebral. Dengan melakukan teknik relaksasi secara teratur, ibu hamil akan lebih tenang, sehingga ambang persepsi nyerinya meningkat dan nyeri yang dirasakan menjadi lebih ringan.

Secara fisiologis, relaksasi otot progresif bekerja dengan caramengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, memperlancar sirkulasi darah, dan meningkatkan relaksasi otot serta ketenangan psikologis. Teknik ini dilakukan dengan siklus penegangan dan pelepasan otot secara sistematis, yang menyebabkan tubuh masuk dalam kondisi relaksasi mendalam. Penurunan yang signifikan dalam skor nyeri dan peningkatan kenyamanan yang dirasakan oleh responden mengindikasikan bahwa teknik ini merupakan intervensi non-farmakologis yang sangat direkomendasikan dalam praktik keperawatan maternal. Manfaat dari terapi ini antara lain mengurangi ketegangan otot yang menekan saraf punggung bawah, meningkatkan sirkulasi darah di area lumbal, menurunkan kecemasan dan stres ibu hamil yang juga berkontribusi terhadap persepsi nyeri, meningkatkan rasa nyaman dan kualitas istirahat.

Terapi relaksasi otot progresif juga sangat praktis karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh ibu hamil, setelah diajarkan oleh tenaga kesehatan. Terapi ini tidak memiliki efek samping, murah, dan bisa dilakukan kapan saja, menjadikannya solusi yang aman untuk ibu hamil yang tidak dapat menggunakan obat anti nyeri. Efektivitas ini diperkuat oleh berbagai studi terdahulu yang menunjukkan hasil serupa. Berdasarkan prinsip fisiologis, setiap siklus relaksasi membantu menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan memperkuat parasimpatis, yang berdampak langsung pada penurunan persepsi nyeri. Oleh karena itu, terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan pendekatan keperawatan komplementer yang integrative, baik dalam praktik klinik maupun edukasi masyarakat, terutama di fasilitas layanan primer seperti puskesmas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Almanda et al. (2024), yang menyatakan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, rata-rata skala nyeri responden turun dari 4,44 menjadi 1,24, menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan. Begitu pula dalam penelitian Astuti et al. (2023), nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III mengalami penurunan dari rata-rata 4,79 menjadi 2,21, dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, yang menandakan efektivitas intervensi tersebut secara statistik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang Kudus selama 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu yang dilaksanakan dalam 2 minggu tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada sebagian besar ibu hamil trimester III dengan rata-rata nilai 6,94 dan setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tingkat nyeri secara signifikan rata-rata menjadi 3,23. Terdapat perbedaan mencolok pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dengan penurunan rata-rata nyeri sebesar 3,71 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi non farmakologi pendukung pengolaan penderita nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dan terapi relaksasi otot progresif diharapkan dapat dijadikan bagian dari program edukasi dan pelayanan kesehatan terutama dalam upaya preventif dan promotif penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayani, S., Megasari, K., & Yanti, J. S. 2021. Terapi *massage effleurage* dan teknik relaksasi otot progresif pada ibu hamil yang mengali nyeri punggung di klinik pratama arrabih tahun 2023. *Jurnal kebidanan terkini (current midwifery journal)*, 1(1), 79–86.
- Almanda S., Mansoben N., & Fitriani. 2024. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Astuti, Y., Anggarawati, T., Nurcahyani, A. Z., & Jayanti, S. N. 2023. Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas kagok. *Jurnal riset rumpun ilmu kedokteran*, 2(2), 109–120. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.1892>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. 2024. *Prevalensi*.
- Dinkes Kabupaten Kudus. 2021. *Profil Kesehatan Daerah Kabupaten Kudus*.
- Handayani, R., Batubara, S., Ratna, D., Purwandari, E. S., Diah, H. T., Tanjung, R. D. S., Resmi, D. C., Jolyarni, N., Rini, I. A., & Nugraheni, N. 2021. *Terapi komplementer dalam kehamilan mind and body therapy*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Kodiyah N, & Susinta E. 2021. Pengaruh pemberian kompres air jahe pada ibu nifas terhadap nyeri punggung bawah di puskesmas geyer 1. *Tsjkeb_jurnal*, 6(1), 38–45.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi penelitian kesehatan* . Rineka Cipta.
- Prananingrum, R. 2022. *Gambaran ketidaknyamanan ibu hamil trimester iii pada nyeri punggung di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar*. 9(2), 356–363.
- Puskesmas Jepang. (2024). *Prevalensi*.
- Rahmawati, N. A., Ainun, S., Rahmanto, S., & Mei, D. L. 2021. *Pengaruh kombinasi breathing exercise & progressive muscle relaxation dalam menurunkan nyeri punggung & sesak napas ibu hamil trimester III*. 3(desember), 95–100.
- Simbung, R., Ohorella, F., & Sikki, S. 2022. Efektivitas teknik relaksasi otot progresif dengan *effleurage massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal penelitian kesehatan suara forikes, volume 13*, 268–272. <http://forikes-ejournal.com/index.php/sf>