



## PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL

Shafira Almanda\*, Novita Mansoben, Fitriani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Jl. Kanal, KM 10, Sorong, Papua Barat 98416, Indonesia

\*[shafiraalmanda75@gmail.com](mailto:shafiraalmanda75@gmail.com)

### ABSTRAK

Insiden nyeri punggung pada wanita hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia, dan Swedia adalah sekitar 70-85% dan 90% pada usia kehamilan 32 minggu. Prevalensi di berbagai daerah di Indonesia adalah 60-80%. Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan anatomi, fisiologi dan psikologi yang menimbulkan rasa tidak nyaman selama masa kehamilan. Salah satu yang sering diderita ibu hamil adalah nyeri punggung. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. Jenis penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design. Populasi penelitian terdiri dari seluruh ibu hamil antara usia kehamilan 27-35 minggu sebanyak 39 ibu hamil dengan sampel dari hasil purposive sampling adalah 34 ibu hamil. Penelitian dilakukan di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong pada bulan Januari 2023, instrumen yang digunakan yaitu SOP relaksasi otot progresif, leaflet dan lembar observasi numeric rating scale. Hasil uji paired sample t-test sebesar 31.585 didapatkan nilai  $p \leq \alpha$  (0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Mariat.

Kata kunci: ibu hamil; nyeri punggung bawah; relaksasi otot progresif

### *THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON CHANGES IN LOW BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN*

#### **ABSTRACT**

*The incidence of low back pain in pregnant women in the United States, England, Norway and Sweden is around 70-85% and 90% at 32 weeks' gestation. The prevalence in various regions of Indonesia reaches 60-80%. During pregnancy, women will experience changes in anatomy, physiology and psychology, causing discomfort during pregnancy. One of the discomforts that pregnant women often experience is lower back pain. The aim of the study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on reducing low back pain in pregnant women at Mariat Health Center, Sorong District. This type of research uses a pre-experimental method with a one group pretest posttest design. The study population was all pregnant women at 27-35 weeks' gestation, totaling 39 pregnant women with a sample of purposive sampling consisting of 34 pregnant women. observation sheet numeric rating scale. The results of the paired sample t-test of 31,585 obtained  $p \leq \alpha$  (0.05). The conclusion of this study is that there is an effect of progressive muscle relaxation on changes in low back pain in pregnant women at the Mariat Health Center.*

Keywords: *low back pain; progressive muscle relaxation; pregnant women*

### **PENDAHULUAN**

*Global Burden of Disease Study (2017)* menemukan bahwa nyeri punggung adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia, mempengaruhi sekitar 540 juta orang dan hampir semua negara berpenghasilan tinggi. Prevalensi nyeri punggung selama kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia hingga 70% di Australia. Nyeri punggung sering terjadi selama kehamilan dan dicatat secara berbeda. Menurut penelitian yang dilakukan di

Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil sekitar 70-86% (Greece, 2017).

Kemenkes RI (2020) data menunjukkan jumlah ibu hamil di Indonesia kurang lebih 5.221.784 orang. Prevalensi nyeri punggung saat hamil di Indonesia menunjukkan bahwa dari 180 ibu hamil yang disurvei, 47% menderita nyeri punggung. Menurut Maryani (2018) proporsi ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80%, sekitar 80% ibu hamil menderita nyeri punggung, baik yang baru pertama kali maupun kehamilan kembar. Perlu diketahui bahwa sekitar 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung dan 10% ibu hamil mengalami nyeri punggung kronis yang dimulai pada trimester awal dan memuncak pada trimester kedua dan ketiga (Wantini, 2021).

Salah satu masalah kehamilan pada trimester ketiga adalah nyeri punggung bawah, nyeri punggung bawah adalah nyeri 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). Jika tidak ditangani dengan baik, *low back pain* dapat berdampak 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 (Khanna *et al.*, 2016).

Nyeri dapat dilawan dengan produksi endorfin, yang dapat membuat seseorang merasa nyaman dan *rileks*. Hormon endorfin dapat dipicu oleh teknik relaksasi otot progresif untuk menghalangi rangsangan nyeri memasuki otak (*korteks*). Sampai saat ini relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode relaksasi yang paling murah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping dan mudah dilakukan (Dewi, 2018). Perawatan ini merupakan teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi yang dapat merangsang pelepasan *endorfin* dan *enkefalin* serta merangsang sinyal otak yang menimbulkan relaksasi otot dan meningkatkan aliran darah ke otak (Syisnawati, 2017). Berdasarkan latar belakang diatas maka tujuan dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong.

## METODE

Metode penelitian *pre-experimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 03 sampai dengan 24 Januari 2023 di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan antara 27 – 35 minggu di wilayah kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong, sebanyak 39 ibu hamil. Metode pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan sampel yang memenuhi kriteria dengan total sampel 34 ibu hamil. Pengumpulan data menggunakan data primer, dengan data yang diperoleh langsung dari responden hasil wawancara dengan ibu hamil, mengidentifikasi intensitas nyeri dengan skala nyeri 1-10 sesuai dengan yang dirasakan responden sebelum dan sesudah intervensi selama 2 kali seminggu dan data sekunder diperoleh dari Puskesmas antara lain jumlah ibu hamil, jumlah ibu hamil usia 27-35 minggu dan ibu hamil yang menderita nyeri punggung di wilayah kerja Puskesmas Mariat. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi *numerical rating scale* (NRS), *leaflet* dan SOP relaksasi otot progresif. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji normalitas data *Kolmogorov-Smirnov* dan diperoleh hasil yang signifikan dengan  $p > \alpha$

(0,05). Peneliti kemudian menggunakan uji *Paired Sample T-Test*, dimana batas signifikansi yang digunakan adalah *p-value* 0,05.

**HASIL**

**Analisis univariat**

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong (n=34)

Karakteristik Responden	f	%
<b>Umur</b>		
< 20 tahun	0	0
20 – 35 tahun	28	82.4
> 35 tahun	6	17.6
<b>Pendidikan</b>		
Sekolah dasar (SD)	5	14.7
Sekolah menengah pertama (SMP)	10	29.4
Sekolah menengah atas (SMA)	13	38.2
Perguruan tinggi (PT)	6	17.6
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	7	20.6
Tidak Bekerja	27	79.4
<b>Usia Kehamilan</b>		
27 – 30 minggu	18	52.9
31 – 35 minggu	16	47.1
<b>Riwayat Obstetrik</b>		
Primigravida	5	14.7
Multigravida	29	85.3
<b>Tingkat Nyeri <i>Pre-test</i></b>		
Tidak Nyeri	0	0.0
Ringan	9	26.5
Sedang	24	70.6
Berat Terkontrol	1	2.9
Berat Tdk Terkontrol	0	0.0
<b>Tingkat Nyeri <i>Post-test</i></b>		
Tidak Nyeri	11	32.4
Ringan	22	64.7
Sedang	1	2.9
Berat Terkontrol	0	0.0
Berat TdkTerkontrol	0	0.0

Tabel 1. Menunjukkan sebagian besar karakteristik usia berada pada kelompok usia risiko rendah (20-35 tahun, mayoritas ibu yang tamat SMA, tidak bekerja (ibu rumah tangga. Sebagian besar ibu hamil 27-30 minggu, riwayat persalinan ibu hamil sebagian besar *multigravida*. Berdasarkan kategori nyeri punggung bawah *pre-test* diperoleh skor tertinggi dengan kategori nyeri sedang, untuk tingkat nyeri punggung bawah *post-test* didapatkan hasil sebagian besar dengan kategori nyeri ringan.

Tabel 2.

Uji Normalitas Data Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif (n=34)

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	N	P
Data sebelum intervensi ( <i>Pre-test</i> )	34	0,088
Data sesudah intervensi ( <i>Post-test</i> )	34	0,162

Tabel 2. Hasil uji normalitas data nyeri punggung bawah dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* pada kelompok *pre-test* intervensi adalah 0,088 sedangkan pada *post-test* yaitu 0,162

sehingga data tersebut berdistribusi normal, dimana syarat uji normalitas data normal jika  $p > \alpha (0,05)$ .

Tabel 3.  
Hasil Uji *Paired Sample T-Test* (n=34)

Variabel	Std. Daviasi	Max	Min	Mean	T	p Value
<i>Pre-test</i>	1.160	8	3	4,44	31.585	0,000
<i>Post-test</i>	1.103	4	0	1,24		

Tabel 3. Hasil uji statistik paired sample t-test didapatkan bahwa hasil mean sebelum perlakuan 4,44 dan setelah perlakuan didapatkan hasil mean 1,24. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa nilai t sebesar 31.585 dengan *p value* yaitu  $0,000 \leq (0,05)$  menunjukkan adanya perbedaan antara variabel awal dan akhir serta menunjukkan terdapat adanya pengaruh pada variabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong.

## PEMBAHASAN

### Tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum diberikan relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil usia kehamilan 27 – 35 minggu sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar ibu hamil memiliki skala dengan kategori sedang (70,6%). Pada penelitian ini ibu hamil berusia resiko rendah (82,4%). Selain itu, pendidikan responden sebagian besar memiliki pendidikan menengah atas (38,2%). Hal ini sesuai dengan pernyataan Fraser (2009), dengan reproduksi yang sehat, diketahui usia aman untuk hamil dan melahirkan adalah 20-35 tahun. Ada hubungan antara nyeri dengan usia yaitu dengan tingkat perkembangan. Orang dewasa mengalami perubahan neurologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik terhadap rangsangan serta peningkatan ambang nyeri. Menurut Mardiana (2021), usia dan pendidikan responden yang dapat dilihat dari sebagian besar berusia antara 20 dan 35 tahun dan mayoritas pendidikan mereka adalah sekolah menengah atas, yang memudahkan dalam menerima informasi yang diberikan.

Faktor yang mempengaruhi lainnya ialah pekerjaan, dari hasil penelitian didapatkan responden tidak bekerja (79,4%) namun bukan berarti bahwa ibu yang tidak bekerja sebagai wanita karir tidak melakukan aktifitas di rumah. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Omoke *et al* (2021), bahwa beberapa tugas rumah tangga seperti menyapu, mengepel, mengasuh anak, sering mengangkat dan membawa beban berat, melakukan tugas dengan posisi yang tidak nyaman dan menggunakan alat yang tidak tepat dapat membuat punggung bawah tegang, dan perubahan beban tubuh selama kehamilan dapat mudah memperburuk nyeri punggung. Menurut penelitian Garcia (2014), bukan suatu kebetulan bahwa prevalensi nyeri punggung lebih tinggi pada kelompok ibu rumah tangga, karena perempuan terpapar jam kerja yang panjang di rumahnya sendiri. Selain itu, pekerjaan ibu rumah tangga mungkin kurang diakui atau dihargai, yang menghasilkan lingkungan menjadi frustrasi dan keadaan emosional yang kompleks.

Selain itu, usia kehamilan responden sebagian besar dengan usia kehamilan 27 – 30 minggu (52,9%). Penelitian ini didukung oleh penelitian Gozali (2020) bahwa terdapat nyeri punggung bawah yang lebih sering terjadi pada ibu hamil trimester III karena bagian tengah tubuh bergerak ke depan ke arah tulang belakang dan berat rahim berada di atas daerah panggul menyebabkan panggul bergerak ke depan sehingga pinggang menjadi semakin melengkung. Dalam penelitian ini sebagian besar responden dalam status *multigravida* artinya responden pernah hamil sebelumnya yaitu sebanyak 29 orang (85,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian

Fithriyah (2020), bahwa ibu *multigravida* akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko dibandingkan *primigravida* karena otot-ototnya 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.

Berdasarkan pengkajian tingkat nyeri punggung sebelum relaksasi otot progresif pada ibu hamil usia kehamilan 27 – 35 minggu menunjukkan bahwa dari total responden 34 ibu hamil semuanya mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sebagian besar dengan kategori sedang (70,6%). Ibu hamil mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan sangat mengganggu dalam melakukan aktifitas dan tidak menyenangkan. Responden mengatakan bahwa nyeri dirasakan sangat sakit ketika lama tidur dengan posisi terlentang, saat melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci baju, bahkan terlalu lama duduk sehingga mengganggu kenyamanan ibu hamil bahkan sangat mengganggu kenyamanan tidur di malam hari. Dalam mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil hanya beristirahat atau berbaring serta melakukan pijat daerah punggung secara mandiri agar nyeri berkurang. Beberapa studi mengenai etiologi nyeri pinggang selama kehamilan menunjukkan beberapa mekanisme. Salah satu mekanisme yang sering muncul adalah adanya faktor mekanik seiring bertambahnya berat badan selama kehamilan yang meningkatkan diameter sagital selama kehamilan dan perubahan titik gravitasi tubuh yang semakin *anterior* dapat meningkatkan stres pada tulang belakang. Faktor *biokimia* yang menyebabkan peregangan otot-otot *abdominal* juga berkontribusi penting dalam mekanisme munculnya nyeri punggung. Pembesaran *uterus* menyebabkan otot-otot tulang belakang menjadi kelelahan. Nyeri punggung umumnya mulai muncul pada usia kehamilan trimester dua (Dewi *et al.*, 2018).

### **Tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil setelah diberikan relaksasi otot progresif**

Berdasarkan analisis nilai rata-rata (*mean*) nyeri punggung bawah yang dialami oleh responden sebelum melakukan intervensi relaksasi otot progresif selama  $\pm 25$  menit adalah 4,44 sedangkan hasil setelah melakukan intervensi relaksasi otot progresif rata-rata 1,24 yang berarti ada penurunan skor nilai dari nyeri kategori sedang menjadi nyeri kategori ringan. Hasil skala nyeri punggung bawah setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada penerapan pertama dengan skala nyeri ringan (55,9%) dan pada penerapan kedua setelah dilakukan intervensi selama 2 kali dalam seminggu, sebagian besar ibu memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri ringan (64,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif mengurangi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Dalam proses penelitian, responden diberikan *reward* berupa *leaflet* yang berisi gambar teknik relaksasi otot progresif dan menjelaskan tentang *leaflet* yang diberikan sehingga responden dapat mengerti dengan apa yang diberikan peneliti. Setelah diberikan relaksasi otot progresif selama 2 kali seminggu dengan waktu  $\pm 25$  menit responden merasakan badan lebih rileks, nyerinya berkurang dan bisa melakukan kegiatan sehari-hari dan ibu hamil dapat melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah, karena gerakan-gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan saraf baik *simpatis* maupun yang *parasimpatis*. Saraf yang rileks dapat menurunkan rasa nyeri secara perlahan. Berdasarkan asumsi peneliti bahwa nyeri sendiri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri sampai tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh klien. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satunya yaitu mengajarkan teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu cara untuk membuat seseorang sadar akan ketegangan yang dialaminya sehingga dapat mendorong rasa rileks dengan merelaksasikan kelompok otot besar seperti lengan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki. Hal ini sesuai dengan penelitian Akbar *et al.* (2012), tentang pengaruh relaksasi otot

progresif terhadap penurunan nyeri dismenorea pada Mahasiswa A 2012 Fakultas Keperawatan Unand dalam meredakan nyeri dismenorea dengan cara peregangan dan relaksasi otot secara bersamaan dari kepala hingga kaki secara berturut-turut untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik.

### **Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil**

Berdasarkan analisis *bivariat* menunjukkan terdapat perbedaan tingkat nyeri signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* sebesar 31.585 dengan Sig. (2-tailed) atau nilai  $p$  value sebesar 0,000, dimana nilai  $p \leq \alpha$  (0,05) yang berarti ada penurunan tingkat nyeri punggung bawah setelah diberikan relaksasi otot progresif. Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil usia kehamilan 27 – 35 minggu. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Dewi *et al* (2018), tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III dengan jumlah responden 43 orang telah dibuktikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai uji *wilcoxon* (Z) sebesar -5.714 dengan  $p$  value sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p$  value kurang dari  $\alpha$  (0,05) dengan demikian adanya penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

Menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan perawat atau bidan dalam proses memberikan asuhan kepada klien yang mengalami gangguan tidur (*insomnia*), stres, kecemasan, nyeri otot leher maupun nyeri punggung bagian atas dan bawah, serta depresi sehingga dapat memberikan efek rileks untuk memperlancar aliran darah, menurunkan ketegangan otot. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa responden yang melakukan relaksasi otot progresif dengan posisi duduk di lantai atau matras sebelum dilakukan intervensi yaitu 12 ibu hamil (35,3%) kategori nyeri sedang, 3 ibu hamil (8,8%) kategori nyeri ringan dan setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 2 kali seminggu dengan persentase 11 ibu hamil (32,4%) kategori nyeri ringan dan 4 ibu hamil (11,8%) kategori tidak nyeri. Sedangkan untuk responden yang melakukan relaksasi otot progresif dengan posisi duduk di kursi untuk skala nyeri sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif yaitu 1 ibu hamil (2,9%) kategori nyeri berat terkontrol, 12 ibu hamil (35,3%) kategori nyeri sedang, 6 ibu hamil (17,6%) kategori nyeri ringan dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 2 kali seminggu dengan persentase 1 ibu hamil (2,9%) kategori nyeri sedang, 11 ibu hamil (32,4%) kategori nyeri ringan, 7 ibu hamil (20,6%) kategori tidak nyeri. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara duduk di lantai, duduk di kursi dengan sandaran untuk beberapa persiapan seperti lingkungan yang tenang atau tidak mengganggu. dan posisi yang nyaman, sehingga dapat membuat responden dalam keadaan rileks dan nyeri yang dirasakan responden dapat berkurang.

Menurut Mayasari (2016), prinsip yang mendasari relaksasi otot progresif dalam pendekatan pikiran tubuh adalah apa saja yang membuat otot dan pikiran kita menjadi rileks. Meregangkan dan mengendurkan setiap kumpulan otot sekaligus akan menghasilkan relaksasi progresif terhadap seluruh tubuh, sekaligus menenangkan pikiran dengan melakukan peregangan pada setiap kelompok otot selama lima detik dan memusatkan perhatian. Relaksasi dapat dilakukan dengan cara ciptakan lingkungan dan pikiran yang tenang, posisi yang nyaman, serta diikuti dengan bernapas dalam-dalam lalu melepaskan tegangan sehingga otot menjadi benar-benar lemas dan rileks. Berdasarkan asumsi peneliti bahwa intensitas nyeri punggung menurun pada semua responden setelah menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Ini karena teknik

relaksasi otot progresif secara mental dan fisik melepaskan ketegangan dan stres serta meningkatkan toleransi nyeri. Sesuai dengan teori, relaksasi dengan posisi yang tepat, dibantu dengan lingkungan yang nyaman, dapat membuat responden merasa nyaman dengan meningkatkan produksi endorfin dalam darah yang menghambat ujung saraf nyeri di rahim dan mencegah timbulnya rangsangan nyeri. mencapai sumsum tulang belakang dan akhirnya korteks serebral dan menafsirkan kualitas rasa sakit. Relaksasi otot progresif sangat mudah dilakukan dan dapat dilakukan sendiri serta sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari untuk melepaskan ketegangan fisik, sehingga relaksasi otot progresif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Untuk tingkat nyeri punggung bawah sebelum relaksasi otot progresif sebagian besar termasuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif 2 kali dalam seminggu sebagian besar memiliki skala nyeri pada kategori nyeri ringan. Oleh karena itu, disarankan kepada petugas KIA dapat dipertimbangkan untuk mempromosikan manfaat relaksasi otot progresif dan berpartisipasi dalam intervensi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dan saran untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan perlu dilakukan penelitian serupa pada sampel yang lebih besar, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan kelompok kontrol dan menggabungkannya dengan terapi non-farmakologi lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Colilah, Indah R., Djalali, H. M., Rini, A. P. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Relaksasi Terhadap Penurunan *Burnout* Pada Perawat Rumah Sakitdaerah Kalisat Jember. *Prosiding SemNas and Call For Paper Psikologi Komunitas*. Vol.1. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PROGI/article/view/Cho>
- Dewi, Kirana Puspita, *et al.* (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. *Midwife journal 4 (02): 17–18*
- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., Dewi, R. S. (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. <https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/731>
- Fraser, Diane M., Margaret A. Cooper., Gillian Fletcher. (2011). Buku Ajar Bidan (*Myles Textbook for Midwives*). Jakarta : EGC.
- Garcia, J. B. S., Hernandez-Castro, J. J., Nunez, R. G., Pazos, M. A. R., Aguirre, J. O., Jreige, A., Delgado, W., Serpentegui, M., Berenguel, M., Cantemir, C., & Cantisani, A. F. (2014). *Prevalence of Low Back Pain in Latin America : Pain Physician*, 17 (5), 379-391. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2524789>
- Global Burden of Disease Study*. (2017). *Result. Seattle, Unites States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)*, 2018.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*. Vol.4 No.3, 134. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJNSE/article/view/29368>.

- Greece, Frida, Dkk. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RSUP.Prof.Dr.R.D. Kandau dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)* 5(1).
- Kemendes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. *In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4).
- Khanna, V., Ranjana, K., Parul, G. (2016). *Low Back Pain in Pregnancy. International Journal of Recent Surgical and Medical Sciences*, 2(1),pp.23-27.
- Koesyanto, Herry. (2013). Masa Kerja Dan Sikap Kerja Duduk Terhadap Nyeri Punggung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 9 (1): 10.
- Kodiyah, Nurul. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe Pada Ibu Nifas Terhadap Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Geyer I. *Jurnal Kebidanan Universitas An Nur*. 6, 40-41.
- Mardiana, H. R. (2021). Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Senam Hamil dan Tanpa Senam Hamil Di Desa Seduri Kecamatan Mojosari Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 9(1).
- Maryani, T. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Naskah Publikasi*, 5.
- Mayasari, Cristiani Dewi. (2016). Pentingnya Memahami Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan, Vol:1, No.1*, Juni 2016.
- Omoke, N. I., et al. (2021). *Prevalence and risk factors for low back pain during pragnancy among women in abakaliki, Nigeria. Pan African Medical Jurnal*.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Papua Barat Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB), 2019. ISBN 978-372-127-5
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : Selemba Medika.
- Syisnawati, et al. (2017). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Ansietas Di Kelurahan Ciwaringin, Bogor. *Journal Of Islamic Nursing* 2 (2): 70.
- Wantini, S.W & N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54-67.
- Wold Health Organization. (2016). *Anternatal Care for A Positive Pregnancy Experience*. WHO: 2016.