

## **PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Puspa Kirana Dewi<sup>1</sup>, Siti Patimah<sup>2</sup>, Ir Ir Khairiyah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

<sup>1,2,3</sup>Jalan Cilolohan 35 Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Kode Pos 46115 Indonesia

### **ABSTRAK**

Selama proses kehamilan semua ibu hamil akan mengalami perubahan fisik, psikologis, serta perubahan social dalam keluarga. Nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil akan terganggu menjalani aktivitasnya dengan normal, nyeri punggung yang tidak segera diatasi bias menyebabkan nyeri jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung bagian bawah pada pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diatasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cibeureum.

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode quasi experiment, dengan desain one group pretest posttest. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 68 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling yaitu sebanyak 43 trimester ibu hamil III yang mengalami nyeri punggung bagian bawah. Hasil uji statistic didapatkan nilai  $p$ -value sebesar 0.000 karena  $p$ -value  $< \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak, yang berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

Bagi petugas kesehatan terutama bidan dapat memberikan cara pengelolaan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi tingkat skala nyeri yang dialami oleh ibu hamil.

**Kata kunci** : Ibu hamil trimester III, relaksasi otot progresif, nyeri punggung bagian bawah

## ***THE EFFECT OF THE PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TOWARDS TO DECREASE LOW BACK PAIN ON THIRD TRIMESTER PREGNANCY***

### **ABSTRACT**

*During pregnancy all pregnant women will experience physical, psychological, and social changes in the family. Lower back pain in pregnant women will be disrupted to normal activity, back pain that is not addressed can cause long-term pain, increase the tendency of lower back pain in postpartum and chronic back pain that will be more difficult to overcome. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on decreasing the scale of lower back pain in third trimester pregnant at Puskesmas Cibeureum. The type of research conducted in this research is quasi experiment method, with one group pretest posttest design. The population of this study were all pregnant women of trimester III as much as 68 pregnant women. Sampling technique using Purposive Sampling that is as much as 43 trimester pregnant mother III who experience low back pain. The value of  $p$ -value is 0.000 and due to  $p$ value  $0.000 < \alpha$  (0,05),  $H_0$  is rejected which means that  $H_0$  is rejected, meaning there is influence of progressive muscle relaxation to decrease scale of lower back pain in pregnant mother of trimester III. For health workers, especially midwives can provide ways of managing lower back pain in pregnant women so as to reduce the level of pain scale experienced by pregnant women.*

**Keywords** : *Trimester pregnant women III, progressive muscle relaxation, lower back pain*

## PENDAHULUAN

Periode kehamilan merupakan pengalaman yang sangat penting bagi seorang perempuan, mulai dari awal kehamilan sampai pada persiapan persalinan. Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dan ovum, tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu (Nurgoho dan Utama, 2014). Selama proses kehamilan semua ibu hamil akan mengalami perubahan fisik, psikologis, serta perubahan sosial dalam keluarga.

Pada masa periode kehamilan perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil mengakibatkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan, salah satunya yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III adalah nyeri punggung bagian bawah. Secara umum, nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, tubuh lebih condong kedepan akibat dari peregangan otot abdomen yang lemah yang menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis dan menimbulkan rasa nyeri pada bagian bawah punggung (Ummah, 2012).

Nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil mengakibatkan ibu akan terganggu menjalani aktivitasnya dengan normal, nyeri punggung yang tidak segera diatasi bisa menyebabkan nyeri jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung bagian bawah pada pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diatasi atau disembuhkan. Umumnya gangguan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil bersifat fisiologis, namun dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat. Sehingga ibu hamil yang mengalami nyeri punggung harus diberikan asuhan dan penanganan yang tepat. (Fraser, 2009).

Tingkat prevalensi nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di

Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria (Kristiansson, 2015). Penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai (60-80%) orang yang mengalami *back pain* (nyeri punggung bagian bawah) pada kehamilannya (Mafikasari, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Friski Dian S bulan Oktober 2016 dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Sewon Bantul yaitu hasil pada bahwa dari hasil pre test didapatkan hasil persentase kecemasan ibu primigravida yaitu (2,9%) responden mengalami kecemasan berat, (64,%) kecemasan sedang dan (20,6%) kecemasan ringan. Dari hasil post test didapatkan hasil persentase kecemasan ibu primigravida trimester III yaitu (2,9 %) responden mengalami kecemasan berat, (26,5%) kecemasan sedang dan (0,6%) kecemasan ringan. Persentase terbesar yang dialami oleh ibu primigravida pada trimester ketiga ini adalah kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan yang dialami responden. maka dapat diketahui bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Sewon I Bantul. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 ( $p = 0,000 < 0,05$ ).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah Puskesmas Cibeureum, dari hasil wawancara dengan salah satu bidan dan dengan memberikan kuesioner kepada 5 (100%) ibu hamil ditemukan bahwa nyeri punggung bagian bawah adalah salah satu keluhan yang paling sering ditemui pada ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya pada usia kehamilan trimester III. Dari ke 5 orang ini (100%) ibu hamil yang diberikan kuesioner 4 (75%) orang mengalami nyeri sedang dan 1 (25%) orang ibu hamil mengalami nyeri ringan. Dari 100 % ibu hamil

yang telah diberikan kuisioner tersebut 4 (75%) orang ibu hamil biasa mengatasi nyeri pinggang tersebut dengan mengelus dan menggosok pada bagian pinggang yang nyeri, dan 1 (25%) orang hanya membiarkan saja.

Salah satu metode penanganan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan teknik relaksasi yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri. Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi salah satu metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, dan mudah dilakukan. Terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Berdasarkan dari latar belakang dan hasil studi pendahuluan yang diuraikan tersebut penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cibeureum.

## METODE

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *desain quasi experiment* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *one group pretest posttest* yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut, ciri khusus dari penelitian eksperimen ini berupa perlakuan atau intervensi terhadap suatu variabel. Dari perlakuan tersebut diharapkan terjadi perubahan atau pengaruh terhadap variabel yang lain (Notoatmodjo,2010).

### B. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah keseluruhan dari objek penelitian (Notoatmodjo,2010). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung

bagian bawah. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Kriteria sampel yang meliputi kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel yang tersebut digunakan (Aziz,2014). Sampel dari penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,2013). Pada penelitian ini jumlah sampelnya adalah 43 orang.

### C. Teknik Pengumpulan Data

1. Tahap Pertama  
Adalah Pengumpulan data dasar untuk mengumpulkan responden yang memenuhi kriteria sejumlah 43 orang.
2. Tahap Kedua  
Pengumpulan data variabel bebas, meliputi identitas responden, relaksasi otot progresif selama 3hari berturut-turut yang merupakan bentuk intervensi.
3. Tahap Ketiga  
Adalah pengukuran nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil Trimester III yang diperoleh dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri. Skala nyeri *Numeric Rate Scale* (NRS) ini dapat membuat responden lebih mudah untuk menggambarkan derajat nyeri karena dijelaskan setiap karakteristik nyeri pada masing-masing skala nyeri yang dirasakan. Klasifikasi tingkat skala nyeri yaitu: Tidak nyeri : 0, Nyeri ringan : 1-3, Nyeri sedang : 4-6, Nyeri berat terkontrol 7-9, nyeri berat tidak terkontrol 10.

### D. Metode pengolahan dan analisa data

Data diperoleh dengan cara memilih responden dalam penelitian sesuai tujuan penelitian kemudian mengukur tingkat nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif. Mengajarkan tehnik relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut, melakukan tindakan mengatasi nyeri punggung bagian bawah dengan terapi

relaksasi otot progresif dan mengukur tingkat nyeri punggung bagian bawah setelah dilakukan tindakan. Data hasil observasi diperiksa dan kemudian diolah menggunakan bantuan program komputer. Analisis data digunakan analisis univariat dan bivariat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengambilan data pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bagian bawah pada tanggal 8 Januari sampai 30 Maret 2018 di Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya dengan jumlah responden pre test sebanyak 68 ibu hamil

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif di Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2018**

No	Skala Nyeri	F	%
1	Tidak Nyeri	0	0,0
2	Nyeri Ringan	3	7,0
3	Nyeri Sedang	39	90,7
4	Nyeri Berat Terkontrol	1	2,3
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0,0
<b>Jumlah</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, persentase terbesar adalah dengan skala nyeri kategori sedang yaitu sebanyak 39 orang (90,7%).

b) Gambaran Skala Nyeri Punggung Bagian

trimester III. Kemudian di eksklusi jumlah responden menjadi 43 orang.

**A. Hasil Penelitian**

**1. Analisis Univariat**

a) Gambaran Skala Nyeri Punggung Bagian Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan Relaksasi Otot Progresif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, diperoleh hasil sebagai berikut

Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2018**

No	Skala Nyeri	f	%
1	Tidak Nyeri	1	2,3
2	Nyeri Ringan	41	95,3
3	Nyeri Sedang	1	2,3
4	Nyeri Berat Terkontrol	0	0,0
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0,0
<b>Jumlah</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui bahwa skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, persentase terbesar adalah dengan skala nyeri kategori ringan yaitu sebanyak 41 orang (95,3%).

## 2. Analisis Bivariat

Distribusi rata-rata Tingkat Nyeri Dismenorea *Pre Test* dan *Post test* Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2018**

Uraian	N	Rerata	Min	Mak	Sd	Z	$\rho$ Value
Sebelum relaksasi otot progresif	43	4,67	1	8	1,169	-5,714	0,000
Setelah relaksasi otot progresif	43	2,30	0	5	0,887		

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui bahwa skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan perlakuan relaksasi otot progresif memiliki skala minimum 1 dan skala maksimum 8 dengan rerata 4,67 dan standar deviasi sebesar 1,169 termasuk kategori nyeri sedang. Skala nyeri setelah diberikan perlakuan relaksasi otot progresif memiliki skala minimum 0 dan skala maksimum 5 dengan rerata 2,30 dan standar deviasi sebesar 0,887 termasuk kategori nyeri ringan.

Hasil uji statistik diperoleh nilai uji wilcoxon (Z) sebesar -5.714 dengan  $\rho_{\text{value}}$  sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai  $\rho_{\text{value}}$  kurang dari  $\alpha$  (0,05), hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cibeureum dapat diterima.

## B. Pembahasan

### 1. Skala Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai skala nyeri

punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar ibu memiliki skala dengan kategori nyeri sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saudah (2014) di Rumah Bersalin Hikmah Kabupaten Mojokerto menunjukkan bahwa dari total responden 30 ibu hamil trimester III, semuanya mengalami nyeri pinggang selama kehamilan. Faktor paritas dan usia ibu hamil mungkin berkontribusi dalam munculnya kejadian nyeri pinggang selama kehamilan. Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil trimester dua dan tiga memiliki skala nyeri pinggang yang mayoritas masuk dalam kategori berat (60%).

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 stress pada tulang belakang. faktor mekanik, respons dari diskus intervertebral pada saat terjadi kompresi tulang belakang setelah wanita hamil melakukan aktivitas, yang menyebabkan lamanya nyeri

pinggang teratasi. Faktor biokimia yang menyebabkan peregangan otot-otot abdominal juga berkontribusi penting dalam mekanisme munculnya nyeri pinggang. Pembesaran uterus menyebabkan otot-otot tulang belakang menjadi kelelahan. Nyeri pinggang umumnya mulai muncul pada usia kehamilan trimester dua (Katonis, 2011).

## 2. Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar ibu memiliki skala dengan kategori nyeri ringan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratih (2016) dengan judul "Pengaruh *Endorphin* Massage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil". Hasil yang diperoleh rata-rata skala nyeri pada responden sebelum dilakukan *Endorphin* Massage dan sesudah dilakukan *Endorphin* Massage adalah berbeda secara signifikan. Rata-rata skala nyeri pada responden setelah dilakukan *Endorphin* massage lebih tinggi daripada responden sebelum dilakukan *Endorphin* Massage.

Fraser (2009) menyebutkan Berbagai faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan dapat menekan implus nyeri, penambahan berat badan, pengaruh hormone relaksin terhadap ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri (menekan implus nyeri) yang disebut dengan nyeri ligament. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh

sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut.

## 3. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III diperoleh bahwa nilai uji wilcoxon (Z) sebesar -5.714 dengan  $\rho_{value}$  sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai  $\rho_{value}$  kurang dari  $\alpha$  (0,05). Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cibeureum.

Hal ini didukung juga oleh hasil penelitian Herlina (2017), dengan judul pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Setupatok UPT Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon tahun 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan senam hamil, nyeri berat tidak terkontrol 0 responden (0%), nyeri berat terkontrol sebanyak 0 responden (0%), intensitas nyeri sedang yaitu 13 orang (59,1%), intensitas nyeri ringan yaitu 14 orang (63,6%).

Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena terjadi distensi abdomen, pusat gravitasi bergeser ke depan terutama pada akhir kehamilan, tonus otot abdomen menurun, sehingga hal ini membutuhkan penyesuaian tulang (realignment). Kurva lumbosakrum normal harus semakin melengkung dan di daerah servikodorsal harus berbentuk kurva (fleksio anterior kepala berlebihan/seperti menunduk) untuk mempertahankan keseimbangan.

Pergerakan semakin sulit, ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat sehingga kondisi ini menyebabkan ketegangan pada otot-otot pinggang, akibatnya rangsangan diterima oleh reseptor nyeri, diubah dalam bentuk impuls yang dihantarkan ke pusat nyeri di korteks otak. Setelah diproses di pusat nyeri, impuls dikembalikan ke perifer dalam bentuk persepsi nyeri yang menimbulkan rasa nyeri pada punggung bahkan bisa menjalar sampai pingul dan kesulitan berjalan terutama pada bagian darah punggung ibu hamil (Bobak, Lowdermilk & Jensen., 2012).

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.

Prinsip yang mendasari relaksasi otot 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. Hal ini diikuti dengan bernapas dalam-dalam lalu melepaskan tegangan sehingga otot menjadi benar-benar lemas, (Bruce Goldberg, 2007).

Relaksasi progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa bergantung pada hal/subjek di luar dirinya. Menurut Jacobson, ketegangan ada hubungannya dengan mengecilnya serabut otot-otot, sedangkan lawan dari ketegangan

adalah tidak adanya kontraksi-kontraksi (Soesmalijah Soewondo, 2016). Relaksasi progresif ini cara dari teknik relaksasi yang menggabungkan dari latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Kustanti & Widodo, 2008 dalam 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 korteks serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri (Lestari, 2014).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya tahun 2018, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Sebagian besar ibu hamil trimester III sebelum terapi relaksasi otot progresif memiliki skala nyeri punggung bagian bawah dengan kategori sedang.
2. Sebagian besar ibu hamil trimester III setelah terapi relaksasi otot progresif memiliki skala nyeri punggung bagian bawah dengan kategori ringan.
3. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III, terbukti dengan nilai  $p_{\text{value}}$  kurang dari  $\alpha$  (0,05).

## DAFTAR PUSTAKA

Asrinah, dkk.2010. *Konsep kebidanan*. Graha Ilmu: Yogyakarta.

Anggraeni, Risma Y. 2012. *Tehnik Relaksasi Otot Progresif*. UNDIP: Diponegoro.

- Bobak, Lowdermilk, Jense.2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC :Jakarta.
- Corwin .2009. *Buku Satu Patologi*. EGC:Jakarta.
- Dewi, Sofia. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish:Yogyakarta.
- Elizabeth J. Corwin. 2009 *Buku Saku Patofisiologi Corwin*. Aditya Medika:Jakarta.
- Dian Friski S. 2016. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III*. Jurnal Keperawatan. Yogyakarta.
- Eka Dewi P. 2014. *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan dismenore pada mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan Unand*.Vol. 10, No.1.Hal.2
- Fraser, Diane M. 2009. *Myles Buku Ajar Bidan*.EGC :Jakarta.
- Fitriani, Rini. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I fase Laten di RSKDIA Siti Patimah Makassar*. Vol. 7, No.2 Hal. 443
- Hidayat, A.A . 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Salemba Medika: Jakarta.
- Herodos,R. 2010. *Anxiety and Depression in Patient*.
- Herlina.2017. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Setu patok UPT Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon tahun 2017*.Vol.2 , No.9 Hal. 113.
- Indah, Ratih K., Aprilliya. 2016. *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. STIKES Muhammadiyah Lamongan.
- Kusmiyati, Yuni, dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Firtamaya:Yogyakarta.
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., &Alpantaki, K.2011. *Pregnancy-related low back pain.*, hal.205–210.
- Lukman & Ningsih, Nurna.2009. *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan system Muskuloskeletal*. Salemba Medika :Jakarta.
- 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.
- Mafikasari, A. &Kartikasari, R. A. 2015.*Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*.Vol. 07, No. 02.Hal. 26.
- Notoatmodjo, S.2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :RinekaCipta.
- Nugroho, T, dkk (2014) *Buku Ajar AsuhanKebidanan 1: Kehamilan*. Yogyakarta :NuhaMedika.
- Perry, Patricia, dan Potter, Anne Griffin (2010) *Fundamental Keperawatan buku II edisi 7*. Jakarta :SalembaMedika.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta :BinaPustaka.
- Rukiyah, A.Y &Yulianti, L (2009) *Asuhan Kebidanan I*. Jakarta : Trans Info Media.
- Setyoadi dan Kushariyadi (2011) *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*.Jakarta :salemba medika.
- Sugiyono (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta.
- Setiobudi,Tony (2016) *Sembuh dari Nyeri Punggung*. Yogyakarta :Andi.
- Soewondo Dr, Adithyawardman M, Lathifah (2016) *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Depok : LPSP3.
- Saudah, Noerdan RiaAyu. 2014. *Gambaran Derajat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu*

*Hamil Trimester III di Rumah Bersalin Hikmah Desa Tambak Agung Kecamatan Puri Kabupaten Mojekerto. STIKES PPNI: BinaSehat.*

Tamsuri A. 2007. *Konsep Dan penatalaksanaan nyeri*. EGC: Jakarta.

Ummah, Faizatul. 2012. *Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Body Mekanik Dan Paritas Di Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik*. Volume 4, No XIII, Hal 33 Diakses pada tanggal 18 Mei 2014.

Varney, H, dkk. 2007. *Asuhan Kebidanan (Varney's Midwifery)*. Penerbit EGC: Jakarta.

Wahyuni & Prabowo, E. 2012. *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3*. Diunduh tanggal 15 Oktober 2015.

Wiarso, Giri. 2017. *Nyeri Tulang dan Sendi*. Gosyen Publishing: Yogyakarta