

# Ice Massage And Slow Stroke Back Massage Treatment To Reduce Backpain In 3<sup>rd</sup> Trimester Pregnancy

Retno Tristanti<sup>1</sup> , Eti Sulastri<sup>2</sup>, Juni Sofiana<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Student of DIII Program of Midwifery Dept, Muhammadiyah Gombong University, Indonesia

<sup>2</sup> Lecturer, Muhammadiyah Gombong University, Indonesia

<sup>3</sup> Lecturer, Muhammadiyah Gombong University, Indonesia

 [retnotristanti14@gmail.com](mailto:retnotristanti14@gmail.com)

## Abstract

**Background:** Pregnant mothers in their third trimester often have back pain. This can be a factor that causes discomfort in the third trimester. Back pain is a pain that occurs in the waist. Back pain will increase during pregnancy; this pain occurs due to changes in the center of gravity and changes in posture (Yuspina et al, 2018). One of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce back pain is Ice Massage and Slow Stroke Back Massage.

**Objective:** To know the effect of Ice Massage and Slow Stroke Back Massage in reducing back pain of pregnant mothers in third trimester pregnancy.

**Method:** This scientific paper is a descriptive case study. The data was obtained from observations and literary studies. The participants were 3 pregnant mothers who met inclusion and exclusion criteria. The instruments used were informed consent, Operating Procedure Standart sheet, Observation sheet.

**Result:** After four weeks application of Ice Massage and Slow Stroke Back Massage, there was a decrease of back pain on pregnant mothers in their 3<sup>rd</sup> trimester pregnancy.

**Conclusion:** Ice Massage and Slow Stroke Back Massage can be effective to reduce back pain of pregnant mothers in their 3<sup>rd</sup> trimester pregnancy.

**Keywords:** Ice Massage, Slow Stroke Back Massage, back pain, pregnancy

## Penerapan *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

### Abstrak

**Latar belakang:** Ibu hamil pada trimester ketiga sering merasakan sakit punggung. Hal ini bisa menjadi faktor yang menyebabkan ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Sakit punggung adalah nyeri yang terjadi di pinggang. Nyeri punggung akan meningkat seiring dengan usia kehamilan, karena nyeri ini terjadi akibat adanya perubahan pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Salah satu upaya non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan *ice massage and slow stroke back massage*.

**Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Metode:** Merupakan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Data diperoleh dari observasi dan studi kepustakaan. Partisipannya adalah 3 orang ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan responden, lembar SOP, lembar observasi VDS.

**Hasil:** Setelah dilakukan penerapan *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage* selama empat minggu, terjadi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kesimpulan:** Penerapan *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage* efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci:** *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage*, nyeri punggung, ibu hamil

## 1. Pendahuluan

Wanita hamil pada trimester ketiga sering merasakan sakit punggung, hal ini mungkin menjadi faktor yang menyebabkan ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Sakit punggung adalah nyeri yang terjadi di pinggang. Nyeri punggung akan meningkat seiring dengan usia kehamilan, karena nyeri ini terjadi akibat adanya perubahan pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh [1]. Nyeri punggung saat hamil disebabkan oleh perubahan anatomi, hormon, dan struktur tekanan. Jika ibu hamil tidak mendapatkan pengobatan yang baik maka nyeri punggung yang di derita ibu hamil akan mengurangi kenyamanan ibu hamil tersebut [1]. Untuk mengatasi sakit punggung pada ibu hamil, peneliti menggunakan pengobatan non farmakologi yaitu *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage*.

*Ice Massage* merupakan penanganan yang dilihat dari Proses trauma atau cedera jaringan lunak. Pijat es dapat mengubah suhu kulit, jaringan subkutan, intramuskular dan sendi. Penerapan *ice massage* dapat mengubah Kulit, jaringan subkutan, intramuskular dan suhu sendi [2]. Sedangkan *Slow Stroke Back Massage* adalah teknik untuk memijat punggung dengan gerakan lambat. Menggosok dengan minyak atau lotion yang akan melebarkan pembuluh darah lokal dan menciptakan rasa hangat serta mengurangi nyeri [2]. Hasil penelitian oleh [3] yang berjudul Efektivitas Terapi *Ice Massage* dan *Back Massage* Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri pada Pasien *Low Back* Rs sakit Granmed Rube Pakamnian 2020 dengan hasil efektivitas antara terapi *ice Pijat* dan pijat punggung ke tingkat intensitas nyeri pasien Sakit punggung, itu didasarkan pada nilai Value, terapi *back Pijat* paling efektif untuk mengurangi intensitas nyeri, dengan nilai p 0,001, sedangkan terapi pijat es memiliki nilai p 0,002 [2].

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui efektifitas *ice massage* dan *slow stroke back massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini akan di bahas di bagian selanjutnya.

## 2. Metode

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian studi kasus. Partisipannya berjumlah 3 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data diperoleh dari wawancara, observasi dan studi kepustakaan. Instrumen yang digunakan adalah *informed consent*, SOP pemberian *ice massage* dan *slow stroke back massage*, Lembar observasi VDS dan kamera untuk dokumentasi. Penerapan *ice massage* dan *slow stroke back massage* diberikan dua setiap minggu selama satu bulan dan proses evaluasi dilakukan delapan kali yaitu tiap intervensi selesai dilakukan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

1. Mengidentifikasi skala rasa sakit pada Wanita hamil TM 3 sebelum dilakukan stimulasi *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage*

Sebelum pemberian intervensi, penulis terlebih dahulu melakukan pengukuran skala nyeri dengan lembar observasi VDS untuk mengetahui skala rasa sakit pada responden. Adapun hasil yang diperoleh dari pengisian lembar observasi sebelum pelaksanaan intervensi dapat dilihat pada [tabel 1](#).

**Tabel 1. Hasil Pengisian lembar observasi sebelum intervensi**

No	Inisial Responden	SKALA NYERI							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Ny. S	7	6	6	6	5	5	4	4
2	Ny. N	6	6	6	5	4	4	3	3
3	Ny. K	6	5	5	5	5	4	3	2

Sumber : Data Primer

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil pengisian lembar observasi sebelum intervensi didapatkan hasil rata rata nyeri punggung ketiga responden adalah 6 (Nyeri Sedang)

2. Mengidentifikasi skala nyeri pada ibu hamil TM 3 sesudah dilakukan stimulasi *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage*

Setelah selesai diberikan *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage* pada ketiga responden, kemudian penulis melakukan evaluasi dengan pengisian kembali lembar observasi pengukuran skala nyeri VDS untuk mengetahui adanya perubahan antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi yang disajikan pada [tabel 2](#).

**Tabel 2. Hasil Pengisian lembar observasi sesudah intervensi**

No	Inisial Responden	SKALA NYERI							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Ny. S	6	5	5	4	4	3	3	2
2	Ny. N	5	5	4	4	3	3	1	1
3	Ny. K	5	4	4	3	3	3	2	1

Sumber : Data Primer

[Tabel 2](#) menunjukkan bahwa hasil pengisian lembar observasi sesudah pelaksanaan intervensi didapatkan hasil bahwa ketiga responden tersebut mengalami penurunan skala nyeri tiap selesai dilakukan intervensi, di dapatkan hasil rata rata ketiga responden skor 1 (Nyeri Ringan)

3 Untuk menganalisis efektivitas pemberian *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage*

Adapun pengaruh penerapan *Ice massage dan slow stroke back massage* terhadap nyeri punggung disajikan pada [tabel 3](#).

**Tabel 3. Pengaruh pemberian intervensi**

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Kesimpulan
1	Ny. S	7	2	Ada Penurunan
2	Ny. N	6	1	Ada Penurunan
3	Ny. K	6	1	Ada Penurunan

Sumber : Data Primer

[Tabel 3](#) menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami penurunan nyeri punggung. Hasil tersebut diambil dari adanya perubahan skala nyeri sebelum diberikan intervensi dengan skala nyeri sesudah diberikan intervensi, sehingga pemberian *Ice massage dan slow stroke back massage* efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil pada TM III.

1. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Penulis mengambil 3 responden dengan latar belakang umur, paritas, pekerjaan yang berbeda-beda.

a. Karakteristik Usia

**Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan usia**

No	Responden	Umur
1	Ny. S	26
2	Ny. N	27
3	Ny. K	27

Sumber : Data Primer

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ketiga responden memiliki rentan usia yang sama yaitu lebih dari 25 tahun dan kurang dari 30 tahun.

b. Karakteristik Paritas

**Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan paritas**

No	Responden	Paritas
1	Ny. S	Primigravida
2	Ny. N	Multigravida
3	Ny. K	Multigravida

Sumber : Data Primer

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ketiga responden yang memiliki paritas 1 berjumlah satu orang, sedangkan responden dengan paritas lebih dari satu berjumlah 2 orang.

c. Karakteristik pekerjaan

**Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan**

No	Responden	Pekerjaan
1	Ny. S	Karyawan
2	Ny. N	IRT
3	Ny. K	IRT

Sumber : Data Primer

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ketiga responden yang bekerja berjumlah 1 orang dan IRT berjumlah 2 orang.

### 3.2 Pembahasan

1. Mengidentifikasi skala rasa sakit pada Wanita hamil TM 3 sebelum dilakukan stimulasi *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

Wanita hamil pada trimester ketiga sering merasakan sakit punggung, hal ini mungkin menjadi faktor yang menyebabkan ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Sakit punggung adalah nyeri yang terjadi di pinggang. Nyeri punggung akan meningkat seiring dengan usia kehamilan, karena nyeri ini terjadi akibat adanya perubahan pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Yuspina et al., 2018). Pada trimester ketiga, postur tubuh wanita hamil akan berubah secara signifikan dengan ukuran janin, yang juga akan menyebabkan perubahan lordosis lumbal. Peningkatan distensi abdomen cenderung memiringkan panggul kedepan. Pada saat yang sama, penurunan ketegangan otot perut membutuhkan penataan kembali atau penyesuaian kembali kurva vertebra.

Gerakan *center of gravity* (COG) kedepan akan menyebabkan kurva lumbal menjadi lebih lordotik. Hal ini menyebabkan serviks cenderung membungkuk ke depan untuk menjaga keseimbangan. Ini biasanya menyebabkan sakit punggung (Anggraini & Sulastri, 2018). Pada wanita hamil, postur tubuh berubah karena tonjolan perut, bahu ditarik kebelakang, dan tulang belakang yang melengkung ke dalam menjadi terlalu besar untuk menjaga keseimbangan. Relaksasi postur sendi di sertai dengan perubahan postur tubuh yang menyebabkan bertambah nya nyeri punggung (Yuspina et al., 2018). Nyeri punggung saat hamil disebabkan oleh perubahan anatomi, hormon, dan struktur tekanan. Jika ibu hamil tidak mendapatkan pengobatan yang baik maka nyeri punggung yang di derita ibu hamil akan mengurangi kenyamanan ibu hamil tersebut [1].

## 2. Mengetahui Mengidentifikasi skala nyeri pada ibu hamil TM 3 sesudah dilakukan stimulasi *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

Data dunia menunjukkan terdapat 50% di Inggris dan Skandinavia, 70% di Australia. Dilaporkan bahwa kejadian nyeri punggung pada ibu hamil berbeda-beda. Terdapat 5.298.285 ibu hamil di Indonesia Memiliki pengalaman sakit punggung, rasa sakit. Sementara 314.492 ibu hamil mengalami sakit punggung di Jawa Tengah [4]. Dampak nyeri dapat menyebabkan peningkatan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Rasa sakit dan kecemasan bersama-sama membuat satu sama lain semakin buruk [5].

Ketidaknyamanan selama kehamilan TM III dapat dipengaruhi oleh faktor fisik yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan faktor psikologis. Biasanya, nyeri punggung bawah bersifat fisiologis, tetapi jika tidak ditangani dengan benar, dapat menjadi ahli patologi. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan dan pemahaman yang menyeluruh tentang bidang untuk membantu ibu mengatasi sakit pinggang saat hamil [4].

## 3. Untuk menganalisis efektivitas pemberian *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage*

Untuk mengatasi sakit punggung pada ibu hamil, peneliti menggunakan pengobatan non farmakologi yaitu *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage*. *Ice Massage* merupakan penanganan yang dilihat dari Proses trauma atau cedera jaringan lunak. Pijat es dapat mengubah suhu kulit, jaringan subkutan, intramuskular dan sendi. Penerapan ice massage dapat mengubah Kulit, jaringan subkutan, intramuskular Dan suhu sendi [2]. Sedangkan *Slow Stroke Back Massage* adalah teknik untuk memijat punggung dengan gerakan lambat. Menggosok dengan minyak atau lotion yang akan melebarkan pembuluh darah lokal dan menciptakan rasa hangat serta mengurangi nyeri [2].

Hasil penelitian oleh [3] yang berjudul Efektivitas Terapi *Ice Massage* dan *Back Massage* Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Low Back* Rs sakit Granmed Rube Pakamnian 2020 dengan hasil efektivitas antara terapi ice Pijat dan pijat punggung ke tingkat intensitas nyeri pasien Sakit punggung, itu didasarkan pada nilai Value, terapi *back* Pijat paling efektif untuk mengurangi intensitas nyeri, dengan nilai p 0,001, sedangkan terapi pijat es memiliki nilai p 0,002 [2].

Stimulasi kutenus ini merupakan intervensi independen, di mana pijatan Sentuhan adalah sebuah teknologi integrasi sensorik Akan mempengaruhi saraf otonom. Jika individu memandang sentuhan sebagai stimulus rileks, respons rileks akan terjadi. Saat memijat punggung pasien dengan lembut, pijatan punggung dapat membentuk mekanisme tertutup untuk menahan rasa sakit. Informasi yang dihasilkan merangsang mekano reseptor. Seka Kulit klien berakselerasi secara perlahan dan berirama 3-5 menit dengan kecepatan melingkar 60 kali per menit [2].

## 4. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil yang mengalami nyeri punggung

Hasil penelitian [6] menunjukkan tidak ada hubungan antara umur, paritas dan pekerjaan dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Nyeri punggung merupakan sindrom klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan tidak enak pada tulang punggung bagian bawah. Pada masyarakat nyeri punggung tidak mengenal perbedaan umur, pekerjaan, status sosial, tingkat pendidikan semua bisa mengalami nyeri punggung terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Kejadian nyeri punggung pada ibu hamil secara fisiologi disebabkan oleh sendi pelvic pada saat kehamilan sedikit dapat bergerak.

Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok. Peningkatan ditensi abdomen yang membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot perut dan peningkatan beban berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang kurvatur spinalis. Pusat gravitasi wanita bergeser ke depan, payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbal menonjol, struktur ligamen dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat, sendi tulang belakang

lebih lentur dan hormon progesteron dan hormon relaxing menyebabkan relaksasi jaringan ikat dan otot-otot sehingga menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil [7].

Hasil penelitian menunjukkan umur ibu hamil tidak mempengaruhi kejadian nyeri punggung. Wanita yang berusia lebih muda dianggap lebih sering mengalami nyeri sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan dan lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya. Begitu pula wanita yang berusia lanjut dapat mengalami gangguan punggung atau nyeri punggung yang cukup berat selama dan segera setelah kehamilan [7]. Nyeri punggung pada ibu hamil juga tidak dipengaruhi oleh paritas, baik pada ibu hamil primigravida maupun multigravida semua mengalami nyeri punggung.

Hasil penelitian juga menunjukkan ibu hamil yang bekerja ataupun tidak bekerja mengalami nyeri punggung, hal ini disebabkan karena body mekanik yang tidak baik seperti bekerja dengan posisi tubuh menunduk ke depan, duduk terlalu lama akan menyebabkan ketegangan otot keregangan ligamentum tubuh belakang sehingga menyebabkan rasa sakit Ibu hamil yang tidak bekerja tetapi melakukan aktivitas rumah tangga seperti menyetrika dan menyiapkan makanan dengan posisi berdiri yang terlalu lama dan mengangkat benda-benda berat akan menyebabkan tegangan pada otot panggul sehingga menyebabkan nyeri punggung [8].

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *Ice Massage* dan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III dapat disimpulkan bahwa :

1. Skala nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi *ice massage dan slow stroke back massage* pada ketiga responden didapatkan hasil rerata dengan nilai 6 (Nyeri Sedang)
2. Skala nyeri punggung sesudah dilakukan intervensi *ice massage dan slow stroke back massage* pada ketiga responden didapatkan hasil rerata dengan nilai 1 (Nyeri Ringan)
3. Pemberian *ice massage dan slow stroke back massage* dapat menurunkan skala nyeri punggung dari nilai 6 (Nyeri Sedang) ke nilai 1 (Nyeri Ringan)
4. Karakteristik usia pada ketiga responden didapatkan hasil rata rata berumur 27 tahun, Karakteristik paritas pada ketiga responden didapatkan hasil rerata multigravida sedangkan untuk karakteristik pekerjaan didapatkan hasil dari ketiga responden adalah sebagai IRT

## 5. Referensi

- [1] Yuspina, A., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. "Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III", *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2 (9), 18–27, 2018.
- [2] Hayati, K., & Devi, T. "Efektivitas Terapi Ice Massage Dan Back Massage", *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 2(2), 2020.
- [3] Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil", *Prosiding Seminar Nasional - Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1, 297–304. 2016.

- [4] Angraini, L., &Sulastri, E. “Penerapan Kompres Hangat Dan Pijat Punggung (Massage) UntukMengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” , *Jurnal Kesehatan*, 3–34. 2018.
- [5] Purnamasari, K. D. “Nyeri Punggung Bawah Pada IbuHamil Trimester II dan III” ,*Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 2020.
- [7] Rahmawati, lisa dan M. prihatinningsih. “ Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan” , *JurnalIlmiahKebidanan*, 8 NO 1(February), 1–9, 2018.
- [8] Sarim, B. Y., &Suryono, B, “Manajemen Nyeri Kronis pada Kehamilan”, *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*, 2(1), 48–62, 2019.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---