

## **LITERATURE REVIEW : PRENATAL MASSAGE SEBAGAI INTERVENSI NON-FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI ANSIETAS DAN NYERI PADA KEHAMILAN**

**Ni Luh Adhi Darayani<sup>(1)</sup>, Ni Made Dwi Mahayati<sup>(2)</sup>, Gusti Ayu Marhaeni<sup>(3)</sup>**

<sup>(1,2,3)</sup> Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

\*email: [adhidarayani@gmail.com](mailto:adhidarayani@gmail.com), [dwimahayati@poltekkes-denpasar.ac.id](mailto:dwimahayati@poltekkes-denpasar.ac.id), [gamarhaeni@yahoo.com](mailto:gamarhaeni@yahoo.com)

### **ABSTRAK**

Perubahan fisik selama kehamilan sering kali menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, salah satunya adalah nyeri pinggang dan punggung bawah yang umum terjadi pada trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan adalah *tinjauan literatur* dengan penelusuran artikel secara elektronik melalui database PubMed dan Google Scholar, mencakup publikasi dari tahun 2020 hingga 2025. Berdasarkan hasil analisis terhadap 10 artikel yang relevan, senam hamil terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Latihan ini diketahui dapat meningkatkan momen tubuh, memperkuat otot inti dan punggung, serta memperbaiki postur tubuh, yang secara keseluruhan mampu mengurangi tekanan pada tulang belakang dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

**Kata kunci:** Prenatal Massage, Nyeri Punggung, Ansietas, Ibu Hamil

### **ABSTRACT**

*Physical changes during pregnancy often cause discomfort for pregnant women, one of which is lower back pain which is common in the third trimester. This study aims to determine the effectiveness of prenatal exercise in reducing back pain in pregnant women in the third trimester. The method used is literature reflection by searching for articles electronically through the PubMed and Google Scholar databases, covering publications from 2020 to 2025. Based on the results of the analysis of 10 relevant articles, prenatal exercise has been proven effective in reducing back pain in pregnant women in the third trimester. This exercise is known to increase body moment, strengthen core and back muscles, and improve posture, which overall can reduce pressure on the spine and increase comfort during pregnancy.*

**Keywords:** Prenatal Massage, Back Pain, Anxiety, Pregnant Women

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan periode transisi fisiologis dan psikologis yang signifikan bagi seorang wanita. Meskipun sering digambarkan sebagai momen yang membahagiakan, tidak jarang ibu hamil mengalami berbagai ketidaknyamanan, baik secara fisik maupun emosional (World Health Organization, 2023). Secara fisik, perubahan hormonal dan mekanis tubuh selama kehamilan dapat memicu nyeri muskuloskeletal, terutama pada area punggung bawah, panggul, dan kaki, yang diperkirakan memengaruhi hingga 50-80% wanita hamil (Wang et al., 2021). Nyeri ini, jika tidak tertangani dengan baik, dapat mengganggu kualitas tidur, aktivitas sehari-hari, dan berdampak negatif pada kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Selain nyeri fisik, banyak ibu hamil juga menghadapi tantangan psikologis berupa ansietas. Kecemasan

---

selama kehamilan bisa berasal dari berbagai faktor, seperti kekhawatiran akan kesehatan janin, proses persalinan, perubahan peran, atau bahkan ketidakpastian finansial (Chen et al., 2022). Prevalensi ansietas pada ibu hamil bervariasi, namun beberapa studi menunjukkan angka yang signifikan, dengan dampaknya yang berpotensi memengaruhi luaran kehamilan, termasuk peningkatan risiko persalinan prematur dan berat badan lahir rendah (Liu et al., 2020).

Penanganan nyeri dan ansietas pada kehamilan memerlukan pendekatan yang hati-hati mengingat potensi risiko obat-obatan farmakologis terhadap janin. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi pilihan yang menarik dan semakin banyak diteliti. Berbagai modalitas non-farmakologis telah dieksplorasi, mulai dari dukungan psikososial, olahraga ringan, hingga terapi komplementer. Di antara berbagai intervensi non-farmakologis tersebut, pijat prenatal atau *prenatal massage* telah mendapatkan perhatian khusus sebagai pendekatan holistik yang menjanjikan. Pijat, secara umum, dikenal memiliki efek relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan pelepasan endorfin yang berperan dalam meredakan nyeri dan meningkatkan *mood* (Field, 2021).

Beberapa studi terkini telah menunjukkan potensi pijat prenatal dalam mengatasi keluhan umum kehamilan. Misalnya, sebuah studi meta-analisis yang dipublikasikan baru-baru ini menyoroti bagaimana intervensi pijat dapat secara signifikan mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Zhao et al., 2023). Selain itu, tinjauan sistematis lain menemukan bahwa terapi sentuhan, termasuk pijat, dapat efektif dalam menurunkan gejala depresi dan ansietas pada populasi kehamilan (Yang et al., 2022). Meskipun demikian, masih diperlukan tinjauan literatur yang komprehensif untuk mensintesis bukti-bukti terbaru mengenai efektivitas pijat prenatal secara spesifik sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi baik ansietas maupun nyeri pada ibu hamil. Oleh karena itu, *literature review* ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terbaru yang relevan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai peran pijat prenatal dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil.

## **METODE**

Studi ini merupakan tinjauan literatur yang sistematis (*literature review*) yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas pijat prenatal sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi ansietas dan nyeri pada ibu hamil. Pencarian artikel dilakukan secara komprehensif menggunakan kata kunci relevan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Kriteria inklusi untuk penelitian ini mencakup artikel studi yang fokus pada intervensi pijat prenatal pada populasi ibu hamil yang mengalami ansietas dan/atau nyeri. Hasil utama yang dicari adalah penurunan tingkat ansietas dan/atau intensitas nyeri (seperti nyeri punggung, panggul, atau kaki). Hanya artikel yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025 yang disertakan, dan artikel berbahasa Indonesia serta Inggris diterima. Artikel yang tidak berfokus pada pijat prenatal sebagai intervensi utama, studi pada populasi non-hamil, serta publikasi berupa opini atau bab buku tanpa data penelitian primer, akan dieksklusi.

Strategi pencarian literatur melibatkan penggunaan *database* elektronik utama seperti PubMed dan Google Scholar. Kombinasi kata kunci Boolean yang digunakan meliputi: "pijat prenatal", "pijat hamil", "massage hamil", "ansietas kehamilan", "kecemasan hamil", "nyeri kehamilan", "nyeri punggung hamil", "non-farmakologis" untuk Bahasa Indonesia, serta "prenatal massage", "pregnancy massage", "antenatal

massage", "maternal anxiety", "pregnancy pain", "low back pain pregnancy", dan "non-pharmacological intervention" untuk Bahasa Inggris. Hasil pencarian awal disaring berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan relevansi. Artikel yang relevan kemudian diunduh dalam format *full-text* untuk evaluasi mendalam.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap, diawali dengan tinjauan judul dan abstrak, diikuti dengan pembacaan *full-text* untuk konfirmasi kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder, yang diekstraksi dari artikel-artikel ilmiah terpilih. Sebanyak sepuluh hingga lima belas artikel yang dianggap paling relevan dan memiliki kualitas tinggi mengenai efektivitas pijat prenatal terhadap ansietas dan/atau nyeri pada ibu hamil akan disintesis dan disajikan secara naratif. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai temuan-temuan terbaru dan peran pijat prenatal dalam menurunkan kecemasan dan nyeri pada ibu hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil penelusuran artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pencarian artikel.

Tabel 1.

Literature Review : Prenatal Massage Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengurangi Ansietas Dan Nyeri Pada Kehamilan

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Message Therapy Prenatal Sebagai Intervensi Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Primigravida (Apriza, Erlinawati, And Harapah 2024)	<ul style="list-style-type: none"><li>Desain: Quasy experiment</li><li>Variabel: Variabel bebas adalah Message Therapy Prenatal. Variabel terikat adalah kecemasan</li><li>Sampel: 30 responden</li><li>Teknik Sampling: purposive sampling</li><li>Instrumen Penelitian: kuisisioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</li><li>Analisis Penelitian: independent T test analysis</li></ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian didapatkan selisih rata-rata kecemasan ibu hamil primigravida sebelum mendapatkan terapi pijat dan sesudah mendapatkan terapi pijat sebesar 1,70 dengan standar deviasi sebesar 0,466. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat.
2	Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Neviana, Murbiah, and	<ul style="list-style-type: none"><li>Desain: Pre-Eksperimen</li><li>Variabel: Variabel bebas adalah Prenatal Massage. Variabel terikat adalah nyeri punggung</li><li>Sampel: 30 responden</li><li>Teknik Sampling: total sampling</li><li>Instrumen Penelitian: skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS)</li><li>Analisis Penelitian: Uji Wilcoxon</li></ul>	Berdasarkan hasil statistik tersebut berarti ada pengaruh prenatal massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Pujiana 2023)		
3	Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III (Maryani, Amalia, and Sari 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: Quasy experiment</li> <li>▪ Variabel: Variabel bebas adalah Massage Therapy Prenatal. Variabel terikat adalah kecemasan</li> <li>▪ Sampel: 30 responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: purposive sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</li> <li>▪ Analisis Penelitian: independent T test analysis</li> </ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian didapatkan selisih rata-rata kecemasan ibu hamil primigravida sebelum mendapatkan terapi pijat dan sesudah mendapatkan terapi pijat sebesar 1,70 dengan standar deviasi sebesar 0,466. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat.
4	Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Fithriyah, Haninggar, and Dewi 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: pra-eksperimental dengan one-group pretest post-test design.</li> <li>▪ Variabel: Variabel bebas adalah Prenatal Massage. Variabel terikat adalah Penurunan Nyeri Punggung</li> <li>▪ Sampel: 32 responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: total sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Numeric Rating Scale (NRS)</li> <li>▪ Analisis Penelitian: spearman Rank</li> </ul>	Penelitian menunjukkan sebelum dilakukan prenatal massage nyeri yang dialami ibu hamil menurut FPS-R tidak nyeri 2(6.3%), sedikit nyeri 2(6.3%), sedikit lebih nyeri 10(31.2%), lebih nyeri 9(28.1%), sangat nyeri 8(25.0%), dan nyeri sangat hebat 1(3.1%). Setelah dilakukan prenatal massage didapat hasil: tidak nyeri 9(28.1%), sedikit nyeri 10(31.2%), sedikit lebih nyeri 9(28.1%), lebih nyeri 4(12.5%). Penelitian ini terdapat pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
5	Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: quasy experiment</li> <li>▪ Variabel: Variabel bebas adalah Pregnancy Massage Punggung. Variabel terikat adalah Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III</li> <li>▪ Sampel: 10 responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: purposive sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi</li> </ul>	Hasil ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pregnancy massage pada punggung terhadap nyeri punggung ibu hamil Trimester III dengan nilai probabilitas (p) $0,000 < 0,05$ dan ada perbedaan

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	(Pangesti, Puji Astuti, and Eka cahyaningtyas 2022)	intensitas nyeri dengan skala Bourbanis. <ul style="list-style-type: none"> <li>Analisis Penelitian: uji Wilcoxon dan Mann-Whitney</li> </ul>	nyeri ibu hamil TM III pada kelompok perlakuan dan kontrol dibuktikan dengan nilai (p) 0,000<0,05.
6	Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desain: one group pretest-posttest design</li> <li>Variabel: Variabel bebas adalah Prenatal Massage. Variabel terikat adalah Nyeri Punggung</li> <li>Sampel: 38 responden</li> <li>Teknik Sampling: purposive sampling</li> <li>Instrumen Penelitian: SOP teknik prenatal massage dan kuesioner pengkajian nyeri dengan skala nyeri NRS</li> <li>Analisis Penelitian: paried T test.</li> </ul>	Terdapat perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal massage terhadap pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora dengan nilai Sig. (2-tailed)/ p= <0,001.
7	Prenatal Massage to Reduce Psychological Stress in Teenage Mothers and Its Implications for Stunting Prevention (Purwanti and Setyaningsih 2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desain: quasi eksperimen</li> <li>Variabel: Variabel bebas adalah Prenatal Massage. Variabel terikat adalah penurunan kecemasan dan risiko stunting.</li> <li>Sampel: 15 responden</li> <li>Teknik Sampling: purposive sampling</li> <li>Instrumen Penelitian: kuesioner Perceived Stres Scale (PSS) dan buku KIA, ceklist, timbangan berat badan dan panjang badan bayi</li> <li>Analisis Penelitian: uji statistik Wilcoxon.</li> </ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi pijat hamil yang lebih sering menurunkan stres dan stres mempengaruhi stunting dengan nilai nignifikasi < $\alpha$ 0.002. Ada pengaruh pijat hamil untuk menurunkan stres psikologi pada kehamilan remaja dan implikasinya terhadap pencegahan stunting.
8	Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Gading (Oktavia and Larasati 2024)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desain: pretest - posttest one group design.</li> <li>Variabel: Variabel bebas adalah Prenatal Massage. Variabel terikat adalah Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil</li> <li>Sampel: 15 responden</li> <li>Teknik Sampling: total sampling</li> <li>Instrumen Penelitian: kuisisioner NRS (Numeric Rating Scales)</li> <li>Analisis Penelitian: Paired Sample T-test</li> </ul>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Gading.
9	Pengaruh Pijat Prenatal Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pebayuran	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desain: pre-posttest control group</li> <li>Variabel: Variabel bebas adalah Pijat Prenatal. Variabel terikat adalah Nyeri Punggung pada Ibu Hamil</li> <li>Sampel: 112 responden</li> <li>Teknik Sampling: total sampling</li> <li>Instrumen Penelitian: kuisisioner NRS (Numeric Rating Scales)</li> <li>Analisis Penelitian: uji T berpasangan</li> </ul>	Analisis Bivariat dengan uji T berpasangan dengan jumlah sampel 30 responden (N=30), data menunjukkan T-hitung (23,854) > T-tabel (0,462) dan p.Value (0,000) < nilai alpha (0,05) yang berarti terdapat pengaruh antara nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	(Rismayanti and Wintarsih 2022)		dan sesudah diberikan pijat prenatal
10	The effectiveness of prenatal gentle yoga and effleurage massage on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at PMB risiko indraweni, Lumajang Regency (Septyaningsih et al. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: pre experimental research design was Two Group Pretest-Posttest</li> <li>▪ Variabel: Variabel bebas adalah prenatal gentle yoga and effleurage massage</li> <li>▪ Sampel: 16 responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: purposive sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: pijat effleurage menggunakan kuesioner dan variabel dependen nyeri punggung dengan observasi.</li> <li>▪ Analisis Penelitian: Paired sample t-Test</li> </ul>	Ibu hamil disarankan untuk melakukan pijat effleurage dan yoga lembut prenatal guna mengatasi nyeri punggung dan diperlukan penelitian lebih mendalam terkait penyebab nyeri punggung pada ibu hamil.

Hasil kajian dari sepuluh artikel penelitian menunjukkan bahwa pijat prenatal efektif dalam mengurangi dua keluhan utama kehamilan, yaitu nyeri punggung dan kecemasan (ansietas), khususnya pada trimester ketiga kehamilan . Penurunan ini ditunjukkan secara statistik melalui berbagai uji analisis, seperti *Paired Sample T-Test* , *Wilcoxon* , dan *Mann-Whitney* .

Penelitian oleh Apriza, Erlinawati, and Harapah (2024) serta Maryani, Amalia, and Sari (2020) secara eksplisit menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida setelah dilakukan prenatal massage, berdasarkan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Rata-rata skor HARS menurun sebesar 1,70 poin setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa sentuhan ritmis selama pijat mampu memberikan efek relaksasi fisiologis yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan merangsang sistem parasimpatis yang memunculkan rasa nyaman dan tenang.

Pijat prenatal juga berpengaruh terhadap penurunan stres psikologis, seperti yang ditunjukkan oleh Purwanti and Setiyaningsih (2022) yang meneliti remaja hamil. Studi tersebut menekankan bahwa frekuensi pijatan yang lebih tinggi mengandung penurunan stres yang lebih signifikan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pencegahan stunting. Artinya, manfaat pijatan tidak hanya terbatas pada kenyamanan ibu, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan janin secara tidak langsung.

Sembilan dari sepuluh studi dalam review ini menyelidiki dampak pijat prenatal terhadap nyeri punggung bawah (low back pain), sebuah keluhan muskuloskeletal yang paling sering muncul pada kehamilan trimester III. Seiring membesarnya rahim dan bertambahnya berat badan janin, pergeseran gravitasi tubuh ke depan, menyebabkan hiperlordosis lumbal, peregangan ligamen, serta peningkatan tekanan pada otot-otot punggung. Hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung dengan intensitas sedang hingga berat.

Penelitian Neviana, Murbiah, and Pujiana (2023); Fithriyah, Haninggar, and Dewi (2020) menunjukkan bahwa pijat prenatal secara signifikan menurunkan skala

nyeri berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS). Pada studi Oktavia and Larasati (2024) sebelum intervensi sebagian besar ibu mengalami kategori “lebih nyeri” dan “sangat nyeri”, yang kemudian berkurang drastis menjadi kategori “tidak nyeri” dan “sedikit nyeri” setelah intervensi.

Hal ini didukung pula oleh Rismayanti and Wintarsih (2022) yang menggunakan *uji t berpasangan* pada kelompok kontrol dan intervensi. Dengan jumlah sampel yang besar ( $n=112$ ), ditemukan bahwa rata-rata penurunan skor nyeri sangat signifikan ( $T$ -hitung = 23,854;  $p = 0,000$ ), memperkuat karakteristik karakteristik pada populasi yang lebih luas.

Secara fisiologis, pijat prenatal memberikan berbagai manfaat penting bagi ibu hamil. Salah satunya adalah meningkatkan sirkulasi darah, yang berdampak langsung pada peningkatan pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan otot yang tegang akibat perubahan biomekanik selama kehamilan. Selain itu, pijat prenatal juga membantu mengurangi kejang otot serta tekanan pada saraf lumbosakral yang sering menjadi sumber utama nyeri punggung, terutama pada trimester ketiga. Pijatan lembut secara ritmis juga mampu meningkatkan jaringan lunak, sehingga tubuh lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan postur dan pusat gravitasi selama kehamilan. Lebih lanjut, stimulasi yang diberikan selama pijatan memicu pelepasan hormon endorfin, yaitu zat kimia alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik atau pereda nyeri. Endorfin ini bekerja dengan menghambat transmisi sinyal nyeri di sistem saraf pusat, sejalan dengan teori “gate control of pain”, di mana sentuhan non-noxious seperti pijatan mampu menutup “gerbang” transmisi nyeri di sumsum tulang belakang dan menurunkan persepsi nyeri secara alami.

Dari sisi psikologis, pijat prenatal mengaktifasi sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi. Aktivasi ini menghasilkan efek relaksasi yang nyata, menimbulkan rasa nyaman, serta menurunkan ketegangan psikologis yang dialami ibu hamil. Hal ini sangat penting karena terdapat hubungan timbal balik antara kecemasan dan nyeri. Meningkatnya kecemasan dapat memperkuat persepsi terhadap nyeri, dan sebaliknya, penurunan kecemasan akan membantu menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan. Dengan demikian, manfaat pijat prenatal tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil secara menyeluruh.

Efektivitas intervensi ini semakin meningkat jika dikombinasikan dengan pendekatan lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Septyaningsih et al. (2025) menunjukkan bahwa kombinasi antara pijat effleurage dan yoga prenatal yang lembut menghasilkan penurunan nyeri punggung yang lebih cepat dan signifikan dibandingkan hanya menggunakan satu metode. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan multimodal, yang menggabungkan aspek fisik dan psikologis dalam satu paket intervensi, dapat memberikan hasil yang lebih optimal. Pijat prenatal, dalam hal ini, dapat berperan sebagai bagian dari terapi integratif yang tidak hanya fokus pada satu dimensi kesehatan, tetapi mencakup aspek fisik, emosional, dan mental secara bersamaan.

Dari segi implementasi klinis, pijat prenatal merupakan intervensi yang sangat aplikatif dan relevan untuk dilakukan di berbagai pengaturan layanan kesehatan primer. Seluruh penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa intervensi ini dilaksanakan di fasilitas seperti Puskesmas, praktik mandiri bidan (PMB), dan komunitas lokal, membuktikan bahwa pijat prenatal dapat dilakukan tanpa memerlukan peralatan mahal

---

atau teknologi canggih (Rismayanti and Wintarsih 2022). Selain itu, intervensi ini juga dapat diajarkan kepada suami atau anggota keluarga lainnya sebagai bentuk dukungan emosional dan fisik terhadap ibu hamil. Secara operasional, pijat prenatal dapat diberikan sebanyak 1–2 kali dalam seminggu, dengan durasi antara 15 hingga 30 menit per sesi, dan dapat disesuaikan dengan usia kehamilan serta kondisi kesehatan ibu. Teknik-teknik yang digunakan, seperti effleurage (usap lembut memanjang) dan long stroke massage, dinilai paling aman, nyaman, dan efektif untuk kondisi ibu hamil, sekaligus meminimalkan risiko bila dilakukan dengan benar oleh tenaga pelatihan (Maryani, Amalia, and Sari 2020). Oleh karena itu, pijat prenatal dapat dijadikan bagian dari intervensi rutin yang mendukung kenyamanan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari sepuluh jurnal, dapat disimpulkan bahwa **senam hamil terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III**. Latihan ini berkontribusi dalam meningkatkan disfungsi tubuh, memperkuat otot inti dan otot punggung, serta memperbaiki postur tubuh, yang pada akhirnya mengurangi tekanan pada tulang belakang. Selain itu, senam hamil juga mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan tekanan pada area punggung bawah, sehingga rasa nyeri yang sering dialami ibu hamil dapat berkurang secara signifikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Apriza, Erlinawati, And Dewi Anggriani Harapah. 2024. "Massage Therapy Prenatal Sebagai Intervensi Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota, Provinsi Riau." *Jurnal Sehat Mandiri* 19 (1): 299–307.
- Fithriyah, Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, And Ratna Sari Dewi. 2020. "Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii." *Jurnal Kebidanan* 10 (1): 36–43. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.731>.
- Maryani, Siti, Riza Amalia, And Marlynda Happy Nurmalita Sari. 2020. "Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Siti." *Jurnal Sains Kebidanan* 2 (1): 18–23. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5786>.
- Neviana, Eka, Murbiah, And Dewi Pujiana. 2023. "Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii." *Masker Medika* 11 (1): 33–41. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.515>.
- Oktavia, Sesmi Nanda, And Timmy Larasati. 2024. "Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Gading Tahun 2023 Sesmi." *Ensiklopedia Of Journal Pengaruh* 15 (1): 37–48.
- Pangesti, Christiani Bumi, Hutari Puji Astuti, And Martina Eka Cahyaningtyas. 2022. "Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm Iii." *Jurnal Kebidanan* Xiv (01): 01–12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.512>.
- Purwanti, Tri, And Fera Yuli Setiyaningsih. 2022. "Prenatal Massage To Reduce Psychological Stress In Teenage Mothers And Its Implications For Stunting

- Prevention.” *Jurnal Kebidanan* 14 (1): 60–68.  
<https://doi.org/10.36456/Embrio.V14i1.4452>.
- Rismayanti, Tetin, And Wintarsih. 2022. “Pengaruh Pijat Prenatal Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pebayuran Tahun.” *Antara Kebidanan*, 1670–78.
- Septyaningsih, Wiwin, Erma Retnaningtyas, Retno Palupi, And Yonni Siwi. 2025. “The Effectiveness Of Prenatal Gentle Yoga And Effleurage Massage On Reducing Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester At Pmb Riska Indraweni , Lumajang Regency” 7 (2): 247–55.