

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN ICE MASSAGE DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE
UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB UMI MUNTAMAH**

Disusunoleh :

**Retno Trisanti
B1801460**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN ICE MASSAGE DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE
UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB UMI MUNTAMAH**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

Disusun oleh :

**Retno Trisanti
B1801460**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN ICE MASSAGE DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE
UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB UMI MUNTAMAH**

Disusun Oleh :

Nama : Retno Trisanti

Nim : B1801460

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti

Ujian Sidang Hasil KTI

Oleh:

Pembimbing : Eti Sulastri, S.ST.,M.Keb

Tanggal : 27 Juli 2021

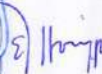
Tanda tangan :



Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma Tiga



(Eka Novyriana ,S.ST, M.P.H.)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN ICE MASSAGE DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE
UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB UMI MUNTAMAH**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Retno Trisanti

Nim : B1801460

Telah dipertahankan di depan penguji

Pada tanggal 6 Agustus 2021

Penguji

1 Juni Sofiana, S.ST.,M.Keb

(.....)

2 Eti Sulastri, S.ST.,M.Keb

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma Tiga



(Eka Novyriana, S.ST, M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti jika tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 6 Agustus 2021



Retno Trisanti



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Retno Trisanti

NIM : B1801460

Program Studi : D3 Kebidanan

Jenis Karya : KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN ICE MASSAGE DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE
UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB UMI MUNTAMAH**

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong
Pada tanggal: 6 Agustus 2021
Yang Menyatakan



(Retno Trisanti)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan taufiqdan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan *Ice Massage Dan Slow Stroke Back Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Umi Muntamah Amd, Keb. Kab. Kebumen”. Laporan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat memenuhi syarat memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan. Selama penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat, selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Novyriana, S.ST, M.P.H selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Eti Sulastri, S.ST, M.Keb selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberi arahan penulis dalam menyelesaikan laporan.
4. Bidan Umi Muntamah, Amd.Keb selaku pembimbing lahan yang telah banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
5. Ibu hamil di kecamatan Sruweng yang bersedia menerima asuhan kebidanan.
6. Orangtua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa dan dukungan. Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tiada hentinya dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua (Amin). Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong, 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Asuhan Kebidanan dengan Pengurangan Nyeri Pada Ibu Hamil TM III.....	8
B. Tinjauan Teori	27
C. Kerangka Teori.....	51
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN	52
A. Jenis Penelitian.....	53
B. Subjek Penelitian.....	53
C. Fokus Studi.....	55
D. Definisi Operasional	55
E. Instrumen Penelitian	57
F. Metode Pengumpulan Data.....	58
G. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	59
H. Analisis Data dan Pengumpulan Data.....	59
I. Etika Penelitian.....	60
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Manajemen Kasus.....	61
B. Hasil	78
C. Pembahasan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skala Intensitas Nyeri Deskriptif

Gambar 2. Skala Nyeri Muka

Gambar 3. Skala Intensitas Nyeri Deskriptif (VDS)

Gambar 4. Kerangka Teori



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat keterangan lulus Uji Etik

Lampiran 3. Lembar *Inform Consent*

Lampiran 4. Lembar SOP Ice Massage

Lampiran 2. Lembar SOP Slow Stroke Back Massage

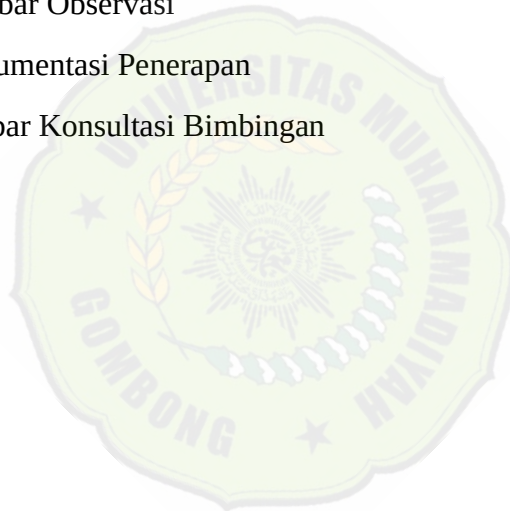
Lampiran 3. Lembar Penilaian Nyeri Sebelum Intervensi Dengan VDS

Lampiran 4. Lembar Penilaian Nyeri Setelah Intervensi Dengan VDS

Lampiran 6. Lembar Observasi

Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan

Lampiran 8. Lembar Konsultasi Bimbingan



DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Umur kehamilan bersumber TFU
- Tabel 2. Manajemen Kasus Responden I Sebelum intervensi
- Tabel 3. Manajemen Kasus Responden I Intervensi Minggu Pertama
- Tabel 4. Manajemen Kasus Responden I Intervensi Minggu Kedua
- Tabel 5. Manajemen Kasus Responden I Intervensi Minggu Ketiga
- Tabel 6. Manajemen Kasus Responden I Intervensi Minggu Keempat
- Tabel 7. Manajemen Kasus Responden II Sebelum Intervensi
- Tabel 8. Manajemen Kasus Responden II Intervensi Minggu Pertama
- Tabel 9. Manajemen Kasus Responden II Intervensi Minggu Kedua
- Tabel 10. Manajemen Kasus Responden II Intervensi Minggu Ketiga
- Tabel 11. Manajemen Kasus Responden II Intervensi Minggu Keempat
- Tabel 12. Manajemen Kasus Responden III Sebelum Intervensi
- Tabel 13. Manajemen Kasus Responden III Intervensi Minggu Pertama
- Tabel 14. Manajemen Kasus Responden III Intervensi Minggu Kedua
- Tabel 15. Manajemen Kasus Responden III Intervensi Minggu Ketiga
- Tabel 16. Manajemen Kasus Responden I Intervensi Minggu Keempat
- Tabel 17. Hasil Pengisian Lembar Observasi Sebelum Intervensi
- Tabel 18. Hasil Pengisian Lembar Observasi Setelah Intervensi
- Tabel 19. Pengaruh Pemberian Intervensi
- Tabel 20. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
- Tabel 21. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas
- Tabel 21. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN ICE MASSAGE DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB UMI MUNTAMAH ¹

Retno Trisanti², Eti Sulastri ³

INTISARI

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 (Yuspina et al., 2018). 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* (SSBM) 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

Kepustakaan : 12 sumber (tahun 2016-2019)

Jumlah halaman: x + 87 halaman + 4 lampiran,

¹Judul

²Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

ICE MASSAGE AND SLOW STROKE BACK MASSAGE TREATMENT TO REDUCE BACK PAIN OF PREGNANT MOTHERS IN 3RD TRIMESTER PREGNANCY IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE UMI MUNTAMAH¹

Retno Tristanti², Eti Sulastr³

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 (SSBM).

Objective: To know the effect of Ice Massage and Slow Stroke Back Massage (SSBM) 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, SOP sheet, VDS 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 3rd trimester pregnancy.

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

Keywords : Ice Massage, Slow Stroke Back Massage, back pain, pregnant mothers

Bibliography : 12 literatures (2016-2019)

Number of pages: x + 87 pages + 4 appendices

¹Title

²Student of DIII Program of Midwifery Dept

³Lecturer

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan peristiwa yang dimulai ketika sel telur atau sel telur dan sel sperma bertemu. Dihitung dari hari pertama haid terakhir, proses kehamilan ini berlangsung kurang lebih 10 bulan, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari (Yuspina et al., 2018). Memasuki era modern seperti sekarang ini, aktivitas semakin banyak dan sering beraktivitas berdampak pada tingginya kejadian penyakit tertentu, salah satunya adalah ketidak nyamanan ibu hamil yaitu nyeri pinggang (Hayati& Devi, 2020).

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(Yuspina et al., 2018).

Menurut data dunia, terdapat 50% di Inggris dan Skandinavia, 70% di Australia. Dilaporkan bahwa kejadian nyeri punggung pada ibu hamil berbeda-beda. Menurut Laporan Data Kesehatan Indonesia 2015, 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(Anggraini& Sulastri, 2018).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(Zedadra et al., 2019). 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 bidan untuk membantu ibu mengatasi sakit pinggang saat hamil (Anggraini & Sulastri, 2018).

Bidan bekerja sama dengan petugas kesehatan lainnya (seperti dokter perencanaan gizi, laboratorium, dan terapis fisik) untuk mengobati nyeri pinggang melalui konsep motivasi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi, serta berperan penting dalam pekerjaan pemerintah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi (Anggraini & Sulastri, 2018). Upaya pemerintah untuk mengobati sakit punggung pada ibu hamil stadium akhir dengan memberikan asetaminofen, obat anti inflamasi non steroid dan ibuprofen serta analgetik lainnya meliputi penanganan nyeri secara farmakologi dan perawatan non-farmakologis termasuk terapi manual, seperti latihan pijat dan mobilisasi, akupunktur (Yuspina et al., 2018).

Untuk mengatasi sakit punggung pada ibu hamil, peneliti menggunakan pengobatan non farmakologi yaitu Ice Massage dan Slow Stroke Back Massage (SSBM). 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. (Hayati & Devi, 2020).

Sedangkan SSBM (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 (Hayati & Devi, 2020). Hasil penelitian oleh Kardina Hayati (2020) Yang berjudul Efektivitas Terapi *IceMassage* dan *BackMassage* Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien *LowBack* 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 *p* Value, terapi *back* Pijat paling efektif untuk mengurangi intensitas nyeri, dengan nilai *p* 0,001, sedangkan terapi pijat es memiliki nilai *p* 0,002 (Hayati & Devi, 2020).

Stimulasi kutekus 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 mekanoreseptor. Seka Kulit klien berakselerasi secara perlahan dan berirama 3-5 menit dengan kecepatan melingkar 60 kali per menit (Hayati & Devi, 2020).

Hasil dari studi pendahuluan yang saya lakukan di BPM Umi Muntamah Sruweng, Kebumen jumlah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *Ante Natal Care* (ANC) rutin dari bulan maret sampai mei berjumlah 14 ibu hamil, terdiri dari ibu hamil trimester I ada 4 orang, trimester II ada 4 orang dan trimester III

ada 6 orang. Dari hasil wawancara ibu hamil diantaranya sering mengeluhkan nyeri punggung pada trimester III. Relaksasi sangat berperan untuk menciptakan rasa nyaman dan bebaskan diri Anda dari ketegangan dan tekanan akibat nyeri yang di alami. Salah satu teknik untuk mengatasi iritasi kulit adalah prosedur pijat punggung dengan stroke lembut.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan Ice Massage dan Pijat punggung stroke lambat untuk mengetahuinya dan melihat pengaruh tehnik ice massage Dan pijat punggung dengan stroke lambat dalam pengurangan rasa sakit punggung pada ibu hamil TM III.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas Ice Massage dan Slow Stroke Back Massage (SSBM) untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

2. Tujuan Khusus

- a Mengidentifikasi skala rasa sakit pada Wanita hamil TM 3 sebelum dilakukan stimulasi Ice Massage dan Slow Stroke Back Massage (SSBM)
- b Mengidentifikasi skala nyeri pada ibu hamil TM 3 sesudah dilakukan stimulasi Ice Massage dan Slow Stroke Back Massage (SSBM).

- c Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi organisasi

Hasil penerapan Ini diharapkan di jadikan tambahan pustaka bagi STIKes Muhammadiyah Gombong khususnya program studi DIII Kebidanan Memberikan layanan kebidanan untuk ibu hamil dengan masalah Sakit punggung pada ibu hamil TM 3

2. Manfaat untuk Peneliti

Hasil dari artikel ini diharapkan dapat menambah pengetahuan , wawasan serta pengalaman bagi penulis mengenai manfaat penerapan Ice Massage dan Slow StrokeBack Massage (SSBM) Meringankan sakit punggung ibu hamil pada trimester III.

1. Manfaat untuk Bidan

Hasil penerapan ini diharapkan dapat memberikan pemikiran dan wawasan bagi tenaga kesehatan dalam pemberian asuhan pada ibu hamil dengan penerapan Ice Massage dan Slow Stroke Back Massage (SSBM) buat kurangi perih punggung bunda berbadan dua pada trimester III.

2. Manfaat untuk Responden

Hasil penerapan ini diharapkan bisa menaikkan pengetahuan serta pengetahuan wanita hamil tentang penerapan tekhnik Ice Massage dan

Slow Stroke Back Massage (SSBM) untuk mengurangi nyeri punggung wanita hamil pada trimester III.

3. Manfaat untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penulisan ini diharapkan bisa dijadikan sebagai tambahan referensi penelitian berikutnya.



Daftar Pustaka

- Yuspina, A., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(9), 18–27. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.88>
- Hayati, K., & Devi, T. (2020). Efektivitas Terapi Ice Massage Dan Back Massage Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 2(2). <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKF/article/view/385/175>
- Zedadra, O., Guerrieri, A., Jouandeau, N., Seridi, H., Fortino, G., Spezzano, G., Pradhan-Salike, I., Raj Pokharel, J., The Commissioner of Law, Freni, G., La Loggia, G., Notaro, V., McGuire, T. J., Sjoquist, D. L., Longley, P., Batty, M., Chin, N., McNulty, J., TVERSK, K. A. A., ... Thesis, A. (2019). No Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Anggraini, L., & Sulastri, E. (2018). Karya Tulis Ilmiah Penerapan Kompres Hangat Dan Pijat Punggung (Massage) Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Kesehatan*, 3–34.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional - Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1, 297–304.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000m>
- Rahmawati, lisa dan M. prihatinningsih. (2017). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8 NO 1 (February), 1–9.
- Sarim, B. Y., & Suryono, B. (2019). Manajemen Nyeri Kronis pada Kehamilan. *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*, 2(1), 48–62.

- Primayanthi, A., Azis, A., & Puspita, L. (2016). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage Dengan Minyak Essensial Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Low Back Pain. *COPING NERS (Community of Publishing in Nursing)*, 4(1), 36–40.
- Nurlis, E., Bayhakki, & Erika. (2012). Pengaruh Terapi Dingin Ice Massage Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain. 2(2), 185–191.
- Husnaa, G. S., & Dewi, N. S. (2012). the Effect of Slow Stroke Back Massage (Ssbm) To the Change of the Pain Intensity in Patients With Acute Low Back Pain (Lbp). *Diponegoro Journal of Nursing*, 1(1), 66–73.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN
PENGARUH ICE MASSAGE DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB UMI MUNTAMAH
KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2021

	Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
a. Literatur review				X	X																											
b. Konsul proposal KTI							X	X	X	X	X																					
c. Uji Turnitin													X																			
d. Acc Turnitin													X																			
e. Ujian Proposal KTI														X																		
f. Revisi post ujian KTI																			X													
g. Acc proposal KTI																			X													
h. Uji etik																				X	X	X										
i. Penerapan																							X	X								
j. Konsultasi hasil																									X							
k. Ujian Hasil																									X							
l. Revisi post ujian hasil																										X						

Lampiran 2. Surat Keterangan Lulus Uji Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.456.6/II.3.AU/F/KEPK/VI/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama
Principal Investigator

Retno Trisanti

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

" PENERAPAN *ICE MASSAGE* DAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB UMI MUNTAMAH AMD, KEB KABUPATEN KEBUMEN "

'APPLICATION OF ICE MASSAGE AND SLOW STROKE BACK MASSAGE TO REDUCE BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN AT PMB UMI MUNTAMA, AMD. KEB KEBUMEN DISTRICT'

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Juni 2021 sampai dengan tanggal 24 September 2021.

This declaration of ethics applies during the period June 24, 2021 until September 24, 2021.

June 24, 2021
Professor and Chairperson,



DYAH PUJI ASTUTI, S.SiT.M.P.H

Lampiran 3. Informed Consent

INFROM CONSENT

Yang bertanda tangn dibawah ini :

Nama : Septi Murlaeli

Umur : 27 tahun

Alamat : Telawangretro RT 01/05 ket. Stuweng kab. Kebumen.

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Retno Trisanti

NIM : B1801460

Prodi : D3 Kebidanan

Judul Penelitian : Penerapan Ice Massage dan Slow Stroke Back Massage Untuk
Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III

Saya akan memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya, demi kepentingan penelitian dengan jawaban yang diberikan akan dirahasiakan, dan hanya semata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kebumen, 25 Juni 2021

Suami

(Triawan)

Pasien

(Septi)

Dipindai dengan CamScanner

INFROM CONSENT

Yang bertanda tangn dibawah ini :

Nama : Kholifah Iramtini
Umur : 28 tahun
Alamat : Siwangreko Rt 01/03

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Retno Trisanti
NIM : B1801460
Prodi : D3 Kebidanan
Judul Penelitian : Penerapan Ice Massage dan Slow Stroke Back Massage Untuk
Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III

Saya akan memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya, demi kepentingan penelitian dengan jawaban yang diberikan akan dirahasiakan, dan hanya semata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Suami

Kebumen, 20 Juni 2021

Pasien

(Juwanto Mulyadi)

(Kholifah Iramtini)

Dipindai dengan CamScanner

INFROM CONSENT

Yang bertanda tangn dibawah ini :

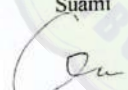
Nama : Nurlaila Farida Nugrahaeni
Umur : 28 tahun
Alamat : Gwongretno rt.63 rw.01 Sruweng Kebumen

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Retno Trisanti
NIM : B1801460
Prodi : D3 Kebidanan
Judul Penelitian : Penerapan Ice Massage dan Slow Stroke Back Massage Untuk
Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III

Saya akan memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya, demi kepentingan penelitian dengan jawaban yang diberikan akan dirahasiakan, dan hanya semata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Suami

(Wahid Shofyan A.)

Kebumen, 25 Juni 2021

Pasien

(Nurlaila Farida Al.)

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. SOP Ice massage

SOP ICE MESSAGE

	ICE MESSAGE		STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
	SOP	No. Dokumen :	
		No. Revisi :	
		Tanggal Terbit :	
		Halaman :	
Pengertian	Ice Massage adalah tindakan pemijatan dengan menggunakan es pada area punggung yang sakit.		
Tujuan	Dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III		
Kebijakan	Ibu Hamil TM III yang mengalami keluhan nyeri punggung.		
Petugas	Bidan		
Persiapan	1. Menyambut pasien, memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan 4. Menanyakan kesiapan pasien 5. Atur posisi pasien 6. Menjaga privacy pasien 7. Mengawali dengan tazmiah dan mengakhiri dengan tamhid		

Persiapan alat	1. Handuk/waslap 2. Esbatu
Cara Kerja	1. Buatlah alat pijat es dengan mengisi cangkir kertas atau styrofoam hingga penuh dengan air dingin. Letakkan cangkir ini di permukaan freezer yang datar hingga memadat menjadi es. 2. Temukan posisi yang membuat relaks dan nyaman, boleh duduk ataupun berbaring selama menjalani perawatan pemijatan dengan es. Posisi ini dapat membantu menjalani perawatan dengan lebih efektif dan meredakan nyeri lebih cepat. 3. Kelupas wadah hingga sekitar 5 cm es terbuka. Dengan demikian, es dapat menempel pada punggung namun aman dipegang dengan tangan sehingga tidak menyebabkan radang dingin. 4. Usapkan es secara memutar dengan lembut pada punggung. Pijat bagian yang nyeri selama 8-10 menit sekali waktu.



5. Setelah selesai, keringkan punggung dengan handuk.

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Ice Massage akan di lakukan selama 1 minggu 2kali selama 1 bulan
2. Jika kulit terasa terlalu dinginatau mati rasa hentikan pemijatan hingga kulit terasa hangat kembali.

Lampiran 5. SOP SLOW STROKE BACK MASSAGE

	SLOW STROKE BACK MASSAGE		STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
	SOP	No. Dokumen :	
		No. Revisi :	
		Tanggal Terbit :	
		Halaman :	
Pengertian	Slow stroke back massage adalah massase dengan gerakan-gerakan tangan yang mekanisme terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Trisnowiyanto, Bambang, 2012)		
Tujuan	1. Menurunkan nyeri 2. Menurunkan kecemasan		
Kebijakan	Ibu Hamil TM III yang mengalami keluhan nyeri punggung.		
Petugas	Bidan		
Persiapan	1. Menyambut pasien, memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan 4. Menanyakan kesiapan pasien 5. Atur posisi pasien 6. Menjaga privacy pasien 7. Mengawali dengan tazmiah dan mengakhiri dengan tamhid		
Persiapan alat	1. Selimut 2. Lotion / Minyak 3. Handuk		

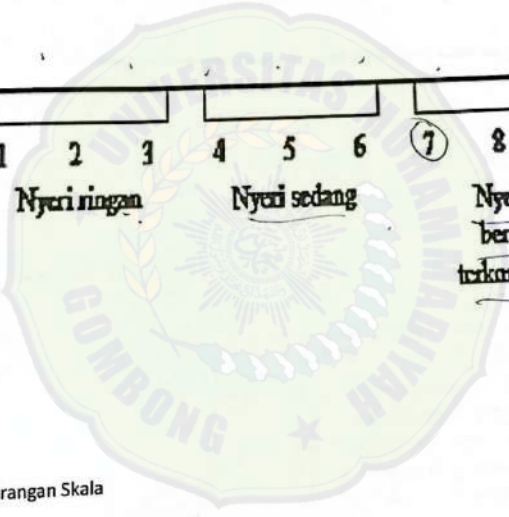
Cara Kerja	1. Mencuci tangan 2. Menyiapkan minyak atau lotion kedalam mangkuk kecil. 3. Mengatur posisi klien dengan posisi miring, duduk atau pronasi 4. Membantu klien melepas pakaian 5. Memasang selimut pada bagian tubuh yang tidakdiberi massage. 6. Mengoleskan lotion pada punggung. 7. Melakukan pemijatan utama dengan memijat secara lembut bagian torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 dengan 60 pijatandalam 3 – 10 menit. 8. Mengakhiri pemijatan dengan teknik <i>slow down massage</i> (mengurut punggung kembali). 9. Membersihkan punggung klien responden menggunakan air dan sabun bila diperlukan kemudian dibilas dengan waslap basah dan keringkan dengan handuk.. 10. Merapikan klien kembali 11. Mencuci tangan
--------------------------	---

Lampiran 6. Lembar Penilaian VDS

Sebelum Intervensi

My. S
Mg Ke - 1 Pertemuan 1

 INSTRUMEN PENILAIAN NYERI SEBELUM INTERVENSI
DENGAN VERBAL DISCRPTION SCALE
(VDS)



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak nyeri Nyeri ringan Nyeri sedang Nyeri berat terkontrol Nyeri berat tidak terkontrol

Keterangan Skala

0	= Tidak Nyeri
1-3	= Sedikit Nyeri/Ringan
4-6	= Agak Mengganggu Aktivitas/Sedang.
7-9	= Mengganggu Aktivitas/Berat Terkontrol
10	= Tidak Tertahankan/ Tidak Terkontrol

Dipindai dengan CamScanner

Sesudah Intervensi



INSTRUMEN PENILAIAN NYERI SETELAH INTERVENSI
DENGAN VERBAL DISCRPTION SCALE
(VDS)



Keterangan Skala

- 0 = Tidak Nyeri
- 1-3 = Sedikit Nyeri/Ringan
- 4-6 = Agak Mengganggu Aktivitas/Sedang.
- 7-9 = Mengganggu Aktivitas/Berat Terkontrol
- 10 = Tidak Tertahankan/ Tidak Terkontrol

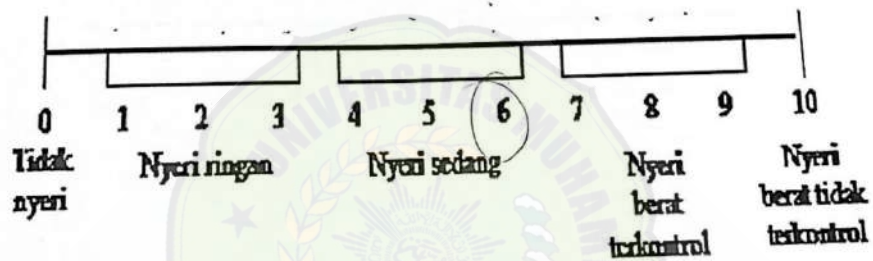
Dipindai dengan CamScanner

Sebelum Intervensi pada Responden 2

No. 14
Pertemuan 1



INSTRUMEN PENILAIAN NYERI SEBELUM INTERVENSI
DENGAN VERBAL DISCRPTION SCALE
(VDS)



Keterangan Skala

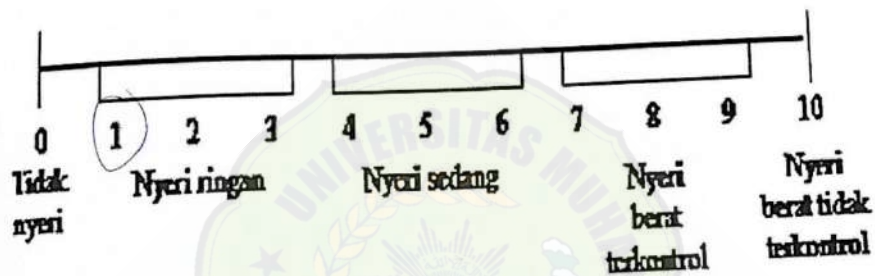
- 0 = Tidak Nyeri
- 1-3 = Sedikit Nyeri/Ringan
- 4-6 = Agak Mengganggu Aktivitas/Sedang.
- 7-9 = Mengganggu Aktivitas/Berat Terkontrol
- 10 = Tidak Tertahankan/ Tidak Terkontrol

Dipindai dengan CamScanner

Sesudah intervensi pada responden 2



INSTRUMEN PENILAIAN NYERI SETELAH INTERVENSI
DENGAN VERBAL DISCRPTION SCALE
(VDS)



Keterangan Skala

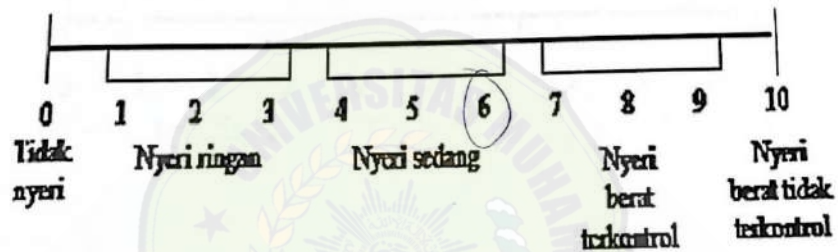
- 0 = Tidak Nyeri
- 1-3 = Sedikit Nyeri/Ringan
- 4-6 = Agak Mengganggu Aktivitas/Sedang.
- 7-9 = Mengganggu Aktivitas/Berat Terkontrol
- 10 = Tidak Tertahankan/ Tidak Terkontrol

Dipindai dengan CamScanner

Sebelum intervensi pada responden 3



INSTRUMEN PENILAIAN NYERI SEBELUM INTERVENSI
DENGAN VERBAL DISCRPTION SCALE
(VDS)



Keterangan Skala

- 0 = Tidak Nyeri
- 1-3 = Sedikit Nyeri/Ringan
- 4-6 = Agak Mengganggu Aktivitas/Sedang.
- 7-9 = Mengganggu Aktivitas/Berat Terkontrol
- 10 = Tidak Tertahankan/ Tidak Terkontrol

Dipindai dengan CamScanner

Sesudah intervensi pada responden 3



INSTRUMEN PENILAIAN NYERI SETELAH INTERVENSI
DENGAN VERBAL DISCRPTION SCALE
(VDS)



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 8. Lembar bimbingan



PROGRAM STUDY KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Retno Trisanti
NIM : B1801460
NAMA PEMBIMBING : Egi Sulastri, S.ST M.Keb

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	8/2 2021	Konsul Judul proposal	
2	15/2 2021	Mencari Jurnal	
3	2/3 2021	Konsul Bab 1	
4	31/3 2021	Konsul Bab 1 - 3	
5	30/4 2021	Acc proposal	

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 8. Lembar bimbingan



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2021

Nama : Retno Trisanti
NIM : B1801460
Pembimbing : Eti Sulastri, S.ST M.Keb
Kegiatan :Konsul KTI

No	Hari/Tanggal	Bimbingan	TTD
1	Minggu/25 Juli 2021	Konsul Bab IV dan V	
2	Senin/26 Juli 2021	Konsul Revisi Bab IV dan V	
3	Selasa/27 Juli 2021	ACC Bab IV dan V	
4	Kamis/5 Agustus 2021	Konsul Post Sidang	
5	Jumat/6 Agustus 2021	Acc	

Universitas Muhammadiyah Gombong