

## ABSTRAK

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FISIOTERAPI  
UNIVERSITAS INDONUSA ESA UNGGUL  
SKRIPSI, SEPTEMBER 2005

ESTI WIDYASTUTI

**“PENGARUH PEMBERIAN *MASSAGE* DAN LATIHAN KOREKSI  
POSTUR TERHADAP PENGURANGAN NYERI PINGGANG PADA IBU  
HAMIL”**

**6 BAB, 71 HALAMAN, 4 TABEL, 14 GAMBAR, 1 GRAFIK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *massage* dan latihan koreksi postur terhadap pengurangan nyeri pinggang pada ibu hamil. Peneliti melakukan penelitian pada pasien ibu hamil yang berkunjung ke Rumah Bersalin yang berada di daerah Jakarta. Sample ibu-ibu hamil yang diambil menggunakan metode *purpose sampling* dan bersifat *quasi eksperimental*, penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Agustus sampai dengan bulan September 2005 di Rumah Bersalin yang ada di Jakarta. Peneliti hanya menggunakan 1 kelompok perlakuan yang diberikan terapi *massage* dan latihan koreksi postur. Alat yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri yang dirasakan ibu hamil peneliti menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS). Pada kelompok perlakuan efek terapi dari *massage* yang diharapkan, yaitu menstimulais sirkulasi darah dan mempercepat proses pembuangan sisa metabolisme, mengurangi ketegangan otot dan nyeri, menjaga fleksibilitas jaringan, memfasilitasi *general* rileksasi. Sedangkan efek terapi dari latihan koreksi postur, yaitu dapat mengontrol *pelvic-tilt*, membantu membentuk *aligment* yang mendekati normal, meningkatkan stabilitas sendi, membantu mengimbangi pergeseran *center of gravity*, memperkuat otot-otot abdomen dan dasar panggul, mencegah lemahnya kembali otot-otot abdomen dan dasar panggul. Pengolahan data dan analisa data hasil pengukuran nyeri pinggang ibu dengan menggunakan uji *T related test*. Pada kelompok perlakuan ditemukan perbedaan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan *massage* dan latihan koreksi postur dengan hasil  $P= 0.000$  ( $P<0.05$ ). Pada uji statistik ditemukan perbedaan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil yang sangat bermakna.