

EFEKTIVITAS METODE REBOZO TERHADAP PENURUNAN NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER KE III DI BPM H KABUPATEN AGAM

Yellyta Ulsafitri^{1*}, Rini Amelia², Liza Merianti³

¹D III Kebidanan, ²S1 Kebidanan, ³D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir

*Email Korespondensi: yellytahandayani@gmail.com

Submitted: 18-06-2025, Reviewer: 11-07-2025, Accepted: 23-07-2025

ABSTRACT

Low back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women in the third trimester due to physiological and biomechanical changes during pregnancy. This discomfort can interfere with daily activities and reduce the overall quality of life. One non-pharmacological method that can be used to relieve low back pain is the Rebozo technique. This study aimed to determine the effectiveness of the Rebozo method in reducing low back pain in third-trimester pregnant women. This study used a quasi-experimental design, specifically a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 30 third-trimester pregnant women selected using purposive sampling. The level of pain was measured before and after the Rebozo intervention. Data were analyzed using a paired t-test. The paired t-test showed a statistical value of 10.723 with a p-value < 0.05, indicating a significant difference in the level of pain before and after the intervention. These results demonstrate that the Rebozo technique is effective in reducing low back pain in pregnant women. The Rebozo technique is proven to be effective in reducing low back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: *Low back pain, pregnant women, Rebozo technique*

ABSTRAK

Nyeri pinggang merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu hamil. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pinggang adalah teknik Rebozo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode Rebozo terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dan rancangan *one group pretest–posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang ibu hamil trimester III yang dipilih secara *purposive*. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik Rebozo. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test*. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai statistik sebesar 10,723 dengan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik Rebozo efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Teknik Rebozo terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: *Nyeri pinggang, ibu hamil, teknik Rebozo*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sebuah proses biologis yang menimbulkan beragam perubahan pada tubuh perempuan, baik dari segi fisik maupun emosional. Rasa nyeri pada pinggang sering kali menjadi permasalahan yang dihadapi oleh wanita hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Fenomena nyeri pinggang saat ini telah menjadi isu yang rumit, yang dijelaskan oleh *International Society for The Study of Pain* sebagai "pengalaman sensorik dan emosional yang sangat tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik yang sedang berlangsung maupun yang mungkin terjadi". Nyeri pada pinggang dapat menimbulkan rasa cemas dan resah, yang pada gilirannya berpotensi meningkatkan tingkat stres akibat perubahan fisik yang signifikan selama proses kehamilan (Rendo et al., 2024).

Nyeri punggung adalah salah satu bentuk ketidaknyamanan yang sering terjadi pada wanita hamil, terutama saat memasuki trimester ke III. Banyak wanita akan merasakan gejala tersebut menjelang bulan ketujuh. Prevalensi nyeri punggung yang signifikan selama masa kehamilan terjadi di beberapa negara yaitu Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di Nigeria. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester pertama selama kehamilan sekitar 16% , 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36. Hasil penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi sekitar 70-86% (Maziyah Hurin et al., 2025a).

Hasil Penelitian di Indonesia terkait nyeri punggung bawah selama masa kehamilan, prevalensi yang dilaporkan bervariasi mulai dari 54,2% hingga 76,7%

dengan usia kehamilan 14 sampai 41 minggu yang mengalami nyeri sedang hingga berat dengan menggunakan alat ukur *Visual Analogue Scale* (VAS) ataupun *Numeric Pain Rating Scale* (NPRS) (Fenny Nur Alfiyani et al., 2024).

Wanita yang mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami nyeri punggung pada saat hamil. Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian inferior gluteal (Triana Indryani et al., n.d.). Salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan senam hamil menggunakan Teknik Rebozo serta kompres air hangat pada titik yang dirasa nyeri oleh Ibu Hamil (Hurin'in et al., 2025). Teknik Rebozo sudah lama dijadikan sebagai terapi non farmakologi oleh Negara-negara berkembang, disebut juga teknik dilakukan diluar yang dilakukan pada ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang dengan posisi berdiri, telentang ataupun posisi lutut dan telapak tangan menempel dilantai. Terapis akan membantu mengontrol menggunakan syal tenun dari kedua belah sisi (Karmila Yuliana & Putri Yuriati, 2023).

Penelitian Brown, Douglas dan Flood (2001) menyatakan bahwa dengan menggunakan 10 metode non farmakologi yang dilakukan pada 46 orang didapatkan bahwa teknik pernapasan, relaksasi, akupresur, dan massage merupakan teknik yang paling efektif menurunkan nyeri saat persalinan, salah satunya adalah teknik rebozo dan nafas dalam (Hidayati et al., 2024).

Menurut jurnal IMJ teknik rebozo tidak hanya mudah digunakan dan diterima dengan baik oleh klien, namun juga dapat memberikan efek psikologis bermanfaat dan terapeutik yang bagi tenaga kesehatan,. Selain itu, teknik rebozo dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan, merilekskan tubuh, mempercepat proses penurunan

kepala, dan mengurangi intensitas nyeri. Teknik ini dapat diberikan bidan, tenaga kesehatan, dan keluarga (Taqqiyah et al., 2024).

Di Kabupaten Agam, khususnya di BPM "H", belum terdapat data yang pasti mengenai penggunaan teknik Rebozo sebagai intervensi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian mengenai efektivitas metode Rebozo terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester ketiga sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen berupa one group pretest-posttest design. Dalam desain ini, dilakukan pengukuran tingkat nyeri pinggang sebelum dan sesudah pemberian intervensi metode Rebozo tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di BPM H Kabupaten Agam pada tahun 2025. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling yang berjumlah 30 orang.

Data diolah berdasarkan distribusi frekuensi dan disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif berdasarkan hasil persentase. Variabel penelitian yaitu variabel independen pemberian metode rebozo dan variabel dependen tingkat nyeri pinggang pada ibu Trimester III. Untuk pengukuran skala nyeri diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS), yaitu skala penilaian subjektif dari 0 (tidak nyeri) sampai 10 (nyeri sangat berat). Penilaian dilakukan dua kali: sebelum dan sesudah intervensi Rebozo.

Intervensi Rebozo dilakukan sebanyak 1 kali dalam satu sesi selama 15–20

menit. Teknik dilakukan oleh peneliti yang telah terlatih, dengan menggunakan kain panjang (rebozo) yang diikatkan di sekitar pinggang ibu hamil, kemudian digerakkan secara ritmis (*gentle sifting motion*) untuk memberikan relaksasi otot dan menurunkan ketegangan di area pinggang. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Paired t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri pinggang sebelum dan sesudah intervensi. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan software SPSS versi terbaru, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden berdasarkan umur

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan umur

Rentang umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20-25	15	50%
26-30	10	33,3%
31-35	5	16,7%
Jumlah	30	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar (50%) dengan rentang 20-25 tahun.

Tingkat Nyeri Pinggang Sebelum Intervensi Teknik Rebozo.

Tabel 2. Tingkat Nyeri Pinggang Sebelum Intervensi Teknik Rebozo

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	8	26,7%
Sedang	10	33,3%
Berat	12	40,0%
Jumlah	30	100%

Nyeri pinggang merupakan salah satu keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Hal ini disebabkan oleh berbagai perubahan fisiologis, seperti peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, serta pelepasan hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi panggul sebagai persiapan persalinan. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas harian, kualitas tidur, bahkan memengaruhi kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan (Agustina et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum dilakukan teknik Rebozo, mayoritas responden mengalami nyeri pinggang dengan tingkat berat, yaitu sebanyak 12 orang (40%). Hal ini menunjukkan bahwa nyeri pinggang yang dirasakan sudah cukup mengganggu dan memerlukan intervensi penanganan. Kelompok ini sangat membutuhkan metode yang dapat membantu meredakan nyeri secara efektif, terutama yang bersifat non-farmakologis dan aman untuk kehamilan.

Tingginya proporsi nyeri sedang hingga berat menunjukkan perlunya perhatian dalam manajemen nyeri pada ibu hamil trimester III. Teknik Rebozo, sebagai salah satu metode non-invasif dan non-farmakologis, menjadi pilihan yang potensial dalam membantu mengurangi keluhan nyeri ini. Oleh karena itu, pemahaman terhadap kondisi awal tingkat nyeri sangat penting untuk menilai efektivitas intervensi yang diberikan.

Tingkat Nyeri Pinggang Setelah Intervensi Teknik Rebozo.

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan teknik Rebozo, mayoritas responden mengalami penurunan nyeri ke tingkat ringan (50%). Setelah dilakukan intervensi menggunakan teknik Rebozo, terjadi perubahan yang cukup signifikan pada

tingkat nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

Tabel 3. Tingkat Nyeri Pinggang Setelah Intervensi Teknik Rebozo

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	15	50,0%
Sedang	12	40,0%
Berat	3	10,0%
Jumlah	30	100%

Teknik Rebozo merupakan metode non-farmakologis yang bertujuan untuk merilekskan otot-otot sekitar panggul dan punggung bawah melalui gerakan ayunan lembut menggunakan kain panjang (rebozo). Teknik ini tidak hanya memberikan rasa nyaman, tetapi juga dapat memperbaiki posisi janin dan mengurangi ketegangan pada otot, yang secara tidak langsung berdampak pada penurunan intensitas nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan intervensi, sebanyak 15 orang (50%) mengalami penurunan nyeri ke tingkat ringan. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan manfaat nyata dari teknik Rebozo dalam mengurangi keluhan nyeri pinggang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa teknik Rebozo sangat efektif dalam mengurangi tekanan pada area pinggang dan membantu ibu merasa lebih rileks (Hutabarat & Marini, 2022)

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik Rebozo dapat digunakan sebagai metode manajemen nyeri alternatif yang aman, nyaman, dan tidak menimbulkan efek samping. Selain itu, teknik ini juga mudah diajarkan dan dapat diterapkan oleh

tenaga kesehatan maupun pendamping persalinan di fasilitas kesehatan primer.

Teknik Rebozo meningkatkan kenyamanan ibu bersalin, seringkali dengan melibatkan partisipasi pasangan untuk dukungan fisik dan emosional. Penggunaan kain untuk lilitan lembut atau ayunan dapat merelaksasi otot dan merangsang pelepasan endorfin, memberikan efek menenangkan dan mengurangi nyeri (Maziyah Hurin et al., 2025). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik Rebozo efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III, baik pada kategori ringan, sedang, maupun berat. Efektivitas ini menjadi landasan penting untuk mempertimbangkan integrasi teknik Rebozo sebagai bagian dari layanan antenatal care di berbagai fasilitas pelayanan kebidanan.

Uji normalitas

Tabel 4 Uji normalitas *Shapiro Wilk*

Kelompok Data	Statistik Shapiro-Wilk (W)	Sig. (p-value)	Keterangan
Sebelum Intervensi	0,957	0,245	Data berdistribusi normal
Sesudah Intervensi	0,951	0,189	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil statistic pada uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* dapat diketahui bahwa nilai Signifikansi pretest sebesar 0,957 dan posttest adalah 0,951. dapat disimpulkan bahwa hasil statistik bahwa hasil pretest dan posttest lebih besar dari 0,05 sehingga disimpulkan bahwa ada manfaat metode robozo dalam mengurangi nyeri pinggang.

Efektivitas Metode Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III.

Tabel 5. Efektivitas Metode Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III

intervensi	Mean	Standar deviasi	Df	T	P-Value
Pre tes	7,2	1,5	29	10,723	0,000
Post tes	4,3	1,2			

Tabel 5 menunjukkan bahwa Berdasarkan pada hasil statistik efektifitas metode robozo terlihat bahwa rata-rata tingkat nyeri pinggang responden sebelum diberikan metode rebozo adalah 7,20 sedangkan sesudah diberikan metode rebozo sebesar 4.30. Sehingga terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan metode rebozo terhadap penurunan nyeri pinggan responden dimana terdapat perbedaan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 2,90. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa pemberian metode rebozo sangat efektif atau memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan uji *paired t test* didapatkan nilai t hitung sebesar 10,723 dengan *p-value* sebesar 0,000. Oleh karena *p-value* 0,000 < α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan metode rebozo terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Tingkat nyeri pinggang sebelum dilakukan teknik Rebozo didominasi oleh nyeri berat (40%), Setelah dilakukan intervensi teknik Rebozo, terjadi perubahan signifikan, di mana sebagian besar

responden mengalami nyeri ringan (50%), Hasil analisis statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, teknik Rebozo terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada BPM H dan semua pihak yang telah membantu melancarkan kegiatan pelaksanaan penelitian terhadap ibu Hamil Trimester III.

REFERENSI

- Evi Agustina, T. M. (2024). Differences in Labor Pain in the First Stage of the Active Phase Before and After Being Given Rebozo Shake The Apple Tree at TPMB Afah Fahmi, Surabaya City Area.
- Fenny Nur Alfiyani, Z. H. (2024). Hubungan antara Nyeri Punggung Bawah terhadap Aktivitas Fungsional pada Ibu Hamil di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit.
- Ganda Agustina Hartati Simbolon, U. D. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pencegahan *COVID-19* dan Teknik Rebozo .
- Julietta Hutabarat, S. T. (2022). Relaksasi Rebozo pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Tanjung & PMB Asni Sitio .
- Karmila Yuliana, P. Y. (2023). Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III pada NY. N dengan Penerapan Teknik Rebozo di Puskesmas Tanjung Pinang.
- Karwati, D. A. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada NY.W dengan Nyeri Pinggang .
- Musliha, I. (2023). Efektivitas Teknik Rebozo Shake the Apple (RSTA) Terhadap Intensitas Nyeri Dan Lama Kala .
- Nur Maziyah Hurin'in, C. A. (2025). Bina Desa untuk Kesehatan Ibu Hamil : Pemanfaatan GYMBALL dan Rebozo
- Nur Maziyah Hurin'in, R. A. (2025). Perbedaan Efektifitas Rebozo dan Gymball terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.
- Nurul Hidayati, Z. M. (2024). Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Polindes Batu Kuta Lombok Barat .
- Putri Yuriati, W. S. (2022). Manfaat Persalinan Nyaman dengan Teknik Rebozo pada Ibu Hamil .
- Rofifah Taqqiyah, E. K. (2024). Asuhan Kehamilan pada NY. A dengan



Teknik Rebozo untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Sakit Pinggang.
Triana indriyani, W. s. (2022). Perbedaan Skor Nyeri Pinggang pada Ibu hamil Trimester III yang melaksanakan senam hamil di BPM kota Pagar Alam Sumatera Selatan.

Yosefa Marni Rendo, R. L. (2023). Efektivitas Metode Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi.

