

PENGARUH TEKNIK REBOZO TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III

Sri Dewinal Ibrahim¹, Rizky Nikmathul Husna Ali², Sri Mulyaningsih³, Yuliandary Yunus⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

E-mail: rizkynikmathulali@umgo.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik Rebozo terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experiment melalui pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung pada kelompok intervensi mengalami penurunan setelah diberikan teknik Rebozo, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan. Uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan teknik Rebozo terhadap penurunan nyeri punggung. Penurunan nyeri terjadi karena teknik Rebozo memberikan efek relaksasi otot, meningkatkan kenyamanan, serta menghambat transmisi nyeri melalui mekanisme gate control. Kesimpulannya, teknik Rebozo efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Teknik ini dapat dijadikan alternatif intervensi yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan.

Kata kunci :teknik Rebozo, nyeri punggung, kehamilan trimester III, terapi nonfarmakologis

Abstract

This study aims to determine the effect of the Rebozo technique on reducing back pain in third-trimester pregnant women in the working area of Limboto Health Center. This research used a quantitative method with a quasiexperimental design using a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of third-trimester pregnant women divided into intervention and control groups. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results showed that the average back pain in the intervention group decreased after the application of the Rebozo technique, while the control group showed no significant change. Statistical analysis indicated a $p\text{-value} < 0.05$, meaning that the Rebozo technique had a significant effect on reducing back pain. The reduction in pain occurs due to muscle relaxation, increased comfort, and inhibition of pain transmission through the gate control mechanism. In conclusion, the Rebozo technique is effective as a nonpharmacological method to reduce back pain in third-trimester pregnant women. It can be used as a safe and practical alternative intervention in midwifery care.

Keywords : Rebozo technique, back pain, third trimester pregnancy, nonpharmacological therapy

LATAR BELAKANG

Dampak dari NPB (Nyeri Punggung Bawah) bila tidak ditangani antara lain gangguan aktivitas harian, gangguan tidur, penurunan kualitas hidup, peningkatan kecemasan, risiko jatuh, keterbatasan mobilitas, hingga gangguan psikologis. Keluhan ini berdampak pada ibu hamil yang

mengalami nyeri bagian pinggang dan punggung yaitu membuat ibu lelah secara fisik, emosional dan mengganggu aktifitas fisik sehari-hari, seperti istirahat dan sulit untuk tidur serta sulit dalam konsentrasi saat melakukan komunikasi dengan orang lain (Rofiasari et al., 2020).

Nyeri punggung bawah atau yang di sebut NPB merupakan keluhan umum yang biasanya terjadi pada kehamilan trimester III yang disebabkan oleh perubahan fisiologis, hormonal, dan biomekanik. NPB ibu hamil terjadi karena adanya pergerakan pelvis akibat pembesaran uterus. Mobilitas simfisis pubis dan sakro iliaka akan bertambah sehingga rongga panggul menjadi lebih lebar. Semua perubahan ini dapat menimbulkan gerakan seperti meluncur yang tidak stabil ketika berjalan dan nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan salah satu rasa ketidaknyamanan yang paling umum selama masa kehamilan menjelang bulan ke tujuh, banyak wanita hamil mengalami nyeri punggung. (Hidayanti dan Munawarah 2024).

Program Pemerintah untuk mendeteksi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III termasuk nyeri punggung yaitu; Program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), ANC terpadu (Pemeriksaan kehamilan 10T) termasuk edukasi tentang ketidaknyamanan kehamilan, Gerakan 1000 HPK, Program Puskesmas Pro KIA, dan Pelatihan Continuity of Care (CoC) bagi bidan. Namun, belum ada program khusus untuk manajemen nyeri punggung secara nonfarmakologis seperti teknik rebozo, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi evidence base bagi program kebidanan di fasilitas kesehatan (Sandall, Et.all 2023).

Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebaiknya diawali dengan terapi nonfarmakologis karena lebih aman dan efektif tanpa menimbulkan efek samping bagi janin. Salah satu teknik yang banyak digunakan adalah teknik Rebozo, yaitu metode tradisional dari Meksiko yang menggunakan kain panjang untuk menggoyangkan atau mengayun lembut area panggul dan punggung bawah ibu hamil. Gerakan ini membantu merilekskan otot lumbal, memperbaiki posisi janin, dan meningkatkan aliran darah ke jaringan punggung, sehingga mengurangi ketegangan serta nyeri (Wulandari & Ratnaningrum, 2025; Wardani & Nahria, 2025).

Selain itu, kombinasi Rebozo dengan senam hamil, prenatal yoga, massage endorphen, atau kompres hangat terbukti memperkuat fleksibilitas otot punggung dan menurunkan intensitas nyeri secara signifikan (Laisouw & Lestaluhu, 2025; Putri et al., 2025). Bila nyeri tidak teratasi, terapi farmakologis seperti parasetamol dapat diberikan sebagai pilihan aman dengan pengawasan tenaga kesehatan (Uddin et al., 2025). Dengan demikian, pendekatan integratif antara teknik Rebozo dan

farmakoterapi ringan dapat menjadi strategi efektif dan aman dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Rata-rata masyarakat ketika mengalami ketidaknyamanan selama trimester III termasuk nyeri punggung, beberapa hanya beristirahat, ada juga yang mengonsumsi analgesik bila nyeri berat, dan ada juga yang tidak melakukan penanganan apa pun. Hasil ini menunjukkan rendahnya pemanfaatan teknik nonfarmakologis khususnya teknik rebozo, padahal metode ini aman dan efektif. Masyarakat cenderung memilih istirahat atau obat, bukan pendekatan komplementer seperti rebozo (Karmila et.al 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sharley Uweretha Giswa dan Islah Wahyuni (2025), Tentang Efektivitas rebozo shake dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil, diperoleh hasil pelaksanaan intervensi Rebozo Shake pada Ny. S, usia kehamilan 34 minggu, menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung berdasarkan pengukuran Numerical Rating Scale (NRS). Sebelum intervensi, ibu melaporkan nyeri punggung pada kategori sedang, sedangkan setelah intervensi intensitas nyeri menurun menjadi kategori ringan. Selain itu, ibu menyatakan merasa lebih rileks, nyaman, dan kualitas tidur meningkat.

Penelitian Nur Maziyah Hurin'in (2024) tentang Perbedaan efektivitas rebozo dan gymball terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan hasil sesudah diberikan teknik rebozo dan gym ball 6 ibu hamil mengalami penurunan nyeri berat, 14 ibu hamil mengalami penurunan nyeri sedang, 9 ibu hamil mengalami penurunan nyeri ringan, dan 3 ibu hamil tidak mengalami penurunan rasa nyeri. Teknik rebozo ini dapat membantu ibu untuk menjadi lebih rileks tanpa bantuan obat apapun. Hal ini membuat teknik ini sangatlah berguna untuk mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian lebih baru di Indonesia, studi oleh (Hidayati et al, 2024) yang menemukan bahwa intervensi menggunakan Teknik Rebozo efektif menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester akhir, menekankan aspek relaksasi dan kenyamanan yang ditimbulkan.

Oleh karena itu, segala bentuk usaha untuk mengurangi penderitaan ibu hamil, selama aman dan tidak bertentangan dengan syariat, diperbolehkan. Teknik rebozo sebagai metode nonfarmakologis yang aman dapat dipandang sebagai ikhtiar positif dalam menjaga kesehatan ibu dan janin (Idham halid, 2025). Hasil wawancara dengan 9 orang ibu hamil trimester 3 di kelurahan Hepuhulawa kecamatan limboto pada bulan oktober 2025 terdapat 4 ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang dan 5 lainnya mengalami nyeri punggung yang cukup mengganggu aktivitas, apalagi disaat ibu sering berdiri terlalu lama hal ini cukup mengganggu ibu.

METODE

Metode yang digunakan adalah quasi-eksperiment, dengan membagi dua kelompok yakni kelompok perlakuan (yang dilakukan teknik rebozo) dan kelompok kontrol (yang tidak dilakukan rebozo). Desainnya adalah Design pretest-posttest control group, tingkat nyeri diukur sebelum dan setelah perlakuan untuk kedua kelompok. Teknik penelitian terdiri dari Teknik pengambilan sampel, Teknik pengumpulan data melalui, intervensi, dan observasi, kemudian dilanjutkan dengan Teknik analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Usia				
<20 Tahun	2	12,5	3	18,8
>20 Tahun	14	87,5	13	81,2
Total	16	100	16%	100
Paritas				
Belum Melahirkan	5	31,25	4	25
Melahirkan 1-3 kali	9	56,25	9	56,25
Melahirkan >3 kali	2	12,5	3	18,75
Total	16	100	16	100
Pekerjaan				
Tidak Bekerja	11	69,75	9	56,25
Ibu Bekerja	5	31,25	7	43,75
Total	16	100	16	100

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia lebih dari 20 tahun (87,5% pada kelompok eksperimen dan 81,2% pada kelompok kontrol). Berdasarkan paritas, mayoritas responden telah melahirkan 1–3 kali (masing-masing 56,25% pada kedua kelompok). Sementara berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja (68,75% pada kelompok eksperimen dan 56,25% pada kelompok kontrol). Dengan demikian, responden umumnya merupakan ibu hamil usia dewasa, memiliki pengalaman melahirkan, dan sebagian besar tidak bekerja.

Tabel 2 Eksperimen *Numeric Rating Scale* (NRS)

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
0 (tidak nyeri)	0	0	0	0
1-3 (nyeri ringan)	0	0	2	12,5
4-6 (nyeri sedang)	7	43,8	11	68,7
7-10 (nyeri berat)	9	56,2	3	18,8
Total	16	100	16	100

Analisis Tabel 2 menunjukkan pada kelompok eksperimen. Skor nyeri sebelum pengukuran adalah 5-9 dimana ada 9 orang yang memiliki kategori nyeri berat, 7 orang nyeri sedang. Sedangkan skala nyeri setelah intervensi menjadi 3-8 dimana terjadi penurunan skor nyeri pada sebagian peserta, dengan jumlah 2 orang nyeri ringan dan 11 orang nyeri sedang, 3 orang lainnya tidak mengalami perubahan nyeri.

Tabel 3 Kontrol *Numeric Rating Scale* (NRS)

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
0 (tidak nyeri)	0	0	0	0
1-3 (nyeri ringan)	0	0	0	0
4-6 (nyeri sedang)	8	50	8	50
7-10 (nyeri berat)	8	50	8	50
Total	16	100	16	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa pada kelompok kontrol, sebagian besar responden tidak mengalami perubahan skor nyeri punggung antara sebelum dan sesudah pengamatan. Dari 16 responden, hanya 1 orang (6,25%) yang mengalami penurunan nyeri sebesar 1 poin, sedangkan 15 responden (93,75%) memiliki skor nyeri yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa pemberian teknik Rebozo, nyeri punggung ibu hamil trimester III tidak mengalami penurunan yang signifikan.

Tabel 4 Analisis Bivariat Pengaruh Teknik Rebozo terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

Kelompok	Rata-rata Skor Nyeri Sebelum	Rata-rata Skor Nyeri Sesudah	Seisih Rata-rata	Uji Statistik	p-value	Keterangan
Eksperimen (dengan Teknik Rebozo)	6,81	5,13	1,63	Uji Wilcoxon	0,002	Ada perbedaan Signifikan
Kontrol (tanpa Teknik Rebozo)	6,69	6,63	0,06	Uji Wilcoxon	1,000	Tidak ad perbedaan Signifikan

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 4, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan teknik Rebozo terjadi penurunan rata-rata skor nyeri punggung dari

6,81 sebelum intervensi menjadi 5,13 setelah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 1,68. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik Rebozo. Hal ini menunjukkan bahwa teknik Rebozo berpengaruh secara nyata dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik Rebozo, rata-rata skor nyeri punggung sebelum pengamatan adalah 6,69 dan setelah pengamatan menjadi 6,63, dengan selisih rata-rata hanya sebesar 0,06. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok ini menunjukkan nilai pvalue sebesar 1,000 ($p > 0,05$), yang menandakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah pengamatan. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi teknik Rebozo, nyeri punggung pada ibu hamil trimester III cenderung tidak mengalami perubahan.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik Rebozo memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan 50 nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

Analisis Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi teknik Rebozo, diperoleh rata-rata skor nyeri punggung sebelum intervensi sebesar 6,81 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang hingga berat berdasarkan skala Numeric Rating Scale (NRS). Setelah diberikan intervensi teknik Rebozo selama 7 hari, rata-rata skor nyeri menurun menjadi 5,13, dengan selisih penurunan sebesar 1,68 poin.

Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik Rebozo. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik Rebozo efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penurunan nyeri ini dapat dijelaskan melalui teori gate control yang menyatakan bahwa rangsangan sentuhan atau gerakan ritmis pada tubuh dapat menghambat transmisi impuls nyeri menuju otak. Gerakan lembut pada teknik Rebozo menstimulasi serabut saraf A-beta, sehingga dapat menutup “gerbang nyeri” dan mengurangi persepsi nyeri pada ibu hamil. Selain itu, teknik

Rebozo juga membantu merelaksasikan otot punggung dan panggul yang tegang akibat perubahan postur tubuh selama kehamilan trimester III. Hal ini menyebabkan ibu hamil merasakan tubuh lebih rileks dan nyaman sehingga intensitas nyeri punggung berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati et al. (2024) yang menyatakan bahwa teknik Rebozo efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester akhir karena memberikan efek relaksasi pada otot punggung. Penelitian lain oleh Nur Maziyah Hurin'in (2024) juga menunjukkan bahwa pemberian teknik Rebozo dapat menurunkan kategori nyeri punggung ibu hamil dari berat menjadi sedang atau ringan. 51 Temuan ini menunjukkan bahwa teknik Rebozo merupakan salah satu metode non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Analisis Nyeri Punggung sebelum dan sesudah pada Kelompok Kontrol

Hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik Rebozo terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian teknik Rebozo secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Secara teori, nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang umum terjadi akibat perubahan fisiologis dan biomekanik tubuh selama kehamilan. Pembesaran uterus menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan sehingga ibu hamil cenderung mengalami peningkatan lordosis lumbal. Kondisi ini mengakibatkan otot-otot punggung bawah bekerja lebih berat dan menjadi tegang, sehingga menimbulkan nyeri. Selain itu, pengaruh hormon relaksin menyebabkan ligamen menjadi lebih kendur, yang dapat mengurangi stabilitas sendi panggul dan tulang belakang. Tanpa adanya intervensi khusus untuk membantu relaksasi otot, nyeri punggung pada trimester III cenderung menetap atau bahkan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Maziyah Hurin'in (2024) yang menyatakan bahwa pada ibu hamil trimester III yang tidak diberikan intervensi non-farmakologis, intensitas nyeri punggung cenderung tidak mengalami penurunan yang bermakna.

Nyeri tetap dirasakan karena faktor postur tubuh dan beban kehamilan yang terus berlangsung. Penelitian lain oleh Hidayati et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kelompok ibu hamil yang tidak mendapatkan teknik relaksasi khusus, seperti teknik Rebozo atau metode non-farmakologis lainnya, tidak mengalami perubahan signifikan pada skor nyeri punggung.

Hal ini menegaskan bahwa penurunan nyeri punggung pada ibu hamil tidak terjadi secara spontan, tetapi memerlukan intervensi yang tepat. Berdasarkan karakteristik responden pada kelompok kontrol, sebagian besar ibu hamil berada pada usia lebih dari 20 tahun dan memiliki paritas 1–3 kali melahirkan. Meskipun usia tersebut termasuk usia reproduktif yang relatif aman, pada trimester III ibu tetap rentan mengalami nyeri punggung akibat perubahan postur dan peningkatan berat badan. Selain itu, mayoritas responden tidak bekerja, namun aktivitas rumah tangga yang dilakukan setiap hari tetap dapat memberikan beban fisik pada punggung. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri punggung tetap dirasakan meskipun tidak melakukan pekerjaan berat di luar rumah, terutama tanpa adanya upaya relaksasi atau intervensi khusus. Nurjanah, S., et al. (2019).

Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya penurunan nyeri punggung yang signifikan pada kelompok kontrol disebabkan oleh tidak diberikannya intervensi teknik Rebozo atau metode relaksasi lainnya. Tanpa adanya rangsangan relaksasi pada otot dan ligamen punggung serta panggul, ketegangan otot tetap terjadi sehingga nyeri punggung cenderung menetap. Selain itu, faktor perubahan fisiologis yang terus berlangsung hingga akhir kehamilan diduga turut mempertahankan intensitas nyeri pada kelompok kontrol.

Analisis pengaruh terknik rebozo terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor nyeri punggung pada kelompok eksperimen sebelum diberikan teknik Rebozo adalah 6,81, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang hingga berat. Setelah diberikan intervensi teknik Rebozo selama 7 hari (1 kali sehari selama 3 menit), rata-rata skor nyeri menurun secara signifikan menjadi 5,13, dengan selisih penurunan sebesar 1,68 skala.

Penurunan ini didukung oleh uji statistik Wilcoxon yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik Rebozo memberikan

dampak yang nyata terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hidayati et al (2024) yang menyatakan bahwa teknik Rebozo efektif menurunkan skala nyeri punggung dengan memberikan sensasi relaksasi dan kenyamanan pada ibu hamil.

Penurunan nyeri punggung pada kelompok eksperimen setelah diberikan teknik Rebozo dapat dijelaskan melalui teori Gate Control. Teknik Rebozo dilakukan dengan gerakan mengguncang panggul secara lembut dan ritmis, sehingga memberikan rangsangan sentuhan pada kulit dan jaringan di sekitar punggung dan panggul. Rangsangan ini akan mengaktifkan serabut saraf A-beta yang berfungsi menghantarkan sensasi sentuhan, sehingga mampu menghambat atau menutup “gerbang” penghantar nyeri ke otak. Akibatnya, persepsi nyeri yang dirasakan ibu menjadi berkurang. Selain itu, gerakan Rebozo juga membantu merelaksasikan otot-otot punggung bawah dan ligamen yang mengalami ketegangan akibat perubahan postur dan beban kehamilan trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayati et al. (2024) yang menyatakan bahwa pemberian teknik Rebozo secara rutin mampu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III secara signifikan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ibu hamil merasakan tubuh lebih rileks dan nyaman setelah dilakukan teknik Rebozo, sehingga nyeri punggung berkurang. Penelitian lain oleh Nur Maziyah Hurin'in (2024) juga menunjukkan bahwa teknik Rebozo efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III, bahkan mampu mengubah kategori nyeri dari berat menjadi sedang atau ringan. Hal ini membuktikan bahwa teknik Rebozo merupakan metode non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengatasi nyeri punggung selama kehamilan.

Pada penelitian ini, sebagian besar responden pada kelompok eksperimen berada pada usia reproduktif (>20 tahun) dan memiliki paritas 1–3 kali melahirkan. Pada usia dan paritas tersebut, ibu hamil cenderung mengalami perubahan fisiologis yang cukup nyata, seperti peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi tubuh, dan peningkatan lordosis, yang dapat memicu nyeri punggung. Selain itu, sebagian besar responden juga merupakan ibu yang tidak bekerja, sehingga aktivitas harian lebih banyak dilakukan di rumah dengan posisi berdiri, duduk, atau membungkuk dalam waktu lama. Kondisi ini dapat memperberat ketegangan otot punggung. Pemberian teknik

Rebozo pada karakteristik responden seperti ini menjadi tepat karena mampu membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa rileks. Purnamasari, R (2019).

Peneliti berasumsi bahwa penurunan nyeri punggung pada kelompok eksperimen terjadi karena teknik Rebozo tidak hanya bekerja secara fisik melalui relaksasi otot, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman dan tenang pada ibu hamil. Gerakan yang lembut dan dilakukan secara rutin membuat ibu merasa diperhatikan dan lebih rileks, sehingga persepsi terhadap nyeri menjadi berkurang. Dengan demikian, teknik Rebozo dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Limboto menyimpulkan bahwa rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum intervensi pada kelompok eksperimen adalah 6,81 dan pada kelompok kontrol adalah 6,69, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri punggung yang cukup tinggi akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Setelah dilakukan intervensi teknik Rebozo, rata-rata skor nyeri pada kelompok eksperimen menurun menjadi 5,13, sedangkan pada kelompok kontrol skor nyeri relatif tidak mengalami perubahan yaitu dari 6,69 menjadi 6,63. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan intervensi mengalami penurunan intensitas nyeri dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$) pada kelompok eksperimen, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik Rebozo. Sementara pada kelompok kontrol diperoleh p-value sebesar 1,000 ($p > 0,05$) yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik Rebozo memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Limboto, sehingga hipotesis penelitian (H_a) diterima.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada masyarakat wilayah Puskesmas Limboto yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data.

Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan, masukan dan motivasi yang diberikan selama penelitian ini berlangsung. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada seluruh responden yang bersedia berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2020). Teknik Prosedural Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Brown, S., Douglas, C., & Flood, M. (2024). Non-pharmacological pain relief methods in labor. *Journal of Midwifery*.
- Damayanti, Y. U. Fatimah, M. Departement, B. H. Polytechnic, G. Scholar, and S. Direct, “THE EFFECT OF REBOZO TECHNIQUE TO REDUCING PAIN AND,” proceeding 4th Int. Conf. Interprofessional Heal. Collab. Community Empower., no. December, pp. 14–16, 2021.
- Garcia, Maria., Morales, L., & Miranda, A. (2020). Traditional rebozo use in maternal care. *Journal of Midwifery & Women’s Health*.
- Hashim, M. Mahmoud, A. Yousif, and S. F. Mohammed, “Effect of Applying Rebozo Techniques on Pain Intensity and Anxiety among Primiparous Women during the Active Phase of Labor .,” vol. 14, no. 2, 2023.
- Hidayanti, S., & Munawarah, L. (2024). Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 33–41.
- Idham Halid. (2025). Perspektif Islam dalam Menjaga Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Etika dan Kesehatan Islam*, 5(1), 60–68.
- Karmila, R., et al. (2023). Persepsi Ibu Hamil terhadap Penggunaan Teknik Rebozo untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Bidan Sehat*, 7(2), 150–159.
- Keijzer, Karen., & Tuyl, Marlies van. (2021). Rebozo technique in maternity care: A practical guide. *Midwifery Today*.
- N. Hidayati, Z. Munawarah, P. P. Utami, and F. Mubayyina, “Pengaruh Tekhnik Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Polindes Batu Kuta Lombok Barat,” vol. 12, no. 1, pp. 812, 2024.
- Nur Maziyah Hurin’in. (2024). Perbedaan Efektivitas Rebozo dan Gym Ball terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Modern*, 6(1), 77–84.

- Rofiasari, N., et al. (2020). Dampak Nyeri Punggung Bawah terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 115122.
- Sandall, J., et al. (2010). *Continuity of Care and Safety in Maternal Health: Evidence and Policy Implications*. World Health Organization.
- Wardani, A., & Nahria, P. (2025). Manajemen Nyeri Nonfarmakologis dengan Teknik Rebozo pada Kehamilan Trimester III. *Indonesian Journal of Midwifery*, 9(3), 210–218.
- Wulandari, S., & Ratnaningrum, D. (2025). Efektivitas Teknik Rebozo dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Akhir. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 14(1), 45–52.