

**IMPLEMENTASI PIJAT *PETRISSAGE* DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS TINEWATI**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

ROSLIANA FITRI

NIM. P2.06.20.1.23.089

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

TASIKMALAYA

2026

**IMPLEMENTASI PIJAT *PETRISSAGE* DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS TINEWATI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi Keperawatan
Tasikmalaya



Oleh :

ROSLIANA FITRI

NIM. P2.06.20.1.23.089

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA JURUSAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA PROGRAM STUDI
KEPERAWATAN
TASIKMALAYA 2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Pijat *Petrissage* dengan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III.” Proposal ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis menyadari masih terdapat keterbatasan dan kekurangan, namun berkat dukungan, bimbingan, serta arahan dari berbagai pihak, proposal ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners,M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, Ns., M.Kep., Sp. Kep.J, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku ketua Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Tetet Kartilah, S.Kp., M.Kes, selaku dosen pembimbing utama yang sudah interaktif membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan proposal penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
5. Ibu Tetik Nurhayati, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku dosen pembimbing pendamping yang sudah mengarahkan terkait penulisan dalam penyusunan proposal penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
6. Seluruh staf kependidikan, civitas akademika, dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.

7. Allah SWT atas rahmat, karunia, kesehatan, dan kekuatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
8. Diri sendiri atas usaha, kesabaran, dan semangat dalam menyelesaikan proses penyusunan proposal ini.
9. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi kepada penulis.
10. Teman-teman yang telah memberikan bantuan, semangat, dan dukungan selama proses penyusunan proposal.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan belum mencapai tingkat kesempurnaan. Hal tersebut tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan, pengalaman, maupun kemampuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri serta bagi para pembaca.

Tasikmalaya, Juni 2026



Rosliana Fitri

ABSTRAK

IMPLEMENTASI PIJAT *PETRISSAGE* MENGGUNAKAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS TINEWATI

Rosliana Fitri¹

Dr. Tetet Kartilah²

Tetik Nurhayati³

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan keluhan muskuloskeletal yang mendominasi ibu hamil trimester III akibat adaptasi biomekanik dan pergeseran pusat gravitasi tubuh. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas harian serta menurunkan kualitas tidur menjelang persalinan. Penatalaksanaan standar di puskesmas umumnya sebatas edukasi lisan tanpa terapi fisik khusus. Tujuan: Menggambarkan asuhan keperawatan mandiri melalui penerapan kombinasi pijat *petrissage* menggunakan minyak aromaterapi lavender dalam menurunkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Metodologi: Desain penelitian menggunakan metode studi kasus deskriptif kualitatif pada satu responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tinewati. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik paraspinal lumbal, serta pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Intervensi dilakukan melalui kunjungan rumah selama 3 hari berturut-turut dengan total durasi 30 menit per sesi, yang dibagi menjadi tahap pra-tindakan (10 menit orientasi dan *pre-test*), tahap tindakan (10 menit pijat *petrissage* dan inhalasi lavender), serta tahap pasca-tindakan (10 menit evaluasi respons dan *post-test*). Hasil: Pengkajian awal menunjukkan responden mengalami nyeri sedang dengan skala 6, wajah meringis, dan otot punggung kaku. Setelah dilakukan implementasi, terjadi penurunan skala nyeri secara bertahap setiap harinya hingga menetap di skala 3 (nyeri ringan) pada hari ketiga. Secara objektif, otot paraspinal terasa lebih lunak, ketegangan bokong berkurang, ekspresi wajah rileks, dan kualitas tidur malam responden meningkat. Kesimpulan: Penerapan kombinasi pijat *petrissage* menggunakan minyak aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung bawah secara signifikan. Saran: Intervensi komplementer mandiri ini diharapkan dapat diintegrasikan ke dalam program Kelas Ibu Hamil dan pelayanan *Antenatal Care* (ANC) terpadu di puskesmas sebagai standar operasional prosedur non-farmakologis yang aman.

Kata Kunci: aromaterapi lavender, ibu hamil trimester III, nyeri punggung bawah, pijat *petrissage*, terapi nonfarmakologis

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF PETRISSAGE MASSAGE USING LAVENDER AROMATHERAPY OIL ON REDUCING LOWER BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT UPTD PUSKESMAS TINEWATI

Rosliana Fitri¹

Dr. Tetet Kartilah²

Tetik Nurhayati³

Background: Lower back pain is one of the most common musculoskeletal complaints experienced by third trimester pregnant women due to biomechanical adaptations and shifts in the body's center of gravity. If left untreated, this condition may interfere with daily activities and reduce sleep quality before childbirth. Standard management at community health centers is generally limited to verbal education without specific physical therapy. Objective: To describe independent nursing care through the application of petrissage massage combined with lavender aromatherapy oil in reducing lower back pain scale among third trimester pregnant women. Methodology: This study used a qualitative descriptive case study design involving one respondent in the working area of UPTD Puskesmas Tinewati. Data were collected through interviews, observations, physical examination of the lumbar paraspinal muscles, and pain scale measurements using the Numeric Rating Scale (NRS) with a pre-test and post-test approach. The intervention was conducted through home visits for 3 consecutive days with a total duration of 30 minutes per session, which was divided into a pre-action stage (10 minutes of orientation and pre-test), an action stage (10 minutes of petrissage massage and lavender inhalation), and a post-action stage (10 minutes of response evaluation and post-test). Results: Initial assessment showed that the respondent experienced moderate pain with a pain scale of 6, grimacing facial expressions, and stiff back muscles. After the implementation of the intervention, the pain scale gradually decreased each day and remained at scale 3 (mild pain) on the third day. Objectively, the paraspinal muscles became softer, gluteal muscle tension decreased, facial expressions appeared more relaxed, and the respondent's sleep quality improved. Conclusion: The implementation of petrissage massage combined with lavender aromatherapy oil was proven effective in significantly reducing the intensity of lower back pain. Suggestion: This independent complementary intervention is expected to be integrated into Pregnant Women Class programs and integrated Antenatal Care (ANC) services at community health centers as a safe non-pharmacological standard operating procedure.

Keywords: lavender aromatherapy, non-pharmacological therapy, petrissage massage, third-trimester pregnant women, lower back pain

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Kehamilan Trimester III	7
B. Konsep Nyeri.....	14
C. Konsep Asuhan Keperawatan.....	21
D. Konsep Pijat Pertissage dan Aromaterapi Lavender	41
E. Kerangka Teori	50
F. Kerangka Konsep.....	51
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	52
A. Desain KTI	52
B. Subyek Proposal Karya Tulis Ilmiah.....	52
C. Definisi Operasional / Batasan Istilah	54
D. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	57
E. Prosedur Penyusunan KTI.....	58
F. Teknik Pengumpulan Data	61

G.	Instrumen Pengumpulan Data.....	64
H.	Keabsahan Data	66
I.	Analisis Data.....	68
J.	Etika Penelitian.....	71
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....		75
A.	Hasil Studi Kasus.....	75
B.	Pembahasan.....	93
C.	Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	99
D.	Implikasi Untuk Keperawatan	100
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		103
A.	Kesimpulan.....	103
B.	Saran	104
DAFTAR PUSTAKA		107
LAMPIRAN		110

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Struktur Pendukung (Plasenta, Amnion, Tali Pusat).....	12
Tabel 2.2 Intervensi.....	27
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	76
Tabel 4.2 Rekapitulasi Data Fokus Respoden	77
Tabel 4.3 Analisa Data.....	79
Tabel 4.4 Intervensi Keperawatan.....	83
Tabel 4.5 Pelaksanaan Asuhan Keperawatan.....	84
Tabel 4.6 Evaluasi.....	87
Tabel 4.7 Pelaksanaan Tindakan Pijat Petrissage dan Aromaterapi Lavender.....	91
Tabel 4.9 Respon Responden Setelah Diberikan Pijat Petrissage dan Aromaterapi Lavender	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Perubahan Postur Tubuh.....	9
Gambar 2.2 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	19
Gambar 2.3 Teknik <i>Kneading</i>	46
Gambar 2.4 Teknik <i>Wringing</i>	47
Gambar 2.5 Teknik <i>Skin Rolling</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar <i>Informed Consent</i>	111
Lampiran 2 SOP Metode Pijat <i>Petrissage</i> dan Aromaterapi Lavender.....	112
Lampiran 3 Instrumen Pengukuran <i>Nyeri Numeric Rating Scale (Nrs)</i>	115
Lampiran 4 Lembar Observasi <i>Numeric Ranting Score (NRS)</i>	117
Lampiran 5 Dokumentasi Foto Kegiatan Penelitian	118
Lampiran 6 Biodata Penulis	119