

Pelatihan Pijat Circulo sebagai Upaya Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Tondomulyo

¹Siti Muawanah, ¹ Siti Marfuah

¹Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Bakti Utama Pati, Pati, Indonesia

*Corresponding Author

E-mail: wawa@stikesbup.ac.id

Received:
16 Desember 2025

Revised:
20 Februari 2026

Accepted:
10 Maret 2026

Published:
30 Maret 2026

Abstrak

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan anatomi tubuh dan peningkatan beban kehamilan. Nyeri ini dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil, bahkan aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung adalah pijat circulo, yang menggabungkan teknik sport massage dan acupressure untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai pelaksanaan pijat circulo serta mengurangi keluhan nyeri punggung. Kegiatan dilakukan di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Pati, dengan melibatkan 6 ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, dan pelatihan praktik langsung selama dua pertemuan. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi kemampuan ibu hamil dalam melakukan pijat circulo. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan, dengan nilai rata-rata pre-test meningkat dari 7 menjadi 10 pada post-test. Seluruh ibu hamil juga mampu mendemonstrasikan teknik pijat circulo dengan benar dan melaporkan penurunan keluhan nyeri punggung setelah pelatihan. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam manajemen nyeri punggung secara mandiri, serta memberikan kontribusi positif terhadap kualitas hidup ibu hamil selama masa kehamilan. Pelatihan ini dapat diintegrasikan ke dalam program kelas ibu hamil untuk meningkatkan pelayanan kebidanan di masyarakat.

Kata kunci: ibu hamil, nyeri punggung, pijat *circulo*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang alami bagi setiap wanita, namun sering kali membawa sejumlah perubahan fisik dan psikologis yang mempengaruhi kenyamanan ibu hamil. Perubahan yang terjadi, baik secara anatomi maupun hormonal, dapat menyebabkan berbagai ketidaknyamanan, terutama pada trimester III. Beberapa keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil di trimester akhir adalah kram kaki, edema (pembengkakan pada kaki), sering buang air kecil (BAK), sesak napas, serta nyeri punggung bagian bawah (Yanika, 2018). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil, yang sering kali disebabkan oleh perubahan posisi gravitasi tubuh yang bergeser ke depan seiring dengan pertumbuhan janin, menjadi masalah utama bagi banyak wanita hamil. Dewi (2019) menjelaskan bahwa kondisi ini adalah sindrom nyeri yang umum terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester III. Penelitian oleh Mayer (2014) menunjukkan bahwa sekitar 45% wanita mengalami nyeri punggung sejak

awal kehamilan, dan prevalensi ini meningkat menjadi 69% pada minggu ke-28 kehamilan. Tanpa penanganan yang tepat, keluhan ini dapat berkembang menjadi nyeri punggung akut, yang sangat mengganggu kenyamanan ibu dan membatasi aktivitas mereka sehari-hari.

Upaya untuk mencegah dan mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan beberapa metode, seperti menjaga postur tubuh yang baik, menghindari berdiri dalam waktu lama, tidak mengangkat beban berat, serta menggunakan bantal untuk meluruskan punggung saat tidur. Senam hamil juga merupakan salah satu solusi yang dianjurkan untuk menjaga kebugaran tubuh selama kehamilan dan meringankan ketidaknyamanan fisik yang dialami. Menurut Nugroho (2014), olahraga ringan seperti senam hamil terbukti efektif dalam membantu ibu hamil mempertahankan kesehatan tubuh dan mengurangi rasa sakit, termasuk nyeri punggung. Salah satu metode alternatif yang semakin populer adalah pijat circulo, sebuah teknik manipulatif yang menggabungkan pijat olahraga (sport massage) dengan tekanan pada titik-titik tertentu (acupressure). Pijat circulo bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, terutama pada area punggung. Siti Muawanah (2023) menemukan bahwa intervensi pijat circulo memberikan penurunan yang signifikan pada keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pijat ini mengurangi tekanan pada otot-otot punggung dan membantu pergeseran pada tulang belakang, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan nyeri.

Di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati, terdapat enam ibu hamil, empat di antaranya mengeluhkan nyeri punggung bagian bawah dengan tingkat nyeri sedang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mengungkapkan bahwa mereka belum mengetahui teknik senam hamil atau pijat circulo sebagai metode untuk mengatasi masalah tersebut. Selama ini, mereka hanya mengandalkan metode yang lebih umum seperti tidur miring dengan bantal penyangga atau berjalan kaki di pagi hari, namun hasilnya belum memadai untuk meredakan nyeri secara efektif. Walaupun mereka telah diberikan informasi terkait ketidaknyamanan yang sering dialami selama kehamilan, seperti nyeri punggung, mereka belum pernah mendapatkan pendampingan atau pelatihan praktis mengenai senam hamil atau teknik pijat yang dapat membantu mengurangi keluhan tersebut. Kondisi ini menciptakan peluang untuk memberikan intervensi yang lebih terarah, yakni melalui pendampingan demonstrasi pijat circulo yang berfokus pada penanganan nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan memperkenalkan teknik pijat circulo yang terbukti efektif, diharapkan ibu hamil dapat merasakan penurunan nyeri punggung yang signifikan.

Melihat permasalahan yang ada, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan praktis mengenai teknik pijat circulo sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil. Pendampingan ini diharapkan dapat memberikan ibu hamil di Desa Tondomulyo pengetahuan yang lebih mendalam tentang cara mengurangi keluhan nyeri punggung secara mandiri dengan bantuan teknik pijat yang sederhana dan efektif. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkenalkan pentingnya senam hamil sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran tubuh selama kehamilan, sehingga ibu hamil tidak hanya mengurangi nyeri punggung, tetapi juga dapat menikmati kehamilan yang lebih sehat dan nyaman. Dengan pelaksanaan program pengabdian ini, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pijat circulo dan senam hamil secara mandiri di rumah, serta berbagi informasi ini dengan anggota keluarga mereka, agar keluhan nyeri punggung dapat diatasi secara lebih efektif selama masa kehamilan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan ibu hamil secara aktif dalam setiap tahap pelaksanaan. Dimulai dengan ceramah dan tanya jawab mengenai

konsep nyeri punggung pada kehamilan serta manfaat pijat circulo, peserta diberikan pemahaman tentang penyebab nyeri punggung dan cara mengelolanya. Ceramah ini diikuti dengan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman ibu hamil mengenai topik yang disampaikan. Setelah itu, dilakukan demonstrasi teknik pijat circulo yang meliputi *effleurage*, *walken*, *friction*, dan *skin roll*, yang bertujuan untuk memberikan gambaran langsung mengenai cara penerapan teknik pijat yang dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

Setelah demonstrasi, ibu hamil diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat circulo dengan pendampingan dari tim pelaksana. Dalam sesi simulasi dan praktik ini, peserta dilatih untuk melakukan pijat circulo pada diri mereka sendiri atau pasangan mereka, dengan pengawasan dan koreksi langsung dari petugas untuk memastikan teknik yang diajarkan dilakukan dengan benar. Pendampingan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung secara mandiri di rumah. Selain itu, kegiatan ini juga menggunakan evaluasi berupa pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai pijat circulo serta pengurangan keluhan nyeri punggung yang dialami selama kehamilan.

Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati, dalam dua pertemuan yang dihadiri oleh enam ibu hamil trimester III. Pertemuan pertama difokuskan pada penyampaian materi, ceramah, dan demonstrasi, sementara pertemuan kedua lebih menitikberatkan pada praktik dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pijat circulo, serta kemampuan mereka dalam mempraktikkan teknik pijat untuk mengurangi keluhan nyeri punggung. Evaluasi yang dilakukan melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, sementara observasi praktik menunjukkan bahwa ibu hamil mampu melaksanakan pijat circulo dengan benar dan merasa lebih nyaman setelah melakukannya.

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan mengenai teknik pijat circulo. Sebelum mengikuti pelatihan, rata-rata nilai pre-test yang diperoleh peserta adalah 6, sementara setelah pelatihan, nilai post-test meningkat menjadi 10. Peningkatan yang sangat jelas ini menggambarkan bahwa ibu hamil telah memahami dengan lebih baik mengenai tujuan, manfaat, serta cara pelaksanaan pijat circulo. Sebagian besar ibu hamil juga menunjukkan sikap kooperatif dan antusias dalam mengikuti pelatihan ini. Mereka aktif bertanya dan berpartisipasi dalam setiap sesi, baik ceramah, demonstrasi, maupun praktik. Peningkatan pengetahuan yang tercatat ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan informasi yang sangat dibutuhkan ibu hamil terkait dengan cara mengurangi keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan. Pijat circulo yang diajarkan selama kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru bagi ibu hamil, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat mereka lakukan di rumah untuk meringankan keluhan yang mereka alami.

Pijat circulo merupakan salah satu bentuk terapi fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Terapi ini melibatkan serangkaian gerakan yang disesuaikan dengan kondisi tubuh ibu hamil, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik ibu, mengurangi keluhan yang muncul selama kehamilan, serta mempersiapkan tubuh ibu menjelang proses persalinan. Pelatihan pijat circulo, yang merupakan bagian dari program kebugaran ibu hamil, memiliki prinsip dasar yang berfokus pada teknik relaksasi dan penguatan otot-otot tubuh yang berperan penting dalam proses kelahiran, seperti otot abdomen,

ligamen, serta otot dasar panggul. Menurut Manuaba (2015), pelatihan pijat circulo merupakan salah satu bentuk pelayanan prenatal care yang bertujuan untuk menyiapkan ibu hamil secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan mengenai pijat circulo, diharapkan ibu hamil dapat menjaga kebugaran tubuh mereka dan mengurangi ketidaknyamanan yang muncul, seperti nyeri punggung, yang merupakan salah satu masalah paling umum yang dialami ibu hamil, terutama pada trimester ketiga.

Dalam konteks teori dan penelitian, pijat circulo telah terbukti efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muawanah (2023), ibu hamil yang rutin menerima pijat circulo mengalami penurunan nyeri punggung yang signifikan. Hal ini terjadi karena teknik pijat circulo bekerja dengan cara mengurangi ketegangan pada otot punggung, memperbaiki sirkulasi darah, dan membantu penataan kembali posisi tulang belakang yang mungkin terganggu akibat perubahan postur tubuh selama kehamilan. Pijat circulo bukan hanya bertujuan untuk meredakan nyeri, tetapi juga untuk memperkuat otot-otot tubuh yang mendukung proses persalinan, seperti otot abdomen dan otot dasar panggul. Berdasarkan pemahaman saya, pijat circulo lebih dari sekadar terapi pengurang nyeri; ini adalah bagian dari pendekatan holistik untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi dalam jangka panjang. Dengan rutin melakukan pijat circulo dan senam hamil, ibu hamil tidak hanya dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik tetapi juga meningkatkan kesiapan fisik mereka untuk menghadapi persalinan yang lebih lancar.

Sebagai tambahan, senam hamil yang disarankan untuk dilakukan bersama dengan pijat circulo juga memiliki manfaat besar bagi kesehatan tubuh ibu hamil. Senam hamil adalah serangkaian latihan yang dirancang untuk menjaga kebugaran ibu hamil dengan cara yang aman dan terkontrol. Senam ini memperkuat otot abdomen, membantu mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Menurut Nugroho (2014), olahraga ringan seperti senam hamil dapat menjaga kondisi fisik ibu selama kehamilan dan mendukung kesehatan janin. Secara teori, senam hamil membantu mengurangi risiko komplikasi yang bisa muncul selama kehamilan, seperti preeklamsia atau gangguan persalinan, dengan meningkatkan sirkulasi darah dan memperbaiki postur tubuh ibu hamil. Ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil dan pijat circulo memiliki peluang lebih besar untuk merasakan manfaatnya dalam mengurangi nyeri punggung dan ketegangan fisik lainnya yang sering muncul pada trimester ketiga. Oleh karena itu, kombinasi antara pijat circulo dan senam hamil dapat memberikan solusi yang lebih holistik dan efektif dalam menjaga kebugaran ibu hamil dan mempersiapkan tubuh mereka untuk persalinan yang lebih lancar dan aman.

Pijat circulo pada ibu hamil bukan hanya sekadar tindakan untuk mengurangi nyeri, tetapi merupakan bagian dari pendekatan komprehensif dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Dengan teknik yang tepat dan pengulangan yang teratur, pijat circulo dapat memberikan efek relaksasi yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Ini tidak hanya bermanfaat bagi ibu, tetapi juga bagi janin yang dikandung, karena meningkatnya aliran darah dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi ibu hamil di Desa Tondomulyo, dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dapat mereka aplikasikan untuk menjaga kesehatan mereka dan janin mereka selama masa kehamilan. Diharapkan dengan adanya pelatihan pijat circulo yang teratur, ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung dan menjaga kebugaran fisik mereka, serta mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi proses persalinan. Kegiatan ini juga memiliki potensi untuk diperluas ke desa-desa lain,

mengingat banyak ibu hamil yang mungkin belum mengetahui manfaat dari terapi seperti pijat circulo dan senam hamil sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan selama kehamilan.

SIMPULAN

Pelatihan pijat circulo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III terkait penanganan nyeri punggung. Peningkatan pengetahuan yang signifikan, yang tercermin dari perubahan nilai pre-test dan post-test, menunjukkan bahwa ibu hamil kini lebih memahami tujuan, manfaat, dan cara melaksanakan pijat circulo. Selain itu, ibu hamil yang mengikuti pelatihan ini juga melaporkan penurunan keluhan nyeri punggung, yang menandakan keberhasilan intervensi ini dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif terhadap kualitas hidup ibu hamil, dengan membantu mereka mengatasi keluhan fisik dan meningkatkan kesiapan fisik menghadapi persalinan.

Dengan keberhasilan pelatihan ini, pijat circulo dapat dijadikan bagian dari program kelas ibu hamil sebagai upaya preventif dan promotif dalam pelayanan kebidanan. Selain membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung, pijat circulo juga memberikan manfaat dalam memperkuat otot-otot yang berhubungan dengan proses persalinan. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat diintegrasikan lebih luas ke dalam program kesehatan ibu hamil di masyarakat, sehingga dapat memperbaiki kesehatan ibu hamil secara menyeluruh dan mempersiapkan mereka untuk persalinan yang lebih lancar dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S., 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Arr-Ruzz Medi.
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S.M. and Lindsey, R., 2015. Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *JAAOS*.
- Dewi, C.H.T., 2019. *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pati, 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Pati 2018*.
- Fahrudin, 2022. Efektivitas Circulo Massage terhadap Low Back Pain. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp. 21-29.
- Kallewaard, J.W., Deyo, R.A., Koes, B.W., van Tulder, M.W. and Peul, W., 2016. Low Back Pain Etiology. *Lancet*, 387(10028), pp. 2434-2443.
- Kementerian Kesehatan RI, 2021. *Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manuaba, I.B.G., 2015. *Ilmu Kebidanan*. 4th ed. Jakarta: EGC.
- Muawanah, S., 2023. Pengaruh Pijat Circulo terhadap Low Back Pain pada Ibu Hamil TM III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(3), pp. 45-50.
- Nugroho, A., Soewondo, P. and Widiastuti, N., 2014. *Asuhan Kebidanan 3: Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Roig, M., Peiris, C.L., Dickinson, B., and McBain, B., 2018. Prevalence of Musculoskeletal Pain in Pregnancy. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 58(6), pp. 745-751.
- Sarah, R., Pratiwi, R., and Wijayanti, S., 2018. Musculoskeletal Disorders in Pregnancy. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), pp. 34-40.

- Sukeksi, N.T., Ardianto, E., and Yulianti, D., 2018. Effects of Acupressure on Pregnancy Back Pain. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), pp. 75-80.
- Yosefa, F., Lestari, D., and Baharuddin, F., 2015. Effectiveness of Pregnancy Exercise on Back Pain. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 31(4), pp. 162-169.
- Yulianti, N., 2018. *Senam Hamil untuk Kebugaran Ibu*. Yogyakarta: Andi.